

Montag, 2. Mai 2022 | Lachen

Haben Sie heute schon gelacht?

Gestern, am ersten Sonntag im Mai, war Weltlachttag – ich stell mir unseren blauen Planeten vor, wie er herzlich lacht.

Leider aber hat unsere Erde bekanntermaßen nicht ganz soviel zu Lachen, sondern sie ächzt eher unter den Folgen unseres Tuns, da wir nicht gut für sie sorgen und mit ihr umgehen.

Die Idee des Weltlachtages aber ist eine sehr schöne: Lachen verbindet, wer miteinander lacht hat hoffentlich keine schlimmen Gedanken an Krieg, Krawall und Streit. Lachen steckt an und trägt sehr zum positiven Allgemeinbefinden bei. Und mal herzlich über sich selber lachen können, kann sehr befreiend wirken.

Lachen und Lächeln entspannt uns und stärkt angeblich auch die Immunabwehr. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und ca. 300 Muskeln angespannt. Und so wundert es nicht, dass inzwischen vielerorts Humortraining und Lachseminare angeboten werden oder auch Lachyoga hoch im Kurs steht.

Aber manchmal gibt es einfach nichts zu lachen. Beim Gedanken an die Kriegsschauplätze in unserer Welt bzw. in unmittelbarer Nachbarschaft, bleibt uns wohl das Lachen im Halse stecken.

Und auch in meiner Kirche gibt es so einiges, was eher zum Haare raufen ist.

Stellt sich die Frage: Hat Gott eigentlich Humor?

Das Evangelium, also die Texte der Bibel im Neuen Testament, ist die frohe Botschaft, nicht die traurige. In der Bibel aber taucht das Wörtchen Humor, das Heiterkeit verspricht, nicht auf.

Ich kann also leider nicht mit Textstellen aufwarten, die genau belegen, dass Gott herzlich lacht, oder Jesus sehr amüsiert sein freies Wochenende genießt.

Ob Gott Humor hat – vielleicht ist das ja gar nicht die Frage. Dass er uns aber Humor geschenkt hat und ein Lachen, das uns befähigt, Abstand zu nehmen von den Umständen und Widrigkeiten des Lebens, davon bin ich dann aber doch überzeugt.

Im „Vater unser“- Gebet bitten wir Christen um unser „täglich Brot“, dass so viel mehr ist, als eine Scheibe Brot auf dem Frühstückstisch.

Und so bitte ich heute um Humor und ganz viel Gelegenheit zum Lachen, aus vollem Hals, nach Herzenslust oder bis mir die Tränen übers Gesicht rollen.

Dienstag, 3. Mai | Zahlen

In dem schönen Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry heißt es, dass die großen Leute Zahlen lieben. Ich bin schon lange groß und teile tatsächlich diese Begeisterung für Zahlen.

Das muss ich von meinem Vater haben, den wir in unserer Familie scherzhaft „Graf Zahl“ nannten, nach der Figur aus der Sesamstraße.

Ich selber habe einen kleinen Zählzwang und zähle gerne Fensterecken oder Jackenknöpfe, einfach nur so, ohne hinterher auch nur ansatzweise zu wissen, wieviel ich denn da nun abgezählt habe. Es geht ums Zählen, das beruhigt. Sudoku wirkt auch entspannend auf mich und damals war's, da hatte ich eine 1 im Matheabitur.

Angefangen bei ersten Lebensdaten, nämlich wie schwer und wie groß wir waren, als wir das Licht der Welt erblickten, begleiten uns Zahlen tagtäglich.

Die Teilnehmeranzahl auf einer Demonstration, unser Gewicht auf der Waage, Zensuren in der Schule, Fußballergebnisse, Statistiken, Corona-Inzidenzen, der Kontostand – Zahlen helfen uns, zu strukturieren, zu vergleichen, einzuordnen und zu informieren. Und manchmal sind wir auf hundertachtzig oder kommen in Gesprächen vom Hundertsten ins Tausendste.

Und wenn eine konkrete Zahl nicht hilft, dann versuchen wir es mit einer Zahlen-Spanne. Auf einer Skala von 1-10: Wie ausgeschlafen sind Sie heute?

Doch nicht alles lässt sich messen, wiegen, strukturieren und in Zahlen ausdrücken. Ein Gemälde kann eine Menge wert sein, aber sagt diese Zahl etwas darüber, ob es mir gefällt?

Von einem Menschen geliebt zu werden, ist unbezahlbar und von anderen Hilfe zu erhalten, wenn meine Not gerade alles übersteigt, lässt sich nicht beziffern.

Für unsere eigenen subjektiven Empfindungen gibt es keine passenden Zahlen - dafür braucht es andere Ausdrucksformen: Worte, Blicke, Umarmungen, Lächeln, Hand halten.

„Unser täglich Brot gib uns heute“, so bitten Christen im „Vater unser“-Gebet, und dieses tägliche Brot ist mehr als etwas zum Essen auf dem Tisch. Daher möchte ich heute für **zahl**reiche schöne Momente bitten, die begleitet sind von liebevollen Gesten und un**zähl**igen guten Worten.

