

Kirche in WDR 2 | 05.06.2019 05:55 Uhr | Uta Garbisch

## Mitgefühl statt Schadenfreude

Neulich auf dem Parkplatz. Wie kann man nur so blöd sein, sagt der Typ im Vorbeigehen. Sein Begleiter lacht laut. Eine junge Autofahrerin hat ein anderes Auto gerammt. Das hat jetzt eine fette Beule. So wie es aussieht, wartet sie auf den Besitzer oder die Polizei.

Häme, Spott und Schadenfreude - finde ich abscheulich. Das Fernsehen verdient sogar Geld mit der Schadenfreude. Da gibt es Sendungen, wo es nur darum geht, andere Menschen vorzuführen.

Warum gibt es so viel Freude an der Schadenfreude, frage ich mich. Ist eigentlich ganz einfach: Man macht andere klein, um sich selbst groß, stark und mächtig fühlen.

Aber natürlich kann man Lachen auch positiv sehen. Der Spott im Sinne von politischem Witz war schon immer ein sehr wirksames Mittel gegen Diktatoren. Und das Lachen selbst ist etwas Urmenschliches.

Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene nur 15 Mal. Der Grund: Wir Großen lassen uns nicht mehr so oft überraschen. Für Kinder ist dagegen noch ganz viel neu.

Manchmal lachen auch wir trotzdem spontan laut auf. So wie Sarah aus der Bibel, im Alten Testament. Sie ist 90. Als sie hört, dass sie Mutter werden soll, lacht sie laut los. Sie ist der erste Mensch in der Bibel, der spontan loslacht.

Lachen an sich ist total gesund. Es aktiviert das Immunsystem, lindert Schmerzen, regt den Stoffwechsel an, steigert die Leistung und ist auch für die Psyche gut. Sagen Mediziner und Psychologen.

Ein Sprichwort sagt: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Lachen als Lebenskunst gegen Angst und Bedrohung und Leid.

"Denn glücklich, die ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen", heißt es in der Bibel. Das ist ein großes, Mut machendes Versprechen.

Und. Was meinen Sie, wie die Geschichte auf dem Parkplatz weitergegangen ist? Jemand ist gekommen und sagt: Zum Glück ist niemand verletzt. Auch andere sind voller Mitgefühl: Der hat aber auch blöd geparkt, sagt eine. Gut, dass es Versicherungen gibt.

Dann kommt ein älterer Herr und bringt Wasser und Birnen. Das ist wirklich nett von ihm. Essen beruhigt die Nerven. So viel liebevolle Zuwendung hilft.

Und was denken Sie jetzt? Ich werde jedenfalls die Menschen, die ich heute Morgen treffe, mit einem Lächeln begrüßen. Besonders die, die es gerade nötig haben.