

## Lach gefälligst!

5.10.2021

Bis zum 31. Mai dieses Jahres wusste ich nicht, dass es in Reutlingen eine Lachschule gibt. Erfahren habe es an diesem Tag aus meiner Zeitung. Unter der Überschrift *Lach gefälligst!* fand ich dort ein Interview mit Carmen Goglin und die ist Lachtrainerin an besagter Reutlinger Lachschule. Warum lachen? Ändert das was? - Nun, an den Verhältnissen erstmal nichts. Ob ich lache oder weine, die Corona-Infektionszahlen, das Wetter, die Börsenkurse und auch meine beruflichen und privaten Gegebenheiten werden sich davon sicherlich nicht beeindrucken lassen. Die Verhältnisse bleiben, wie sie sind.

Daraus kann ich nun allerdings zwei sehr verschiedene Schlüsse ziehen. Der eine lautet: Wenn sich durch mein Lachen an all diesen Dingen nichts ändert, dann kann ich es auch bleiben lassen. Es lohnt ja doch nicht. Das ist die eine Möglichkeit; und für die entscheide ich mich relativ häufig.

Es ist allerdings auch möglich, den genau entgegengesetzten Schluss zu ziehen. Und der lautet - um es mit den Worten von Karl Valentin zu sagen: *Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.* Nun komme ich ja aus dem Norden, von der Küste, und neige deshalb von Natur aus nicht so sehr zu emotionalem Überschwang. Einfach so mal lachen, das ist nicht so mein Ding. Trotzdem hat mich die Idee der Lachschule fasziniert und deshalb habe ich experimentiert.

Nicht so richtig funktioniert hat bei mir der Vorschlag der Trainerin, es zunächst mal heimlich, hinter vorgehaltener Hand zu versuchen: Sich ins Fäustchen lachen, wie man so schön sagt. Dabei bin ich mir eher albern vorgekommen.

Ich habe aber einen anderen Weg gefunden: Ich habe einen kleinen Satz in meine Morgenmeditation eingefügt. Wenn ich während der Körpermeditation bei meinem Mund vorbeikomme, ihn spüre und entspanne, dann schließe ich mit den Worten: *Ich begrüße den Tag mit einem Lächeln.* Und das tue ich dann auch. Denn ob mich heute nun Highlights oder Probleme erwarten, dafür kann dieser Tag nichts. Er schenkt mir einfach nur seine Zeit und ich finde, dafür ist er es wert, von mir freundlich empfangen zu werden.

Warum sich die Tage, die ich mit einem Lächeln begrüße, dann oft auch merklich freundlicher entwickeln, das weiß ich nicht genau. Da scheint mir ein genialer göttlicher Kunstgriff hinter zu stecken. Um darüber Näheres zu erfahren, müsste ich vielleicht mal in eine Lachschule gehen. Bis dahin bleibe ich aber erstmal beim Lächeln am Morgen. Und wenn das nicht gelingen will, hilft mir manchmal einfach die glasklare Ansage des Zeitungsartikels: *Lach gefälligst!*

*Es gilt das gesprochene Wort.*

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>