EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 08.02.2024 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

Lächeln

Wann lacht der Mensch? Ok, wenn Karneval ist. Das stimmt, reicht aber nicht. Es braucht den Augenblick. Wenn Du nicht super schauspielern kannst, braucht es immer einen konkreten Anlass. Das Momentum. Ein guter Witz, eine schräge Situation, weil es anders läuft als geplant. Es gibt auch ein Lachen aus Verzweiflung. Das liegt alles nah beieinander.

Lachen ist lebenswichtig. "Weil wir zusammen lachen können“, höre ich oft bei Traugesprächen als Voraussetzung, dass zwei Menschen sich versprechen: Wir bleiben ein Leben lang zusammen.

Lachen fängt klein an, mit einem Lächeln. Und das ist mein Tipp: Fang Du selbst morgens damit an. Beim Blick in den Spiegel, bevor Du geschminkt und alttagstauglich gestylt bist: Schau Dir in die Augen und: Lächel! 10 Sekunden. Also einen Moment länger als Du gewöhnlich in den Spiegel schaust. Einfach nur lächeln.

Denke dabei an den schönen Satz von Jesus: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ – Und wenn du mit dem ersten Problem hast, fange mit dem zweiten an! Das hat Jesus dann zwar nicht mehr gesagt, aber genau so gemeint.

Ich verspreche, der Tag verläuft anders. Und Du hast schon mal geübt, wenn Du nachher den ersten Menschen triffst. Denn es macht viel aus, wenn ich jemand mit einem Lächeln begegne. Also: Über die Straße, durchs Büro mit einem fröhlichen Augenschein und Mundwinkeln zart nach oben. Lächeln wirkt, nach innen wie nach außen.

Meine Erfahrung ist: Beim Lächeln geht eine Tür auf. Als ob der andere darauf gewartet hätte. Viele, auf jeden Fall viel mehr als gedacht, lächeln zurück. Gut, manche brauchen einen Augenblick, weil sie überrascht sind, das nicht gewohnt sind. Manche drehen sich dann erst im Nachgang um. Und das ist dann auch fast schon wieder witzig.

Lass es wirken! Karneval ist ohnehin die beste Zeit, das zu erproben. Denn wer will heute etwas dagegen sagen, wenn Menschen lachend, lächelnd durch die Gegend laufen!

Also ran! Und wenn Du dann mit Erfolg geübt hast, kannst Du daraus eine Haltung machen: Ich begegne Menschen erst einmal grundsätzlich mit einem Lächeln.

Das ist dann wie eine Welle, es setzt eine Kettenreaktion in Gang. Ich lächele, er oder sie zurück, es kommt ein Lächeln in die Welt und wandert durch den Tag. Einer muss anfangen. Du! Oder ich? Wir machen es beide – und unser Lächeln wird sich heute irgendwo im Land treffen. Ich bin mir sicher. Einen fröhlichen Tag!

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth