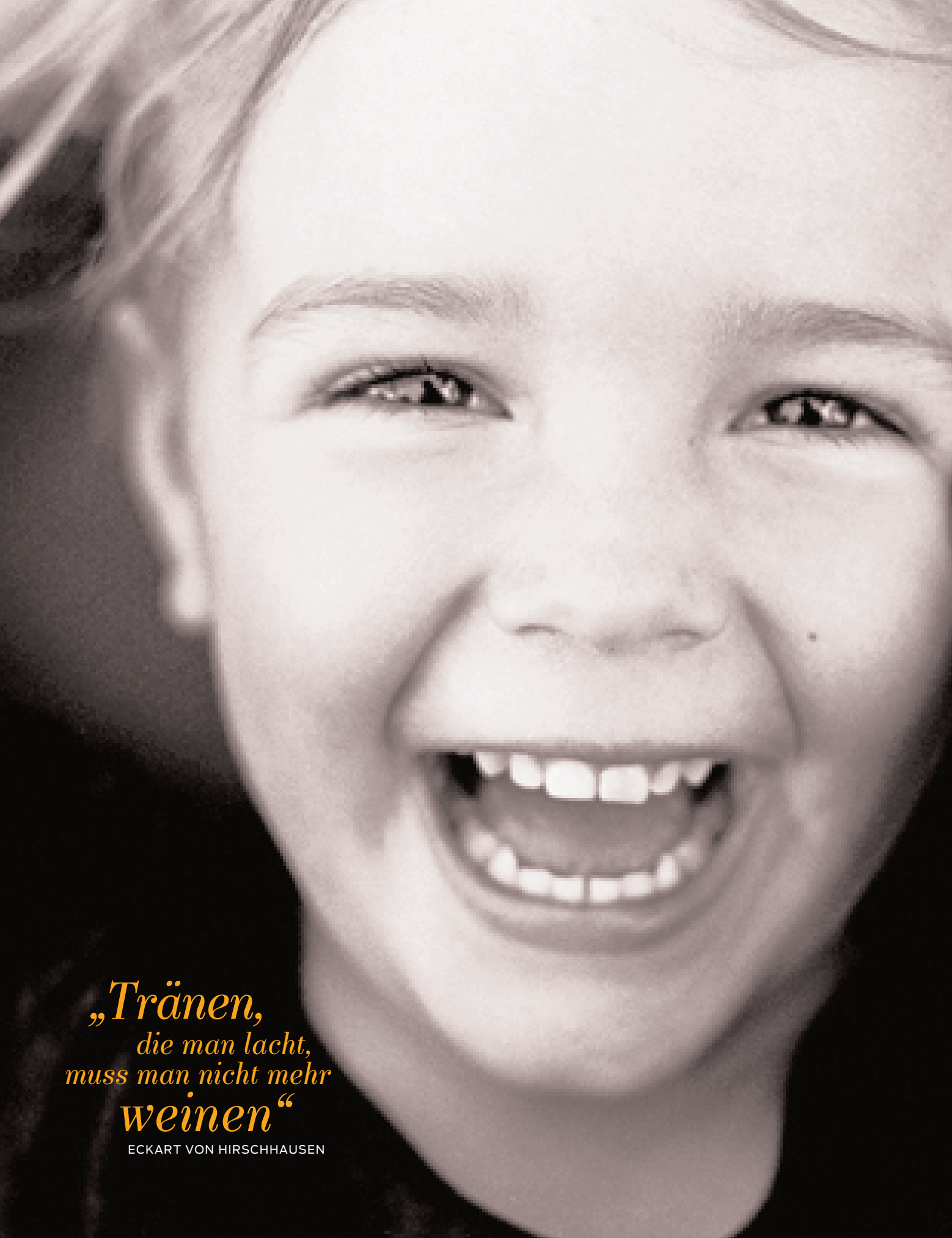
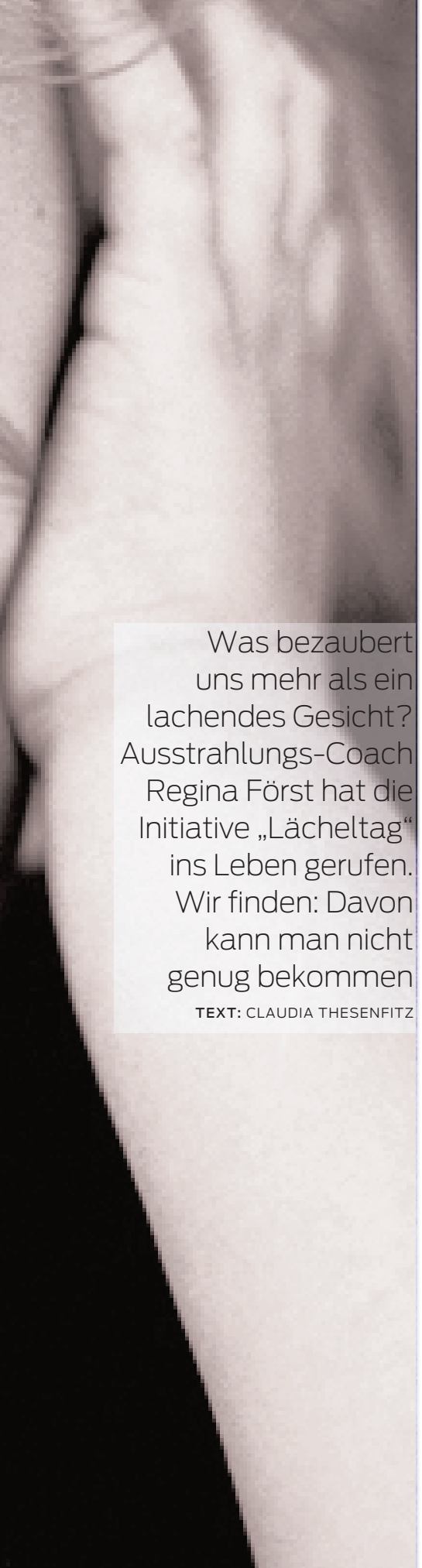


