



# Lebe liebe lache

**Glücklichsein ist eine Entscheidung. Wollen wir freudig leben, lieben und lachen? Oder verbeißen wir uns in dem, was alles nicht gut läuft? Beginnen wir mit einem Lachen für uns selbst. Lassen es nach aussen strahlen. Erfreuen unsere Umwelt.**

**BEATRICE HOFMANN**  
Gastautorin

Was gibt es Schöneres, als so richtig fröhlich und herzlich zu lachen. Da kümmern uns keine Sorgen und Nöte. Da herrscht Lebensfreude pur. Und – nehmen wir uns mal an der eigenen Nase. Wann haben Sie das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Wenn Sie nun den Kopf schütteln und sich nicht erinnern, dann wird es jetzt höchste Zeit, dies zu ändern. Und wenn Sie die Mundwinkel zu einem Lächeln hochziehen, dann erinnern Sie sich. Dann wissen Sie genau, wovon ich spreche. Das Lachen umspannt viele Facetten: Humor, Schmunzeln, Lächeln, Kichern, Lachen. Was auch immer – es ist unbestrittenermassen etwas Freudiges. Jedoch, manchmal liegen Freud und Leid nahe beieinander.

Was hindert oder was unterstützt uns, mehr Freude, Humor und Lachen in unser Leben einzuladen?

### Dalai Lamas Kichern

Elmar Hatzelmann erzählt in seinem Buch «Die Giraffe und die Unterführung» erfrischende Coaching-Geschichten für die Seele. Jedes dieser Kunstmärchen enthält ein Stückchen Weisheit, angenehm mit einem Schuss Humor verpackt. Köstlich zu lesen und sie wirken nach. So erging es mir mit der Geschichte vom Kichern des Dalai Lama. Hatzelmann schreibt zusammengefasst: Wenn man Vorträge des Dalai Lama hört, kann man immer wieder ein fröhliches Kichern vernehmen. Auf die Frage an einen Vertrauten des Dalai Lama, was denn das Kichern zu bedeuten habe, lautete seine Antwort: Beim Kichern geht es um die zwei Ebenen der Ernsthaftigkeit. Im alltäglichen Leben ist Ernsthaftigkeit eine gute Eigenschaft. Das kann man im Beruf oder bei der Kindererziehung erkennen. So zeigt man durch sein Verhalten den Wert und den Respekt. Andererseits – und nun kommt das Kichern ins Spiel – sollte man das Leben nicht zu ernst nehmen. Wir sollten alle

von Glück und Freude beseelt sein. Glücklich sein, dass wir in einem relativ sicheren Gebiet geboren wurden, wo Bildung und Kultur hoch sind, wir Zeit für persönliche und gesellschaftliche Entwicklung haben. Oft erleben wir dabei aber viel zu viel Ernsthaftigkeit, die Entwicklung verhindert. Viele verkrampfen sich und vergessen, dass das Leben ein Spiel ist, das man voller Freude und Gelassenheit mit einem Schuss Ernsthaftigkeit spielen könnte. Daher kichert der Dalai Lama in seinen Vorträgen. Er will auf die Fröhlichkeit des Weges hinweisen und dass man die Ernsthaftigkeit nicht zu ernst nehmen soll.

### Einsichten, die das Leben verändern werden

Was zählt am Ende wirklich? In ihrem Buch «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen» beschreibt Bronnie Ware eindrücklich, was vielen Menschen auffällt, wenn sie auf dem Sterbebett liegen. Was sie gerne anders gemacht hätten. Diese Geschichten machen Mut, auf die innere Stimme zu hören, individuelle Wege zu gehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. So wünschen sich Sterbende: «Ich

## Orange steht für pure Lebensfreude – und fürs Lachen.

Foto: Pixapay

wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.» Dazu gehört auch das Lachen. Darin zeigt sich, wie Menschen vielfach oberflächlich leben. Gierig nach Erfolg und Macht suchen sie Anerkennung im Aussen und verpassen dabei, zu leben. Dies zu ändern beginnt damit, dass wir uns erlauben, selbst glücklich zu sein. Sich selbst und seiner Umwelt öfters ein Lächeln zu schenken, das dann zuweilen sogar in richtiges Lachen übergeht. Dankbar zu sein, für all die Schönheiten, die uns jeder Tag bietet. Ein Dankbarkeitstagebuch ist hilfreich. Staunend und sogar lächelnd wird bemerkt, es gibt zahllose Dinge, für die wir dankbar sein können. Zum Beispiel sauberes Wasser, ein Dach über dem Kopf, Essen im Bauch, ein Lächeln von einem Fremden, ein singender Vogel. Sie mögen vielleicht sagen, das sind banale Dinge, doch genau diese banalen Dinge erfreuen unser Leben. Was wäre, wenn wir uns bereits jetzt die Frage stellen: Wie gönnen wir uns mehr Freude in unserem Leben? Warten wir nicht ab, bis wir auf dem Sterbebett erkennen, dass wir uns zu wenig gefreut und zu wenig gelacht haben.

