

## Das Wunder namens Lachen

Stellen Sie sich ein kleines Baby vor. Es sitzt breitbeinig vor Ihnen auf dem Boden, stolz, weil es zum ersten Mal nicht umfällt und strahlt Sie an. Die Pausbacken glänzen von Babycreme, die Haare stehen zerzaust vom Kopf und zwischen dem strahlenden Lächeln blinzelt ein einziger Zahn hervor. Das Glitzern in seinen großen unschuldigen Augen löst etwas aus, gegen das man sich nicht wehren kann und man lächelt zurück. Es liegt ein Zauber in diesem einen kleinen Moment.

Jetzt sitzen Sie in einem Restaurant und am Nachbartisch bekommt ein Fremder einen Lachkrampf. Unweigerlich müssen Sie mitlachen. Das Lachen steckt an weil es so ehrlich, so pur und rein ist. So voller Lebensfreude. Es öffnet das Herz!

Auf der Straße sehen Sie einen einsamen Menschen und schenken ihm ein warmes Lächeln. Er wird überrascht sein und sich freuen, aber am meisten schenken Sie dem Menschen für einen kleinen Moment ein Stück vom Glück.

Zauber, Freude, Glück und so vieles mehr macht ein Lachen aus. Aber was passiert in diesem Moment in unserem Innersten? Es wird uns warm ums Herz. Unsere Schmerzen scheinen für den Moment vergessen und die Zeit könnte still stehen so schön ist dieser Augenblick. Manches Lachen hallt noch Stunden nach. Da wir aber nicht immer ein einzahniges Baby, einen Lachkrampf geschüttelten Menschen oder einen einsamen Fremden zur Verfügung haben, hat die Natur den Humor erfunden.

Es ist wie mit dem Glas Wasser: Ist es halb voll oder halb leer? Zwei Sichtweisen für dieselbe Sache und man kann Selbst entscheiden welche einem lieber ist. Ich tendiere zu dem halb vollen Glas. Wenn wir in gemütlicher Runde beisammen sitzen und uns Witze erzählen, dann habe ich noch ein Lächeln im Gesicht wenn ich ins Bett gehe. Ich bin total entspannt und es geht mir gut, obwohl ich vielleicht vorher mit krampfartigen Bauchschmerzen das Haus verlassen habe.

Humor ist wenn man trotzdem lacht. So oder so ähnlich heißt es in einem alten Sprichwort. Auch in Momenten wo das Leben kein Zuckerbrot serviert. Nicht weil wir gefühllos wären, sondern weil es wohl kaum einen Menschen gibt der keine Sorgen hat und er in diesem Moment vielleicht einfach einmal fröhlich sein will. Und das wird ihm in dieser Situation garantiert besser bekommen als Gespräche von der Leidensfront .

Wenn wir bei einer Gelegenheit, die Möglichkeit haben über unser Problem Epilepsie zu reden, sollten wir uns gut überlegen wie der andere sich gerade fühlt. Viele unverständliche Reaktionen hängen auch davon ab wie es dem Zuhörer Selbst gerade geht. Hat er vielleicht selbst Druck? Oder Angst vor der Epilepsie, weil er nichts darüber weiß? Welche Reaktionen lösen welche Sätze bei ihm aus? Wie verunsichert bin ich denn Selbst in einer für mich ungewohnten Situation? Für uns alle sehr schwere Momente, die wir aber alle kennen sind z.B. Beerdigungen in der Familie von Freunden oder Bekannten. Wie viel leichter ist es doch wenn man den Trauernden die Hand reicht und sie einem ein leises Lächeln zu werfen. Das

ist kein fröhliches Lächeln, sondern ein ermutigendes Lächeln. Ein Lächeln das auch sagen könnte „Es ist so furchtbar schwer für uns aber wir schaffen das“. Ich habe das in den letzten Jahren tatsächlich öfter erlebt, einmal sogar bei einer Mutter die ihren Sohn verloren hat. Ein Lächeln unter Tränen die an das Kind erinnerten, forderte mich ohne ein Wort auf, die Unsicherheit abzulegen. So ein verzweifeltes Lächeln nimmt einem die Sprachlosigkeit, das Hilflose und baut Brücken zu Andern. Der Bann ist gebrochen, man traut sich weiter auf die Menschen zu zu gehen und kann ihnen besser helfen.

Die Situationen sind eigentlich nicht vergleichbar, trotzdem spiegeln sie die wieder, was werden kann wenn man ein kleines bisschen auf die Menschen zugeht. Es ist nur ein winziger Schritt für die Einen, ein ganz großer für Andere aber in jedem Fall erlernbar und lohnenswert. Manche Menschen mit Epilepsie sind der Meinung dass sie gemieden werden oder sogar ausgelacht. Das kann richtig oder auch falsch sein, jedoch hat das Meiden sicher nicht den Grund der Epilepsie, sonst würden alle Epileptiker gemieden. Und das ist ganz und gar nicht der Fall! Wenn man gemieden wird kann das Zweierlei sein: Unsicherheit durch Unwissenheit der Außenstehenden oder schlicht oben genanntes eigenes Verhalten dass die Menschen verscheucht, also die unverhältnismäßige Leidensmiene und das Jammern. In letzterem Fall ist es egal ob es sich um Epilepsie oder einen Schnupfen handelt, das lösen wir ganz alleine durch unser Verhalten aus. Aber auch gegen die Unsicherheit können wir etwas tun.\*

Wenn Menschen lachen passiert das auch oft aus Unsicherheit und manchmal ist ein vermeintliches Auslachen auch ein Miteinander lachen. Ich persönlich kann über mich sehr gut lachen. Alleine oder gemeinsam mit anderen Menschen, über meine Epilepsie oder deren Begleiterscheinungen. Und uns allen tut das unglaublich gut. Ein Lachen ist wie ein Sonnenstrahl der unser Herz erwärmt. Auch und besonders in schweren Zeiten.

Für mich, meine Familie und Freunde ist Humor die beste Medizin und die Brücke die uns miteinander verbindet und zusammen führt. Ich bin mir sicher, das ich ohne diesen Humor und die Fähigkeit mich nicht ganz so ernst zu nehmen, viele Menschen verloren hätte. Aber nicht wegen der Epilepsie, sondern wegen meines Verhaltens. Da ich aber keinen einzigen wichtigen Menschen wegen meiner Anfälle verloren habe ist Humor wohl nicht nur körperliche sondern auch seelische Medizin und ganz nebenbei wohl auch das einzige Heilmittel das keine Nebenwirkungen hat.

In diesem Sinne: Heute schon gelacht???

Ihre Anja D.-Zeipelt ☺

*\*(siehe meinen Artikel „Outing“ <http://www.epi-on-board.de/eigene-publikationen-in-zeitschriften>)*

