



Een glimlach, een grijnslach,
de slappe lach, een schaterlach ...
Je kan bijna onhoorbaar
en bescheiden lachen
of je kan het uitproesten.

Je lacht je tanden bloot
of je lacht groen
als een boer met kiespijn.
Je lacht je kapot of krom ...
Je kan giechelen, gniffelen,
grinniken, piepen, bulderen ...

Of je nu in je vuistje lacht
of je een bult lacht,
in elk geval uit je je blijdschap of opluchting.
Of je reageert op een grap
of een humoristische situatie.

Lachen is gezond.
Honderd keer lachen is zowat gelijk
aan vijftien minuten fietsen!
Lachen bevordert de bloedsomloop
en verlaagt de bloeddruk.
Het werkt ontspannend
en stressverlagend.

Lachen werkt ook aanstekelijk:
wie naar een ander lacht,
krijgt meestal een lach terug.
En wie een brede smile kan toveren
op het gezicht van iemand die in de put zit,
die geeft hem weer een straaltje hoop.
Er zijn immers momenten
dat het huilen je nader staat dan het lachen
of dat het lachen je vergaat.
Over bijtende spot, cynisch sarcasme
en het gemene uitlachen hebben we het bewust niet.

Nog een uitsmijter: er zijn 37 spieren nodig
om een lang gezicht te trekken;
er zijn er maar vier nodig
om te glimlachen.
En: "Lachen mag van God", zei Annie M.G. Schmidt.

In een jaargang met handen vol hoop
gaat het in dit januarinummetje over
de wisselwerking tussen lachen en hopen.
We wensen je zeker een hoopvol jaar toe
waarin een lach je dagen kleuren mag!

Hopen is lachen

Hoop is het zaad
waaruit de wereld van morgen groeit.

Leeftocht geeft je er **handen vol** van.

Het *zaad* ontkiemt en gedijt
als je het voedt met
duurzaamheid,
gastvrijheid,
generositeit,
kwetsbaarheid en *belofte*,
rechtvaardigheid,
uniciteit in *verbondenheid*,
verbeelding ...

Zo komt
het hart van onderwijs
tot bloei:
de levenslange vorming
van onze leerlingen en van onszelf.
We doen dat in *dialog*
met elkaar en met de wereld.
De hoopvolle boodschap
van Jezus is onze gps.

Met de glimlach

Na lang aarzelend zoeken
is de glimlach
de mogelijke aanzet
tot ontmoeting.

Na donker duistere doem
is de glimlach
de frisse start
tot nieuwe vreugde.

Na te lang verkilde stilte
is de glimlach
de prille hoop
op mogelijke dooi.

Na overspannen stress
is de glimlach
de leuke trigger
tot verhoopte ontspanning.

De glimlach
is de hoop
die wenkt.

Peter

Lach wanneer
het regent.

Als je niet lacht,
regent het ook.



Bij de cover:
zonder woorden.



Want als ze lacht,
breekt de hele hemel open,
echt ik waan me in de tropen
't is echt machtig als ze lacht.

Als ze lacht,
baad ik uren in de zon
ik wou dat ik dat
voor haar kon
wat zij voor mij doet
als ze lacht.

Uit *Als ze lacht* van Yevgueni

De kracht van de lach, de kracht van de hoop!

In de volgende filmpjes zie je dat een lach doorgeven echt werkt:

- ♦ [Give a smile](#)
- ♦ [You're Never Fully Dressed Without a Smile](#)

Lachen doet hopen

Lachende mensen!
Daar kijk je van op.
Die doen iets met ons.
Die 'raken'.
Hun enthousiasme werkt
aanstekelijk.
Je wordt er zelf blijer van,
gelukkiger.
Mensen die lachen,
maken je deelgenoot van hun
vreugde.
Ze delen hun glimlach
en daarmee delen ze hun
warmte,
liefde, vriendschap ...
Van mensen die echt gemeend
lachen,
lachen hun ogen mee.
Het zijn die ogen,
die lachende blik
die vaak wonderen kunnen
verrichten
bij diegene die de glimlach krijgt.
Er ontstaat iets magisch.
Er komt warmte binnen,
je voelt verbondenheid,
je krijgt letterlijk meer adem en
zuurstof.
Je krijgt door die lach HOOP.
Lachen doet hopen.



