



Diözesane Frauenkommission Linz

FrauenPredigthilfe 96/2010

LACHEN IST GESUND! –LACHEN WIDER DIE HOFFNUNGSLOSIGKEIT

Marta ist das Lachen vergangen. Sara lacht still in sich hinein. Beide können nicht glauben, dass ihr Leben noch überraschende Möglichkeiten für sie bereit hält.

16. Sonntag im Jahreskreis - Lesejahr C

Mag.^a Claudia Scherrer / Tragwein

SCHRIFTTEXT

Lk 10,38-42,
Gen 18, 1-14(verlängert um Saras Lachen),
Kol 1,24-28

EINLEITUNG

*„Unser Pfarrer ist wie der liebe Gott.“, sagt eine Kirchenbesucherin.
„Am Sonntag ist er unbegreiflich und unter der Woche unsichtbar.“*

Gemeint ist natürlich nicht unser Pfarrer/unsere Pfarrassistentin, auch nicht unsere Pastoralassistentin, aber eines ist sicher:

Lachen ist gesund. Lachen befreit. Lachen trainiert die unterschiedlichsten Muskeln. Lachen ist für die sympathischen Falten verantwortlich. Wer über sich selbst lachen kann, ist glücklich zu preisen. Denn wer sich selbst nicht tierisch ernst zu nehmen braucht, der/die weiß, dass es im Leben immer noch eine größere Dimension gibt, die zählt und dass man aus ihr lebt.

Das Lachen kann einem aber auch im Hals stecken bleiben oder ganz schnell vergehen.

KYRIE

Gott, Quelle des Lebens, Ursprung aller Lebenskraft, wir bitten dich:

+ Gott, mir bleibt das Lachen im Hals stecken, wenn im Fernsehen, in den Zeitungen, im Internet, beim Dorfklatsch oder im Freundeskreis Witze auf Kosten Schwächerer gemacht werden.

Lied: Christus, hör uns an, erbarme dich. LQ 25

+ Gott, mir vergeht das Lachen, wenn mir die Arbeit über den Kopf wächst und ich keinen Ausweg mehr sehe.

Lied: Christus, du bist hier, erbarme dich. LQ 25

05 190 96

+ Gott, mein Lachen wird zynisch, wenn ich nicht mehr glauben kann, dass es noch andere Wege und Möglichkeiten des Lebens gibt.

Lied: Christus, hör uns an, erbarme dich. LQ 25

Vergebungszusage: Barmherziger Gott, du nimmst von uns Sünde und Schuld und schenkst uns ein befreiendes Lachen für die Ewigkeit.

PREDIGT

Haben Sie heute schon über einen Witz gelacht? – Oder haben Sie etwa selbst schon einen erzählt? Warum müssen wir über einen Witz lachen? - Was ist das Geheimnis, welches uns Sekunden und Minuten des Lachens entlockt, ob wir nun wollen oder nicht?

Es ist die unerwartete Wendung, die am Ende der kurzen Geschichte ein völlig neues Licht auf eine bekannte Sache wirft. Die Pointe erlaubt uns einen anderen Blickwinkel auf ein verzwicktes Problem, erweitert sozusagen unseren Horizont. Die neue Erkenntnis erleichtert uns und dies äußert sich im Lachen.

Auch wenn unser Leben bestimmt mehr ist als ein Witz, so möchte ich es doch mit einem vergleichen. Oft genug finden wir uns in einer eingefahrenen, ausweglosen, Situation wieder. Wir haben den Mut verloren oder uns wütend in etwas verbissen. Was uns fehlt, ist eine neue Perspektive, eine Pointe, die uns die nötige Distanz gibt, um darüber lachen zu können. Denn beim Lachen lockern sich nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Gedankenmuster. Es kommt tatsächlich zu einer veränderten Sicht der Dinge.

Zwei Frauen sind uns heute in den biblischen Texten begegnet. Ihnen ergeht es ähnlich: Marta ist das Lachen vergangen. Sara lacht still in sich hinein.

Beide können nicht glauben, dass ihr Leben noch überraschende Möglichkeiten für sie bereit hält.

Sara hat die Hoffnung auf Kinder längst aufgegeben. Als sie die Verheißung vernimmt, lacht sie still in sich hinein. Der Text deutet dieses Lachen als zynisches Lachen der Enttäuschung und des Unglaubens. Sie kann sich nicht vorstellen, in ihrem Alter noch das Glück der Liebe zu erfahren.

Doch das Lachen des Unglaubens wandelt sich für Sara in ein Lachen des Glaubens. Noch ehe das Jahr um ist, spricht Sara dann selbst bei der Geburt Isaaks: „Gott, ließ mich lachen; jeder, der davon hört, wird mit mir lachen. Wer, sagte sie, hätte Abraham

zu sagen gewagt, Sara werde noch Kinder stillen? Und nun habe ich ihm noch in seinem Alter einen Sohn geboren.“ (Gen 21,6f)

Dieses Lachen ist im wahrsten Sinn des Wortes ein „Gott geschenktes Lachen“. Ein Lachen mit Lebenskraft, ein Lachen, welches das neue Leben Saras und Abrahams, einleitet. Ein Leben, welches durch die Geburt eine völlig neue Dimension erhält und das gute alteingesessene Leben der beiden gehörig auf den Kopf stellt.

