****



**Für alles gibt es eine Zeit - Zeit zu weinen und Zeit zu lachen.** Kohelet 3,4/ Bibel in gerechter Sprache

Dass Lachen gesund ist, sagt schon der Volksmund. Aber auch die Lachforschung beschäftigt sich mit diesem Thema und findet immer wieder Hinweise darauf, dass Humor die körperliche und psychische Gesundheit verbessert. Vor allem in schwierigen Situationen, wie der aktuellen Corona-Krise, trägt er dazu bei, Ängste zu reduzieren und eine optimistische Grundstimmung zu fördern.

Gerade in Krisenzeiten ist Humor ein wichtiges Hilfsmittel, um den Mut nicht zu verlieren, um eine gewisse Distanz und nicht zuletzt eine positiv stimmende Ablenkung zu schaffen. Humor bietet eine Form der Bewältigung. Es ist ein Ausdruck dafür, sich nicht unterkriegen zu lassen. Es ist wichtig, denn Humor kann extrem viel Kraft geben und heilend wirken.

Heute ist der 3. Mai - heute ist Weltlachtag – der internationale World Laughter Day 2020.

Immer am ersten Sonntag im Mai gibt es etwas zu lachen. Um Punkt 14:00 Uhr deutscher Zeit soll dazu kollektiv für einige Minuten ein globales Gelächter für den Weltfrieden zum Himmel geschickt werden. Die diesbezüglichen Angaben zur Dauer variieren allerdings zwischen 60 Sekunden und 3 Minuten.

Gleichzeitig feiert die USA ihren nationalen Trag-zwei-verschiedenfarbige-Schuhe-Tag.

Inspiriert wurde dieser Aktionstag von der US-amerikanischen Pädagogin, Autorin und Schauspielerin Dr. Arlene Kaiser im Jahr 2009. Nach eigenen Angaben trägt Kaiser selbst seit den 1980er Jahren zwei Mal in der Woche zwei verschiedenfarbige Schuhe.

Die Botschaft dieses kuriosen Feiertages, an dem man zwei verschiedenfarbige Schuhe tragen soll, ist relativ eindeutig: Denn dies soll nach Dr. Kaiser ein Zeichen der Anerkennung der Einzigartigkeit und Diversität der Menschheit sein. Diversität bedeutet Vielfalt und beschreibt die Einzigartigkeit eines Menschen, die in einer Gruppe zum Tragen kommt. Vielfalt zeigt wertfrei Gemeinsamkeit und Unterschiede zwischen Menschen auf.

Vielleicht sehen wir heute viele Menschen die zwei verschiedenfarbige Schuhe tragen. Vielleicht treffen wir auf ganz viele lachende Leute und lachen mit ihnen – für den Weltfrieden und weil es uns gut tut 😊

Von Herzen wünsche ich Ihnen/dir einen humorvollen Sonntag.

*Esther Schöpfer, Katechetin*