

## Tun Sie etwas für ihre Gesundheit!

*Lachen ist die beste Medizin*

Unter der Rubrik «Wussten Sie schon?» ist immer wieder einmal zu lesen, wenn jemand lache, würde dieser weit weniger Muskeln aktivieren müssen, als wenn er eine grimmige und böse Mine mache. Auch weiss man inzwischen, dass Lachen sehr gesund und somit dem menschlichen Wohlbefinden äusserst förderlich ist. Ärzte haben sogar festgestellt, dass viel weniger Schmerzmittel verabreicht werden müssen, wenn jemand regelmässig lacht oder zum Lachen gebracht wird.



Lebensatem. Wer oft lacht, geht unbeschwerter durchs Leben.

### Lachen – auch über sich selber

Wir Menschen lachen gerne, und wir haben alle gern Menschen um uns, die lachen und fröhlich sind. Und was bringt uns so richtig zum Lachen? Es sind doch die vielen kleinen, unbeabsichtigten und tollpatschigen Missgeschicke, die uns irgendwann und irgendwo passiert sind. Glücklicher Mensch, welcher auch über sich selbst lachen kann, denn das kann helfen, gewisse Dinge im Leben, in der Kirche und der Gesellschaft nicht so verbissen und eng, sondern gelassen und heiter anzusehen. Darum gehört wohl die Witzseite zu den am ersten und am aufmerksamsten gelesenen Seiten in einem Pfarrblatt.

### Paradiesische Unbeschwertheit

Sicherlich gibt es auch andere Arten des Lachens: das hämische Lachen, das spöttische Lachen, das schadenfreudige Lachen, das zynische Lachen, das verächtliche Lachen u.a. – diese Arten des Lachens verletzen. Gemeint aber sind nicht diese, sondern jenes Lachen, welches sich die Menschen als kleinen Rest der Unbeschwertheit, der Sorglosigkeit und der Heiterkeit des Herzens aus dem Paradies hinüber in die allzu oft eintönige, düstere kalte und unfreundliche Welt gerettet haben. In jedem Lachen, welches dem Leben etwas von seiner Härte nimmt, in jedem Lachen, welches dem Kummer etwas von seiner Traurigkeit nimmt, in jedem Lachen, welches den Sorgen etwas von ihrer Last nimmt, in jedem Lachen, welches dem Leiden etwas von seiner Schwere nimmt, in jedem Lachen, welches der Krankheit etwas von ihrem Schmerz nimmt, geben wir einander ein Stück paradiesischer Unbeschwertheit und Unbekümmertheit zurück. Mehr noch: Wir lassen die Menschen Gottes heilsamen und belebenden Lebensatem einatmen.

### Lachen Sie trotzdem!

Ein Lachen kann uns leider nicht darüber hinwegtäuschen, dass es im Leben ebenso viel, wenn nicht sogar mehr zum Weinen gibt. Manchmal vergeht einem das Lachen gründlich.

Es geschieht Tag für Tag so viel Böses, Gemeines und Hinterhältiges. Menschen quälen, betrügen, bestehlen, belügen und terrorisieren einander. Sie vergällen einander die Freude am Leben.

Und doch schreibt der grosse Hl. Thomas von Aquin: «Das Merkmal aller, die es zur vollkommenen Liebe Gottes gebracht haben, ist eine ausnehmende und unerschütterliche Fröhlichkeit ... »

Oder die heilige Ordensschwester Teresa von Avila mahnt lächelnd ihre Mitschwestern. «Ich fürchte nichts so sehr, als wenn ich sehe, dass unsere Schwestern die Freude des Herzens verlieren.»

Die Fasnachtszeit steht wieder vor der Türe. Tun Sie etwas für ihre Gesundheit: Lachen Sie wieder einmal aus voller Kehle bis Ihnen der Bauch schmerzt und bewahren Sie sich die Freude sowie die Fröhlichkeit des Herzens. Lachen erspart den Doktor und den Besuch in der Apotheke. Lachen ist die beste und kostengünstigste Medizin. «Lachen ist nicht rezeptpflichtig. Also: Lachen Sie dem Alltag ins Gesicht und sich die Sorgen von der Seele.

*Pfarrer Robert Imseng*

## **News aus Kirche und Welt**

### **Segensfeier für Liebende**

Am Dienstag, 14. Februar ist Valentinstag – Tag der Verliebten und Liebenden. Auch dieses Jahr laden die Pfarreien der Region Brig, das Kapuzinerkloster Glis und die Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Sitten Paare ein, ihre Liebe unter den Segen Gottes zu stellen. Eine gute Gelegenheit, für die Beziehung zu danken: für die erste Verliebtheit, die gemeinsamen Jahre, einen jahrzehntelangen Weg. Das Thema in diesem Jahr: Liebe ist...! Die Feier wird musikalisch von Ephraim Salzmann gestaltet. Sie findet in der Kapuzinerkirche in Glis statt und beginnt um 18.00 Uhr. Im Anschluss an die Feier stossen wir auf die Liebe an.

### **Anbetung in St. Jodern**

Am 14. Februar beginnt in der Kapelle des Bildungshauses St. Jodern in Visp um 19.30 Uhr wiederum eine gestaltete Anbetungsstunde vor dem ausgesetzten Allerheiligsten. Dazu sind alle eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Eucharistie mit Heilungsgebet**

Am Sonntag, 19. Februar findet in der Pfarrkirche von Brig wiederum eine Eucharistiefeier mit Heilungsgebet statt. Der Anlass startet um 13.30 Uhr mit Rosenkranzgebet, dem sich Zeugnisse und Lobpreis mit der Gesangsgruppe „Tu solus“ anschliessen. Die Messe mit anschliessender Handauflegung durch die Priester wird um 15.00 Uhr gefeiert. Während des ganzen Nachmittags besteht Beichtgelegenheit, ab 14.00 Uhr Kinderhort im Pfarreizentrum.

*KID/pm*