Lachen kann in der Tat der Beginn eines Weges aus einer scheinbar unüberwindlichen Situation sein. Wer lacht, kann seine Situation und die darin verwickelten Personen mit etwas Abstand und aus einer neuen Perspektive sehen und neue Lösungsansätze finden.

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.“, bezeugt ein Sprichwort.

Diesen hat auch Martha im Evangelium bitter nötig. Sie ist so in ihrer Arbeit verbissen und in ihrem Ärger gefangen, dass sie sich bei Jesus, ihrem Gast, über Maria beschwert. Höchste Zeit für einen Perspektivenwechsel!

Dieser wird möglich, indem Jesus eindringliche Worte spricht:

„Du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat das Bessere gewählt.“ Darin liegt eine klare Wertung. Keine Abwertung Marthas. Es fällt auf, dass sich ihr Jesus zuwendet und ein offenes Ohr für ihre Klagen hat, aber auch der deutliche Hinweis, auf einen notwendigen Perspektivenwechsel.

Was rechtfertigt diese Bewertung? Woraufhin gesehen ist es das Bessere?

Es geht um den Inhalt. Es geht um den Gast, um die Botschaft.

Gastfreundschaft ist nicht schlecht, nur sie darf nicht am Gast und dem, was er bringen will, vorbeigehen.

Auch wenn hier der biblische Text endet. Ich bin überzeugt, Martha hat genau das verstanden und in der liebevollen Nähe Jesu, ist es ihr sicherlich gelungen, über sich selbst, ihr perfektes „Schuftentum“ und ihre „Schimpferei“, zu lachen – und wenn wir ehrlich sind, dann dürfen wir mit Martha in ein befreiendes Lachen einstimmen, denn uns ergeht es meist nicht anders.

Befreiendes Lachen ist Basis und Frucht christlichen Lebens. Es kann Anstoß zur Veränderung sein, eine Kettenreaktion auslösen und zur Befreiung aus ungesunden Verhaltensmustern führen.

Ich möchte Sie ermutigen, sich in verzwickten, angespannten Situationen ganz bewusst einige Minuten zurückzuziehen, wenn auch nur innerlich, und sich selbst sozusagen von oben zuzuschauen. Übertreiben Sie dabei auch ruhig. In ihrer Fantasie können Sie das Geschehen gefahrlos zuspitzen und vielleicht können Sie aus dieser „inneren Vogelperspektive“ auch die Komik, die in ihrem Handeln und Argumentieren liegt, erkennen.

Auf jeden Fall dürften Sie dabei etwas zu lachen haben.

FÜRBITTEN

Gott, Quelle des Lebens, Ursprung aller Lebenskraft, wir bitten dich:

+ Lachen ist Zeichen dafür, dass man „drüber steht“, sich nicht hinunter ziehen lässt. Schenke uns die Gabe, selbst in aussichtslosen Situationen, über uns zu lachen.

+ Gemeinsames Lachen bestärkt. Schenke uns die Gabe, Freude und Fröhlichkeit zu schenken.

+ Lass uns auch in unserem Engagement für die Menschen Lebendigkeit und Leichtigkeit erfahren und andere damit anstecken.

+ Schenke uns in unserer Kirche mehr und mehr die Fähigkeit, uns selbst nicht zu wichtig zu nehmen und mehr deine befreiende Botschaft in den Mittelpunkt zu stellen.
+ Gott, du bringst die Wüste zum Blühen. Mache uns offen für deine Inspiration, damit auch unser Leben fruchtbar werden kann.

+ Lachen löst Anspannungen. Es bringt uns erneut mit unserer Lebenskraft in Kontakt. Mach uns dankbar für dieses Geschenk.

+ Du hast unsere lieben Verstorbenen zu einem befreiten Leben mit Dir berufen. Schenke auch uns dereinst dieses Vergnügen.

Geistkraft Gottes, Du beflügelst unsere Sinne und erneuerst unsere Herzen in deinem Sinne. Amen.

ALTERNATIVWITZ:

Ein neues Priesterseminar soll gebaut werden. Die Pläne werden ausgearbeitet und schließlich in Rom zur Genehmigung eingereicht. Nach einiger Zeit kommen sie zurück mit dem lapidaren Vermerk: Sind es Engel?

... Man hatte die Toiletten vergessen.

Sie kennen bestimmt den Unterschied zwischen einem Lehrer und einem Wegweiser?

Es gibt keinen. Beide weisen den Weg, gehen ihn aber nicht.

Grundlagen zu diesem Gottesdienst lieferten:

Jarosch, Linda und Grün, Anselm: Königin und wilde Frau, „Sara – Die Lachende“

ORF on science: Lachen macht gesund www.sciencev1.orf.at/science/news/12102

Literaturhinweis zu den Witzen: „Der klerikale Witz“, PATMOS

Anfragen und Rückmeldungen richten Sie bitte an:

Diözesane Frauenkommission Linz, 4021 Linz, Kapuzinerstraße 84, Tel. 0732/7610-3010

frauenkommission@dioezese-linz.at www.dioezese-linz.at/frauenkommission