### Eine Geschichte, die das Leben schrieb...

... und mir ein freudiges Schmunzeln schenkte. Mein Vater war nach seiner Pensionierung langsam an Demenz erkrankt. Seine letzten vier Jahre verbrachte er im Pflegeheim. Diese Zeit war für mich sehr eindrücklich. Mein Vater war zeitweilig ein fröhlicher Mensch. Er liebte das Leben. Er spielte Musik und brachte viele Menschen zum Lachen. Einmal erzählte mir das Pflegepersonal wie sie mit den Bewohnern im Garten Erdbeeren pflücken gingen. Das Körbchen meines Vaters jedoch blieb leer. Als Genussmensch, der er war, pflückte er die Erdbeeren, schob sie voller Freude in den Mund und strahlte übers ganze Gesicht.

Michael Schmieder leitet das Heim Sonnweid für Demenzkranke in Wetzikon. Mit seinem Buch «Dement, aber nicht bescheuert» ist es sein Ziel, den Patienten ihre Würde wiederzugeben. «Die Patienten nicht nur mit Medikamenten ruhig zu stellen, damit berauben wir sie ihrer Würde», sagt er. «Wenn wir sie hingegen ernst nehmen und auf ihre eingehen, dann sehen wir sie als Menschen. Und darauf kommt es an.» Wie schön zeigt dies doch die kleine Geschichte mit den Erdbeeren. Das Bedürfnis meines Vaters

Führer, der ihn Schritt für Schritt anleiten wird, wie ein Licht, das hell und fröhlich leuchten will. Gestatten Sie sich selbst, glücklich zu sein. Ihr Leben gehört Ihnen. **Die Weisheit der Farben** Runden wir den Bogen mit Farbschwingungen ab. Die Farbe Orange strahlt pure Freude und Glückseligkeit aus. Dies sind Voraussetzungen, um sich selbst zu nähren und von einem inneren wärmenden Lächeln erfüllt zu sein. Orange heisst auch, Verantwortung für die Freude in seinem

## «Lachen und Lächeln sind Tor und Pforte, durch die viel Gutes in den Menschen hineinhuschen kann.»

Christian Morgenstern

wurde erkannt und führte bei ihm – und bei mir – zu Lebensfreude und zu einem Lächeln.

### Ohne Liebe läuft gar nichts

Als mein Vater starb begleitete ich ihn. Michael Schmieder schreibt weiter: «Die Musik ist ein Schlüssel zu den Menschen. Mit Musik erreicht man Demenzkranke.» Das wusste ich damals nicht. Intuitiv habe ich voller Liebe meinem Vater auf der Blockflöte Lieder vorgespielt, um ihn zu erfreuen. Lieder, die wir zusammen in meiner Kindheit gespielt hatten. Er als Meister auf der Handorgel und ich auf meiner Blockflöte. Zwischen meinem Weinen und Lachen und Blockflöte spielen hat er mit einem friedlichen Lächeln auf dem Gesicht seinen letzten Atemzug getan. Wohl traurig, doch eine innere Freude und Dankbarkeit empfindend, staunte ich über dieses Geschenk des Himmels. Bei dem Gedanken daran zaubert sich mir heute noch ein Lächeln aufs Gesicht.

Ja, es lohnt sich bewusst zu leben, zu lieben und zu lachen. Am Ende seiner Tage nichts bereuen zu müssen, sondern dankbar zu sein für all das Erlebte. Es ist die eigene Entscheidung eines jeden. Jeder Mensch hat einen inneren

Leben zu übernehmen, und dies nicht von anderen erwarten. Es heisst auch, nicht länger zurückzuschauen, was in der Vergangenheit an Schock und Trauma geschehen ist. Denn wenn wir zurückschauen, dann sehen wir nicht, was auf uns zukommt. Deshalb lassen wir Negatives aus der Vergangenheit los und richten unseren Blick auf das, was vor uns liegt. Gehen über vermeintliche Begrenzungen hinaus. Nehmen die eigene Zukunft selbst in die Hand. In Kombination mit Grün – also in Verbindung mit dem Herzen und der Liebe – gelingt es uns, Disharmonien auszugleichen. Gerade jetzt in Zeiten der Veränderung sind Menschen gefragt, die das positive Potenzial in ihrem Leben gefunden haben und pure Lebensfreude ausstrahlen. Diese Begabung hilft, einen kreativen Fluss in jede noch so verstrickte Situation zu bringen. Damit erschaffen wir unser eigenes Leben und unsere Umwelt, erfüllt von Kraft, Licht, Freude und einem Lächeln. ■

*Beatrice Hofmann ist Raumgestalterin, Farbdesignerin und Inspirationscoach. Sie ist Mitinhaberin der ImmoComm GmbH.*