

Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten

## **Predigt zum Sonntag Laetare 2024**

Wir feiern heute den Laetare-Sonntag. Zu deutsch: den Freu-dich-Sonntag.

Seltsam: Mitten in der Fastenzeit ein Freu-dich-Sonntag. Wochenlang wird über Buße und Leid nachgedacht, werden Kreuzweg- und Bußandachten gehalten, die Farbe lila beherrscht die liturgischen Feiern. Und jetzt das: Freu dich! Und wo eines vorhanden ist, zeigt sich der Priester in einem pinkfarbenen Gewand.

Da steckt viel Weisheit dahinter. Nur depressive Stimmung, Nachdenken über Leid und Tod – das kannst du auf Dauer nicht durchhalten.

Das hat auch der Bestseller-Autor Axel Hacke gemerkt. Sein neues Buch rangiert auf der Bestsellerliste ganz oben. Es trägt den Titel: „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten“.

Er erzählt, wie er auf die Idee zu diesem Buch gekommen ist: Es war für ihn eine schwierige Zeit: Corona mit erheblichen finanziellen Verlusten, ein schwerer Unfall, Krankheits- und Todesfälle in der Familie. Einer seiner besten Freunde starb nach langem Leiden. Da hat er sich gefragt: „Wie kann ich das überstehen, ohne schwermütig zu werden“ – und da rät ihm ein Freund: „Schreib ein Buch über die Heiterkeit!“

Und dabei ist ihm einiges aufgegangen: „Heiter sein heißt ja nicht, die ganze Zeit lustig zu sein, oder zu lachen oder Witzbold zu sein“, erklärt er. Es bedeutet vielmehr, über sich selbst lächeln zu können.

Es ist zwar etwas Schönes, nach einem guten Glas Wein angeheitert zu sein, sich von Witzen aufheitern zu lassen, aber Heiterkeit geht tiefer: Es bedeutet nicht, das Schwere einfach zu ignorieren, sondern es zu verarbeiten. Sich eingestehen: Manchmal muss man Unabänderliches akzeptieren. Ewiges Grübeln hilft da nicht weiter. Manchmal muss man einfach etwas sein lassen, um den Kopf frei zu kriegen und offen zu sein für Neues.

Und vor allem: sich freimachen von Erwartungen *anderer*, die einen oft erdrücken; sich freimachen von *Selbstüberforderung*; mit eigenen und fremden Schwächen leben zu lernen; sich nicht unter Druck setzen lassen, alles haben zu müssen.

Vielleicht das Wichtigste an Hackes Buch: Er will kein Rezeptbuch vorlegen. Keine 10 Punkte zum Glückhsein. Und es *gibt* auch kein Rezeptbuch, sondern nur das eigene Ausprobieren.

Der Laetare Sonntag rät uns: Denk mal drüber nach! Was hilft dir zu einer größeren Gelassenheit? Gibt es vielleicht in deiner Lebenserfahrung Dinge, wo du sagen musst: Das hat mir geholfen, mit Schwierigem fertig zu werden; das hat mich wieder heiterer gemacht?

### **Einleitung**

Handynutzer lieben sie: die Emojis. Kaum eine WhatsApp-Nachricht ohne lachendes Gesicht – in vielen Variationen.

Ich frage mich: Steckt dahinter nicht eine große Sehnsucht nach einem freudigen, heiteren Leben, nach Lachen können und guter Laune?

## **Fürbitten**

*Die Fürbitten sprechen wir heute mit dem Kölner Kabarettisten Hanns Dieter Hüsch – und hören einfach in Stille zu.*

- Gott möge von seiner Heiterkeit ein Quäntchen in uns hinein pflanzen, damit wir unseren Alltag leichter bestehen
- Gott möge uns bewahren vor jedem Hochmut und jeder Bitterkeit
- Gott möge uns behüten vor aller Besserwisserei und uns beflügeln, Freiheit und Fantasie zu nutzen
- Gott lösche in uns jedes Vorurteil. Langsam, denn wir stecken bis über beide Ohren voll davon.
- Und wir bitten Gott darum, weiterhin unser Freund zu sein, der uns immer übrig bleibt in aller Finsternis und Unvernunft, wenn wir schier an allem und an uns selbst verzweifeln
- Gott sei mit uns, wenn wir unter den Verlierern sind und gebe uns Kraft zur Demut – und Kraft, am Ende aufzustehen für einen neuen Anfang

## **Vor dem Danklied**

Beim Großen Zapfenstreich zur Verabschiedung als Bundeskanzlerin sagte Angela Merkel am Schluss ihrer Rede so ungefähr: „Das wünsche uns allen, wie es in dem Kirchenlied heißt: „ein immer fröhlich Herz und edlen Frieden“.

*Pfarrer Stefan Mai*