paus Franciscus



dalai lama



Demond Tutu

*Alleen de hoop schenkt de
glimlach.*

Paus Franciscus

Hopen doet lachen

Mensen die leven vanuit
een diepe hoop,
zijn heel vaak mensen
die met een warme glimlach
door het leven gaan.
Hoopvolle mensen zijn
geen zuurpruimen of
zwartkijkers.
Het zijn mensen die,
zelfs als het tegenzit,
een glimlach
op hun lippen hebben.
Ze gaan met een glimlach
door het leven.
Inspirerende voorbeelden
hiervan zijn paus Franciscus,
de dalai lama,
Desmond Tutu.
Hun ontwapenende glimlach
geeft hoop en uitzicht.

*De mens wordt onderscheiden
van alle andere schepselen door
het vermogen tot lachen.*

Joseph Addison

Een lach kan je niet afdwingen of
opeisen.

Je krijgt hem en soms zo
onverwacht
dat je erdoor geraakt wordt.
Hij raakt je diepste wezen
en is in staat je wonden te helen.
Je kan herboren worden
door zo'n oprechte glimlach.
Gunnen we elkaar zo'n glimlach?

Niet iedereen kan lachen!

Moeten we dan lachen als er geen
hoop meer is of als het leven je zo
getekend heeft dat je moe en leeg
bent?

Nee, lachen kan maar uitzicht geven
als hij authentiek is en als de ontvan-
ger ervoor openstaat. Dat is zo met
alle belangrijke dingen in het leven.
Het moet 'echt' zijn en je moet het
toelaten om verwarmd te worden
vanbinnen. Zelfs als je niet kan te-
ruglachen, kan je wel geraakt wor-
den door een oprechte, warme en
diepgemeende glimlach die je
troost, begrip en verbondenheid
kan doen voelen, zonder woorden!



Een nieuw jaar.
Nieuwe wensen worden uitgesproken.
Nieuwe hoop wordt geboren.

Laat de hoop
als een rode draad
je dagen kleuren.

Laat de hoop,
ondanks veel wanhoop,
dat schemerlichtje zijn
dat je doet verder gaan.

Laat de hoop
je doen reiken
naar wat misschien nooit bereikbaar is,
maar wel mee je leven zin geeft.

Laat de hoop
je doen wenen en lachen,
strijden en rusten,
liefhebben en bidden.

Laten we hopen.

Wij wensen jullie bij het begin van dit nieuwe jaar heel
veel hoop toe.
Dat jullie heel veel lachende gezichten mogen ontmoeten
en dat je zelf heel vaak zo'n lach aan anderen kan en wil
schenken.
Dan geef je de hoop door.

Een hoopvol 2020!



Leeflicht

Jaargang 35

Nummer 5

Januari 2020

De Bijbel en lachen?

Een van de weinige passages in de Bijbel waarin uitdrukkelijk over lachen gesproken wordt, vinden we in het eerste Bijbelboek. En dan nog als beeldspraak om aan te tonen dat voor God niets onmogelijk is.

Als de hoogbejaarde Sara, de vrouw van Abraham, te horen krijgt dat zij nog zwanger gaat worden, 'lacht' ze. Ze kan niet geloven dat dit nog mogelijk is. Maar wanneer op hun oude dag toch nog een zoon geboren wordt, lachen de ouders. Isaak (Jischak) noemen ze hem. Dat betekent 'hij zal lachen'. Sara zegt: "God maakt dat ik kan lachen en iedereen die het hoort kan meelachen." (Gen.21,1-7).

Het lachen van Sara is eerst een lachen vanuit ongeloof en wanhoop, omdat ze geen kind meer kan krijgen. Het wordt echter een lachen van geloof en hoop wanneer Isaak geboren wordt. Isaak is een symbool van hoop en vreugde. Het onmogelijke wordt mogelijk.

God wil dat mensen ten diepste gelukkig zijn, dat mensen vreugde vinden in het leven en in elkaar. Dat mensen de hoop nooit opgeven.

