

FASTEN EINMAL ANDERS

Der „Dunkle-Gedanken-Fasten-Vorsatz“

Ich hatte mal eine Kollegin, nennen wir sie Rosi, die konnte lauthals lachen und ihr Lachen war auch so richtig, richtig ansteckend!

Mit ihr lachten nicht nur fröhliche Menschen. Auch ernste Gemüter (von denen ich das nie gedacht hätte!) und Menschen, die ihr erstmals begegneten, hörte man im Gespräch mit ihr herzhaft lachen.

Ihr Leben war sicher nicht nur einfach. Doch sie hatte sich die Gabe bewahrt (oder erworben?), unbeschwert fröhlich sein zu können. Für sich selbst und die Menschen, die ihren Weg kreuzten, konnte sie für einen Moment lang in einem gemeinsamen Lachen die Zeit anhalten, einen „Wohlfühlschirm der Verbundenheit“ aufspannen – und damit auch Schweres relativieren.

Wir alle kennen das ja: Probleme, Sorgen und Nöte haben die Tendenz, sich breit zu machen, wenn sie nicht immer wieder einmal an den ihnen gebührenden Platz verwiesen werden ...

Schweres annehmen: JA –

aber das gesamte Leben dunkel färben lassen: NEIN!

Mir gelingt das leichter, wenn ich den Kontakt zu solchen Menschen wie Rosi suche und pflege.

Von ihnen, mit ihnen lachen lerne!

Immer wieder auch das Lachen als subversive Kraft* entdecke, als ein göttliches Geschenk des Lebens an uns! Obwohl unser aller Leben sicher nicht nur einfach ist, gerade jetzt.

PS: Kennst du auch so eine „Rosi“, die dir beim „Dunkle-Gedanken-Fasten“ hilft?

Elisabeth Zarzer

*) vgl. Umberto Eco „Der Name der Rose“