„Tränen, die man lacht, muss man nicht mehr weinen“

ECKART VON HIRSCHHAUSEN



Heute ist ein Lächeltag

Was bezaubert uns mehr als ein lachendes Gesicht? Ausstrahlungs-Coach Regina Först hat die Initiative „Lächeltag" ins Leben gerufen. Wir finden: Davon kann man nicht genug bekommen

TEXT: CLAUDIA THESENFITZ

Am Anfang waren die Worte eines Kindes: „Mami, guck nicht so traurig – heute ist doch ein Lächeltag!", sagte die damals dreijährige Tochter von Regina Först. Ein Satz, den Regina Först, Deutschlands bekanntester Ausstrahlungs-Coach, nie vergessen wird. Denn auch im Leben von Erfolgsfrauen gibt es manchmal Phasen, in denen sie „nichts zu lachen" haben. Genau in einer solchen steckte Regina Först, als die Idee zu der von ihr gegründeten Initiative „Lächeltag" entstand: „Ich hatte mich gerade von meinem Mann getrennt und saß traurig im Auto. Ich dachte, ich nutze den kurzen Moment, in dem die Kinder mein Gesicht nicht sehen können, um mich endlich mal gehen zu lassen und meiner Verletztheit und Wut im wahrsten Sinne des Wortes Ausdruck zu verleihen. Doch ich hatte den Rückspiegel vergessen und blickte plötzlich in die erschrockenen Augen meiner kleinen Tochter. Ihr liebevoller Satz hat mich in meiner damaligen Verfassung so getröstet. Weil er eingängig, sehr wirkungsvoll, aber nicht platt ist."

Um fortan jeden Tag mit einem Lächeln zu beginnen, schrieb sich Regina Först den Satz mit Lippenstift auf den Badezimmerspiegel und ließ ihren Sohn eine Sonne dazu malen – das „Lächeltag"-Logo war geboren! Gemeinsam mit engagierten Freunden gründete die 53-Jährige die Initiative „Heute ist ein Lächeltag" (www.laecheltag.de): ein Verein für Lebensfreude und gute Taten, bei dem es nicht nur darum geht, Geld zu spenden, sondern vor allem Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.

Die Initiative betreut drei bis vier Projekte im Jahr und hat seit ihrer Gründung schon viel erreicht und viele Menschen bewegt: Es gab gezielte finanzielle Unterstützung, zum Beispiel bei schwerer Krankheit, Hilfe für Hospiz-Häuser, den Verkauf von „Lächeltag-Booten" zur Unterstützung von Menschen nach der Tsunami-Katastrophe in Sri Lanka und Schulen, die „Lächeltag-Wochen" veranstalten. Und sogar eine Frau, die „Heute ist ein Lächeltag" auf ihren Grabstein meißeln ließ. Die dafür dringend benötigten Geldspenden kommen von Firmen, aber auch von Privatleuten. „Ich freue mich, dass sich so viele Menschen von der Idee haben anstecken lassen", sagt Regina Först.

Ihre Initiative ist nicht der einzige karitative Zusammenschluss, der auf die Zauberwirkung des Lächelns setzt. Auch Promi-Doktor Eckart von Hirschhausen hat mit seiner 2008 gegründeten Stiftung Humor hilft heilen (www.humorhilftheilen.de) schon viel Gutes erreicht, denn Lachen ist >>>

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag“

CHARLIE CHAPLIN

„Lächeln ist das Kleingeld des Glücks“

HEINZ RÜHMANN

bekanntlich die beste Medizin: Es wirkt nachweislich entzündungshemmend und stärkt die Abwehrkräfte. Die damit verbundene Ausschüttung von Endorphinen senkt das Schmerzempfinden, baut Stress ab und fördert soziale Bindungen, die wiederum für seelische Zufriedenheit und damit für die Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin sorgen. Wenn wir lachen, gerät unser Zwerchfell in Bewegung und massiert dadurch Leber, Galle und Milz. Ein herzhafter Lachanfall kann ähnliche Empfindungen auslösen wie die Einnahme von Kokain. Und: Lachen macht fit! 20 Sekunden Heiterkeit entsprechen in etwa der Leistung von drei Minuten Rudern oder Joggen.