Waar mensen de hoop opgeven, komen vaak verbittering en eenzaamheid tevoorschijn.

Denken we aan de grote koning Saul. Hij was eens zo geliefd en fier op zijn volk. Hij verloor zijn hoop en werd een verbitterd man die niets meer kon doorgeven aan zijn volk. Dan stuurde God de kleine David naar die verbitterde man. En stap voor stap 'ontdooide' koning Saul. Door de goedlachse kleine David, die op de fluit speelde, de koning gezelschap hield en hem zo beetje bij beetje weer meer deed geloven in zichzelf en in de dromen van weleer. De hoop herleefde in Koning Saul. (1 Sam.16,14-23 en 18, 1-4)

Hoop kun je doorgeven. Hoop kun je opnieuw leren, dat wil de God van de Bijbel zeggen. Bevrijd worden van je verbittering en je angst. Loskomen van de kramp waarin je vast zit. De hoop opnieuw toelaten in je leven.

Waar angst verlamt, kan de hoop bewegen.
Peter Deltour

Lachende mensen maken de samenleving, de school beter en mooier!

Op school een fluitende directeur in de gangen, een leerkracht die met een warme glimlach haar klas binnenkomt, het samen lachen op een speelplaats, in de klas, in de leraarskamer ... : het werkt zo ontspannend.

De leraar als zaaier van hoop is de leraar die glimlacht bij de zoveelste dt-fout die op het bord verschijnt en glimlachend vraagt: "Ben je wel zeker? Kijk eens goed."

De leraar als zaaier van hoop is de leraar die glimlachend blijft supporteren voor die leerling die hij of zij voor de zoveelste keer moet remediëren.

Lachende leraars bemoedigen, supporteren, maken toekomst mee mogelijk.

Lachende leraars helpen leerlingen hopen.

Desmond Tutu is een lachende profeet die jongeren aanspreekt. Als geen ander weet hij jongeren te beluisteren en te begeistere door hen een toekomst voor te houden, hoop te geven. Naast de Nobelprijs voor de vrede heeft hij ook de passende bijnaam gekregen 'prisonner of hope'! Bekijk het filmpje op de [Thomaswebsite](#).

Lachen maakt gezond!

Lachen maakt ook letterlijk gezonder! Er bestaat zelfs lachtherapie om mensen uit hun kramp te halen.

Lachen is een diepe spirituele emotie. Lachen kan ons alles in perspectief leren zien en verschaft ons de mogelijkheid het beste van het leven te maken.

- ♦ Lachen is een integraal onderdeel van onze emotionele gezondheid, het geeft positieve energie.
- ♦ Lachen plaatst het leven in perspectief. Lachen klaart de lucht.
- ♦ Lachen vermindert de spanning. Met lachen kan je stoom afblazen.

Voorbeelden van organisaties die met een lach een sprankeltje hoop brengen in het leven van kinderen, jongeren, volwassenen zijn o.a. [Cliniclowns](#) en [Bring a smile](#).



25 clowns zijn goed voor
28 659 lachjes en
65 894 gevoelens!



Humor is als een signaal
van hoop.

Stefan Van Istendael

Lachen is de kortste
afstand tussen mensen.

Victor Borge

Lachen is een relatie tot
stand brengen.

Ook al gaat het moeilijk en
heb je het moeilijk.

Ook dan kan een glimlach

misschien de eerste kleine stap van 'nieuwe hoop' zijn.

Laten we het maar doen.

God heeft geen andere handen en geen andere glimlach
dan de onze.

Lieve God,

We danken
voor de kracht van de lach
die ons hoop geeft,
die ons uitzicht biedt,
die ons verwarmt.

Help ons
om elke dag weer
een glimlach te schenken
aan wie op onze weg komt.

Help ons
om hoopvol in het leven te staan
en deze positieve energie uit te stralen
naar al wie ze nodig heeft.

Help ons dromen
en werk maken
van een wereld
waarin mensen elkaar toelachen,
samen lachen,
glimlachen
vanuit vertrouwen en geloof
in het leven,
het samenleven
en in U.

Dan maken we uw 'Blijde' Boodschap echt waar.

Amen.