Mittwoch, 4. Mai 2022 | Lexikon

Kraken haben Schnäbel. Und wenn Koalas gestresst sind bekommen sie Schluckauf. Folgender Satz ist übrigens ein Pangramm, *weil* er alle Buchstaben des Alphabets enthält:

Franz jagt im komplett verwahrlosten Taxi quer durch Bayern.

Hätten Sie es gewusst?

Also, dann mal schnell den guten alten Brockhaus zur Hand genommen, die Behauptungen nachgeschlagen und auf ihre Richtigkeit überprüft, oder?

Nein, natürlich macht man das heutzutage anders, nicht das schwere Lexikon wird angestaubt aus dem Regal genommen, sondern das Handy entsperrt. Denn damit lässt sich so manche Wissenslücke ziemlich schnell und unkompliziert füllen.

Heute vor 250 Jahren hat das Entstehen von Lexika und Nachschlagewerken quasi seinen professionellen Anfang genommen, denn am 4. Mai 1772 wurde Friedrich Arnold Brockhaus geboren. Mit großem Wissensdurst ausgestattet, war es ihm ein wichtiges Anliegen, einen Verlag zu gründen, der unter anderem auch die Herausgabe eines umfangreichen enzyklopädischen Programms übernahm. Ein Mann, dem Bücher mit geprüftem Wissen und strukturierten Inhalten ein Herzensanliegen war.

Wie heißt es so schön: Man muss nicht alles wissen, man muss nur wissen, wo es steht. Aber, auf viele Fragen gibt es gar keine einfachen Antworten und auch keine, die ich mal schnell in einem Lexikon nachschlagen oder Googlen könnte.

Viele Antworten muss ich mir selber geben, muss sie suchen und manchmal mühselig meinen Anfragen nachgehen: Wofür bin ich da? Wo führt mich mein Weg hin? Was gibt mir Halt?

Jede und jeder hat wohl so ein fragendes Hintergrundrauschen, und es beschäftigt uns mal mehr und mal weniger stark.

Es bedarf eigener Suchprozesse und sicher auch das Vertrauen auf die Weisheit und Lebenserfahrung anderer Menschen – und so wundert es vielleicht nicht, dass ich an dieser Stelle auf ein anderes Nachschlagewerk verweisen möchte: das Buch der Bücher, die Bibel als Lexikon für viele Lebensfragen. Mit ihren weisen Sprüchen und lehrreichen Geschichten regt sie zum Nachdenken an und gibt Tipps und Ideen zum Umgang mit so manchen Lebensrätseln.

Donnerstag, 5. Mai 2022 | Was willst du, was ich dir tu?

„Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht.“

Wer könnte diesen weisen Satz wohl nicht bestätigen.

Ich jedenfalls habe mit Grundschulkindern vor kurzem aus gegebenem Anlass um den Frieden beten und bitten wollen. Mir kam eine alte israelische Melodie in den Sinn, unter die der Liedermacher Gerhard Schöne folgenden Text setzte: *Trommle mein Herz für das Leben, singe mein Mund dem Frieden. Dass die Erde heller und wärmer werde.*

Nach dreimaliger Wiederholung des Liedes aber meldete sich das erste Kind: Regina, das kann doch nicht sein, dass die Welt **noch** wärmer werden soll!

Ich hatte schlicht ausgeblendet, dass den Kindern bei dieser Textzeile nicht automatisch die zwischenmenschliche Wärme in den Sinn kommt, sondern sie eher an die allgegenwärtige Erderwärmung denken. Das Gegenteil von gut – na Sie wissen schon.

Neulich war ich mit einer Freundin zum Museumsbesuch verabredet. Meine Freundin kann nicht so gut laufen, denn die Hüfte macht ihr Probleme.

Beim nun folgenden Aufenthalt wurden wir mehrfach vom sehr aufmerksamen Personal angesprochen, welches uns freundlich immer wieder das Gleiche erklärte: den Weg zu den Fahrstühlen, wo sich Sitzbänke befinden würden und dass wir sie bei Problemen jederzeit ansprechen könnten.

Zweimal wurde auch ausschließlich mir der Weg erklärt, ohne auch nur die Person, die ja anscheinend der Grund dieser freundlichen Zuwendung war, eines Blickes zu würdigen. Nicht gut laufen zu können schien auch zu bedeuten, nicht ganz auf der Höhe zu sein.

Sie alle meinten es gut, aber wir beide fühlten uns von so viel Fürsorglichkeit eher bedrängt, die Freundin gar gekränkt. Das Gegenteil von gut eben und eigentlich auch noch ein bisschen mehr.

„Was willst Du, was ich Dir tu?“ – In der Bibel stellt Jesus diese Frage dem blinden Bartimäus, der laut nach ihm schreit, obwohl es doch scheinbar offensichtlich auf der Hand liegt, was er von ihm will: geheilt werden.

Nicht ich weiß sofort, was Dir gut tut, und was für dich richtig ist, sondern ich frage zunächst nach, halte mich zurück mit voreiligen Tipps. Was darf ich für Dich tun?

