

Kirche in 1Live | 01.12.2023 floatend Uhr | Jan Hanser

## Ansteckend

Meine Laune ist im Keller. Meine Ausstrahlung im absoluten Minusbereich. Ich hab mies geschlafen. Was meistens hilft, ist Sport. Also gehe ich Laufen. Verbissen. Wie im Tunnel. Und zwischen zusammengebissenen Zähnen atme ich noch irgendwie so.

Auf einmal kommt mir ein anderer Jogger entgegen. Kurz bevor er mich erreicht, zieht sich ein breites Lachen über sein Gesicht. Er strahlt mich an und keucht zwischen zwei Schritten: "Hi!".

Verdutzt wache ich aus meinem Gedankentunnel auf. Ich muss auch grinsen. Der Typ hat mich angesteckt. Ich lache. Alles lockert sich. Lachen ist ansteckend.

Minuten später kommt mir wieder ein Läufer entgegen. Ich merke, dass der Typ genauso verbissen aus der Wäsche schaut, wie ich noch vor paar Minuten. Als er mich fast erreicht hat, fange ich an zu grinsen und lache ihn breit an. "Hi!", keuche jetzt ich.

Verdutzt läuft er an mir vorbei. Jetzt ist meine schlechte Laune völlig verschwunden. Ein Mensch, der mich angelacht hat und ein Mensch, dem ich ein Lächeln geschenkt habe, war alles, was ich heute gebraucht habe.

Ich drehe weiter meine Runde. Aber wie geil ist das denn. Nur Minuten später kommt mir der Typ, den ich eben angelächelt habe, wieder entgegen. Diesmal strahlt er schon von weitem. Lachen steckt an und breitet sich aus.

Zu oft laufen wir in einem Tunnel durch die Straßen, durchs Büro oder die Werkstatt. Fühl dich mal von mir angelächelt. Wach auf! Gibs weiter. Strahle jemanden an und verändere einen Tag.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel