



Geschenktes Lächeln

Guten Morgen!

Vor den Sommerferien schrieb mir meine Tochter: "Lass uns zusammen eine challenge machen!" Gleich hinterher erschien auf meinem Handydisplay ein Link zum Anklicken: "Yoga-fitness-challenge", wurde da angezeigt. Ich weiß: Challenge meint wörtlich übersetzt nichts anderes als "Herausforderung" und sich an einer challenge zu beteiligen, bedeutet meistens die eigene Komfortzone zu verlassen. Genau darum sollte es auch gehen. 28 Tage Sport und Yoga-Sequenzen als Animationen per Video unter dem Motto: sweat, smile and repeat. Das heißt: immer wieder schwitzen und lächeln.

"Ach komm, Mama", schrieb meine Tochter, "probiere es aus. Du kannst die Video-Einheiten anklicken, wann es dir zeitlich passt und du musst niemandem Rechenschaft geben." Nun gut, was tut man nicht alles für seine Kinder ... ich nahm diese Herausforderung einfach mal an.

Die ersten Tage waren total anstrengend. Beine strecken, Bauch anspannen, Rücken dehnen, Gleichgewicht halten ... glücklicherweise sah mich ja keiner, wenn ich auf meiner Fitness-Matte die Übungen nicht mal halb so gut hingekriegt habe. Doch nach und nach fiel mir alles etwas leichter. Mein Körper gewöhnte sich an die Bewegungen und auch an das Schwitzen.

Nun war da ja noch der zweite Teil: Lächeln. Da stellte sich mir eine neue Herausforderung, ausgelöst durch ein kleines banales Ritual, dass mit geschlossenen Augen durchzuführen war. Es hieß: "Führe deine Handflächen vor deinem Herz zusammen. Zieh deinen rechten Mundwinkel nach oben und dann den linken. Und dann schenk dir selbst ein wunderbares Lächeln."

Mir selbst ein Lächeln zu schenken und dann noch auf Knopfdruck – das fühlte sich total komisch an! Das ist mir richtig schwer gefallen. Während ich mich tapfer daran hielt, einfach die Mundwinkel nach oben zu ziehen, kamen mir lauter Fragen in den Sinn: Ist mein Leben nicht einfach lächerlich? Hab ich ein Lächeln verdient? Mag ich mich eigentlich selbst leiden?

Wieder einmal gewöhnte sich mein Körper an die Bewegung und somit an das Lächeln. Ich hätte nicht gedacht, dass sich bei diesem kleinen Ritual meine innere Haltung mir selbst gegenüber verändert. Aus dem anfangs distanzierten Lächeln wurde ein gelassenes, ein aufmerksames und ein freundliches Lächeln. Ich empfinde es inzwischen sogar als ein Gebet. Und: In diesem Lächeln fühle ich mich mit Gott verbunden.

Das hört sich jetzt merkwürdig an, aber ich stelle mir vor, wie Gott mir gegenüber sitzt und lächelt. Nicht distanziert, nicht herablassend, nicht grinsend. Es ist einfach ein ruhiges und wohlgesonnenes Lächeln. Von einer lebendigen Kraft – zu mir, dem Geschöpf. Es bleibt, auch wenn meine Gedanken und Gefühle voller Ärger sind. Wenn ich heute schlechtgelaunt und genervt bin, wenn nichts perfekt läuft. Jetzt sitze ich hier total verschwitzt, ich stinke bis zum Himmel und und und. Aber: Mein Gegenüber-Gott bleibt beharrlich und versöhnlich bei mir. Und sein Lächeln sagt mir: Alles, was sich in mir regt, ist gut angesehen – von ihm.

Das hat für mich etwas zutiefst Tröstliches und Heilendes. Ich glaube, ein Gott, der lächelt, nimmt mich an, so wie ich bin. Und das hilft mir, mich selbst anzunehmen. Allerdings ist und bleibt das wohl eine challenge, die nicht 28 Tage dauert, sondern ein Leben lang. Schenken Sie sich doch heute selbst auch so ein wunderbares Lächeln, das an Gottes Lächeln erinnert!

Viel Freude dabei wünscht Ihnen Annkathrin Tadday aus Detmold