Und so bitte und bete ich heute um offene Augen, die nachfragen, was andere brauchen und mich nicht gleich wohlmeinend loslegen lassen.

Freitag, 6. Mai 2022 | Heilsam

Das vergangene Jahr habe ich in der Krankenhauseelsorge in einer psychiatrischen Klinik gearbeitet. Es waren komplizierte, anrührende oder auch belastende Lebensgeschichten und Schicksale, von denen ich in dieser Zeit erzählt bekommen habe.

Zum Glück aber gab es oftmals auch Anlass zum gemeinsamen Lachen, über sich zum einen und das Leben im Besonderen.

„Es brennt mir etwas auf der Seele“, sagt man, wenn man zwar reden möchte, es einem aber nicht gerade leichtfällt, über dieses oder jenes Thema zu sprechen. Es geht um sehr Persönliches, oftmals ist es unangenehm auszusprechen, mit Schuldgefühlen besetzt, mit vielen Emotionen verbunden, und vor allem nicht für jedermanns Ohren bestimmt.

Was sich Menschen von der Seele reden müssen, sind häufig leidvolle Geschichten, Sorgen, die ihnen über den Kopf wachsen, große Enttäuschungen, übermächtige Verzweiflung, das Gefühl von niemandem geliebt zu werden oder auch Schuldgefühle, die sie belasten.

Da ist auch das Zuhören nicht immer ganz einfach, die Worte fehlen, jemanden in den Arm nehmen hilft dann sicher mehr als alle Worte.

Bei mir im Krankenhaus habe ich so manches Mal nicht das passende Wort gefunden und leider durfte ich die oder denjenigen dann nicht in den Arm nehmen.

Bei manchen Besuchen war ich nicht wachsam genug, um die Wünsche meines Gegenübers zu erspüren. Einige Gespräche sind misslungen. Ich habe es aushalten müssen, so wie wir auch in unseren alltäglichen Begegnungen und Gesprächen aushalten müssen, dass wir manchmal aneinander vorbeireden und uns unverstanden fühlen.

Im „Vater Unser“, diesem alten Gebet, das die Christen auf der ganzen Welt verbindet, beten und bitten wir um unser „Täglich Brot“, das aber doch so viel mehr ist, als das Brot zum Frühstück oder Abendessen auf unserem Tisch.

Und so bete und bitte ich heute um Menschen, die geduldig zuhören können, falls anderen etwas auf der Seele brennt. Ich bitte um liebevolle Zuwendungen, einfühlsame Worte und die ein oder andere Umarmung.

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Tag.

Samstag, 7. Mai 2022 | Danke

„Wie sagt man?“ – „Danke!“ – antwortet das Kind brav, nachdem es von der Mutter dazu aufgefordert wird.

Ich erinnere mich, dass ich diesen kleinen Dialog nicht sonderlich mochte und mich ein bisschen vorgeführt fühlte, wenn ich nach einem Geschenk, einer mitgebrachten Aufmerksamkeit, ganz gleich ob es mir Freude machte oder nicht, zu langsam reagierte und genau dazu aufgefordert wurde.

Eigentlich müssten doch meine strahlenden Kinderaugen, meine freudige Sprachlosigkeit, das leuchtende Gesicht ausreichen, um meine Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen.

Trotz dieser Erfahrung möchte ich eine Lanze für das ausgesprochene Wort DANKE brechen, denn ein aufrichtiger, artikulierter Dank lässt das Gegenüber strahlen, verleiht Würde und Anerkennung und drückt Wertschätzung aus: Danke, dass Du an mich gedacht hast! Danke, dass du mir in den letzten Wochen zur Seite gestanden hast; Danke, dass Du mich so nimmst, wie ich bin!

Und natürlich gibt es noch die Haltung der Dankbarkeit, mit der es sich wohl auch leichter durch's Leben gehen lässt.

Vogelgezwitscher, Sonnenschein, Regen, frohes Lachen – das sind Dinge, die das Herz erfreuen und bei aller Selbstverständlichkeit sind es aber auch geschenkte Momente, in denen ich mich wohl fühle und die mein Leben reicher und bunter machen - für die ich dankbar sein darf.

Morgen wäre einmal wieder eine gute Gelegenheit zum Danke sagen, denn es sind die Mütter, die in den Fokus gerückt werden.

Sie haben uns vielleicht auf die eine oder andere Art beigebracht, für geschenkte und empfangene Dinge „Danke“ zu sagen, aber eben auch noch so viel mehr für uns getan.

„Unser täglich Brot gib uns heute.“ So lautet eine Gebetszeile im Vater unser und für dieses alltägliche Brot der Liebe, Fürsorge, guten Worte, kleinen und großen Aufmerksamkeiten möchte ich heute danken:

Gott sei Dank gibt es sie, die Mütter und Väter, Freunde und Freundinnen, Kinder und Enkelkinder, die vielen Menschen, die sich um uns kümmern und denen wir nicht egal sind! Danke!

Ihnen allen ein erholsames Wochenende auf das Sie hoffentlich am Sonntagabend dankbar zurückblicken können.