

Mittendrinn-Gedanken

«Lach nicht so!»

In unserer Zeit kann einem schon das Lachen vergehen. Es gibt so viel, was einem die Freude am Sonnenaufgang, den knospenden Aprikosenbäumchen, den Krokussen und dem Morgenkaffee trüben kann. Und die Passionszeit ist ja dafür da, das Leid und das Sterben in den Blick zu nehmen. «Also lach nicht so blöd!»

Als Jugendlicher hat mir ein Klassenkamerad gesagt, ich solle nicht immer so lächeln. Ich habe versucht es zu ändern, ernster zu schauen und mich zu beobachten, ob mein Lächeln ehrlich sei. Das war ganz schön anstrengend und trotzdem kam es immer wieder hervor. Ich hatte einfach das Gefühl, ich habe gut Lachen.

Nun bin ich in den letzten Jahren wirklich von vielen schlimmen Dingen verschont geblieben, gesund, in einem guten Team unterwegs und ich lebe in einer traumhaften Umgebung. Sollte ich da nicht fröhlich sein? Doch ich kenne auch die Nächte, in denen ich mir Sorgen mache, Ängste, die sich unkontrolliert in den Vordergrund drängen. Nicht jederzeit kann ich ohne Furcht in den Tag gehen. Wenn ich mich wieder in einer Spirale der Trübsal befinde, dann mache ich mir bewusst, dass ich nicht alleine bin, dass es am Ende gut kommen wird.

Wenn Sie angesichts der Weltlage nur trübe Gedanken haben, dann versuchen Sie doch einmal für 10 Sekunden die Mundwinkel mit aller Kraft nach oben zu ziehen. Vielleicht ist es zuerst nur eine Grimasse, die Sie im Spiegel anblickt. Aber wenn Sie die Übung täglich wiederholen, wird es sich bald natürlicher anfühlen und sich auf ihre Stimmung auswirken, denn auch der Schönheit und dem Herzen tut ein Lächeln gut.

Bei einer Begegnung am Suppentag sagte mir eine Besucherin, dass sie meine Fröhlichkeit berührt hätte. Und da war sie wieder, die Erinnerung an den Schulkameraden. Ich bin froh, dass ich seinen Rat damals nicht umgesetzt habe, sondern mir mein Lächeln bewahrt habe.

Und spätestens an Ostern brauchen wir es wieder, das Lachen. Christus hat unter Tränen den Tod überwunden, alle Not und Gewalt konnten das Leben nicht auslöschen.

Was anderes ist Lachen als Leben, das ansteckt? :-)

Hartmut Schüssler, Pfarrer