Gemessen an dieser Zauberwirkung lachen wir viel zu wenig: Kinder 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15-mal. In den Fünfzigerjahren lachte der Bundesdurchschnitt rund 18 Minuten am Tag – heute nur noch sechs.

Gesunde können sich krank lachen und Kranke gesund – aus diesem Grund lädt Deutschlands Lieblings-Arzt professionelle Clowns in Krankenhäuser ein. „Sie bringen Leichtigkeit, muntern kleine und große Patienten auf und stärken Hoffnung und Lebensmut“, so von Hirschhausen. Sein Ziel: Spender und Akteure vernetzen, Ärzte, Pflegekräfte und Clowns weiterbilden und therapeutisches Lachen in Medizin, Arbeitswelt und Öffentlichkeit fördern.

Auch Popstar Nena ist eingeschworener Lach-Fan, wie sie kürzlich in einem Interview verriet. Der große Traum der mitreißenden Lacherin von „The Voice of Germany“ ist die Veröffentlichung einer CD, die ihre schönsten „Lach-Flashs“ dokumentiert und dadurch zum Mitlachen ansteckt. Denn: Je länger man lacht, desto größer ist die Wirkung auf den Organismus.

Wem das Lachen vergangen ist, der sollte es sich also lieber wieder antrainieren. Egal ob beim Lach-Yoga, bei Komikern wie Martina Hill, Hape Kerkeling oder beim „Weltlachtag“, der in verschiedenen deutschen Städten an jedem ersten Sonntag im Mai um 14 Uhr zelebriert wird, denn: Lachen ist „das Deo für die Seele, das beste Antidepressivum, das es gibt“, ist Eckart von Hirschhausen überzeugt.

„Die eigene Stimmung ist immer eine Frage der Einstellung, nichts ist so schlecht, dass nichts Gutes daran ist“, weiß auch Regina Först. Ihr „Lächeltag“-Logo ziert mittlerweile T-Shirts, Kaffeebecher, Briefbogen und Autoaufkleber. Und Letztere können eine äußerst erstaunliche Wirkung entfalten: Als Regina Först einmal an einer roten Ampel stand, klopfte es plötzlich an ihrer Scheibe. Sie ließ sie herunter und bekam von einem jungen Mann einen Kuss auf die Wange gedrückt – mit den Worten: „Nein, heute ist ein Küsschentag!“ Gesagt, geküsst und wieder in sein Auto gesprungen. Zurück blieb eine verblüffte Frau Först, die zwar die nächste Ampelphase verpasste, sich aber wieder einmal über die bemerkenswerte Durchschlagskraft des Mantras ihrer Tochter freute. Probieren Sie es aus! Es ist zwar erst Januar, aber durch ein Lächeln können Sie in Ihrem Herzen trotzdem die Sonne scheinen lassen – strahlend schön!

Lächeln Sie mit!

Wir von der FÜR SIE unterstützen die von Regina Först (li.) gegründete Initiative „Heute ist ein Lächeltag“. Sie lädt Menschen ein, ihr Lächeln in die Welt zu tragen: durch ihre innere Einstellung, in der Familie, bei Freunden, im Beruf, durch kleine oder große Gesten, die das Leben einfach freundlicher machen.

Alle Aktivitäten des Vereins kommen humanitären Hilfsprojekten zugute und bringen mehr Hoffnung, Licht und Liebe ins Leben – für Einzelne, für viele. Aktuell unterstützt die Organisation das Kieler Jugendkutterprojekt e. V., das soziales Lernen für benachteiligte Kinder und Jugendliche ermöglicht. Aufwind bei den Törns bekommen dabei nicht nur die Segel an Bord, sondern auch die Kinder, indem sie mehr Selbstbewusstsein, Verantwortungsgefühl, Fairness und Mannschaftsgeist erleben.

Heute ist ein Lächeltag e. V. bittet um Spenden für eine dringend benötigte Rettungsinsel. Das „Lächeltag“-Team bedankt sich vorab für Ihr Engagement!

Nähere Informationen auf www.laecheltag.de.
Spendenkonto: Volksbank Raiffeisenbank eG Neumünster, BLZ 212 900 16, Kontonummer 11088830

FOTOS: ANDREAS E. G. LARSSON/THELICENSINGPROJECT.COM, MARCUS OHLSSON/TRUNKARCHIVE.COM, FI ONLINE, PLAINPICTURE, PRIVAT, PR