

Lachen erwünscht!

04.12.2020

Die Betreiberin eines Sportstudios kann es nicht fassen: Eine ihrer Kundinnen fordert per mail dazu auf, das Lachen während der Kurse zu unterlassen. Dies sei in Corona-Zeiten für alle eine zusätzliche Gefährdung, was Studien in den USA ergeben haben.

Soll das ein Witz sein? Was wäre das für ein Tag, an dem man nicht gelacht oder wenigstens gelächelt hat! Denn gerade in der Krise brauchen wir nicht nur Sachverstand. Lachen hilft, das Schwere erträglicher werden zu lassen. Wir haben das Lachen sozusagen bitter nötig. Wenn Wunsch und Wirklichkeit so wie jetzt weit auseinanderklaffen, entsteht ein guter Spielraum für Humor und Witz.

Nicht nur Christen glauben: Eines Tages werden wir Rechenschaft ablegen über unser Leben. Vielleicht werden wir dann aber gar nicht nach vermeintlichen Sünden gefragt, sondern nach den Freuden, die wir uns haben entgehen lassen?

Für Christen ist die Adventszeit nicht nur eine Zeit der Besinnung, sondern auch eine Zeit der Freude, genauer: der freudigen Erwartung. Die Bibel erzählt, wie Maria, die mit dem Jesuskind schwanger ist, ihre ebenfalls schwangere Verwandte Elisabeth besucht. Die Art und Weise, wie Maria begrüßt wird, ist Freude pur: „Das Kind in meinem Leib ist vor Freude gehüpft, als ich Dich sah“, sagt Elisabeth. Noch ist das Kind Jesus nicht geboren. Aber die Hoffnung, die er in die Welt tragen wird, begleitet schon jetzt ein Lachen - vielleicht sogar unter Tränen.

Vieles kommt in dieser Adventszeit auf den Prüfstand. Vor dem Virus sollen wir geschützt werden und müssen wir uns selbst schützen. Eine Weihnachtsfeier im großen Familien- oder Freundeskreis wird es deshalb in diesem Jahr nicht geben. Für manche ist das aber noch das geringste Problem. Sie drücken existentielle Sorgen.

Lachen kann befreien von einer Sorge oder einer Angst, wenigstens für den Augenblick. Das ist wichtig, damit man wieder Atem holen kann, den Kopf wieder klarkriegt und Kraft bekommt für den nächsten Schritt.

Übrigens: Die Betreiberin des Sportstudios hat ihrer Kundin freundlich aber bestimmt die Meinung gesagt: Lachen ist gesund und ist auch weiterhin in den Sportkursen erwünscht. Lachen stärkt unsere Abwehrkräfte, senkt die Stresshormone im Blut und setzt Glückshormone frei. Kann man sich mehr wünschen? Ob beim Sport oder in der Vorbereitung auf Weihnachten. Aber Achtung: Lachen ist ansteckend! Zum Glück geht es auch online.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>