



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

7. Februar 2010

Sexagesimae

hr1 - 8:40 Uhr

Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein
Frankfurt am Main

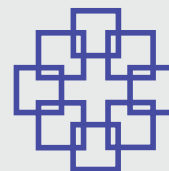
Mal anders sein! Tolle Tage.

I

Da sind wir nun wieder mitten drin in den tollen Tagen. Das heißt, wie tief man hineingerät in die Fastnacht, das hängt natürlich von einem selbst ab. Manche leben das ganze Jahr auf die närrische Zeit hin; andere sind froh, wenn sie davon möglichst unbehelligt bleiben. Ich selbst bin kein großer Fastnachter, aber dem Thema, das da drin steckt, kann ich doch einiges abgewinnen: eine Zeit lang aus dem Normalbetrieb heraustreten, sich verkleiden, eine Maske tragen, in eine bestimmte Rolle schlüpfen und mal anders sein.

Mir als religiösem Menschen springen dabei zuerst die Teufelskostüme ins Auge. Man stößt aber auch auf den einen oder anderen Engel. Und die bewegen sich manchmal tatsächlich engelsgleich durch den Raum. Gute Teufel dagegen versuchen, möglichst gefährlich und verführerisch zu wirken. Wie auch immer, man spielt mit Möglichkeiten, die man normalerweise so nicht hat oder nicht zeigt. Wie praktisch, dass es dafür eine besondere Zeit gibt, dass die fünfte Jahreszeit einem dafür einen gemeinsamen Spielraum anbietet!

Manche lassen sich dazu etwas Originelles einfallen. Wie die Party im Freundeskreis, die unter dem Motto läuft: „Mein Schatten hat Ausgang“. Mein Schatten – das sind dann Dinge, die ich nie im Leben tragen würde. Das ist eine Rolle, eine Figur, die weit weg von mir liegt – die aber trotzdem irgendwie ihren Reiz hat. Einer der Gäste kann endlich mal einen Jogginganzug aus glänzendem Polyester tragen; darunter ein Netzunterhemd und um den Hals ein Goldkettchen, das schon mehr eine richtige Kette ist. Seine Füße stecken in Tennissocken und Badeschuhen – perfekt. So hat ihn noch nie jemand gesehen; er selbst sich übrigens auch nicht. Aber jetzt schlüpft er in diese Rolle, denn jetzt soll ja sein Schatten mal Ausgang haben. Wie auch der Schatten der Frau an seiner Seite: Sie hat sich dafür in ein Dirndl gezwängt – und passend dazu



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. Februar 2010

Sexagesimae

hr1 - 8:40 Uhr

eine strohblonde Perücke mit Zöpfen aufgesetzt. Das ist so weit weg von ihrem normalen Outfit, dass andere Gäste irritiert vor ihr stehen bleiben und erst mal nicht wissen, mit wem sie es da zu tun haben.

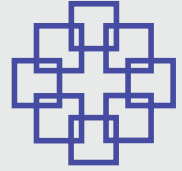
So ist das Ganze offenbar gedacht, als ein Spiel mit Fremdheit. Und wer will, kann noch ein bisschen mehr darin sehen. Dann ist es ein Stück Beschäftigung mit sich selbst und ein Blick unter die Oberfläche – wo eine innere Aversion lauert oder möglicherweise auch eine verborgene Faszination.

Wie dem auch sei, mal eine andere Seite zeigen und merken, wie sie wirkt; mal anders sein und Menschen anders begegnen: ein interessantes Spiel!

Und es kann manchmal auch mehr sein.

II

Viele wünschen sich so etwas gerade auch für ihr normales Leben: mal anders aufzutreten, ein anderes Bild von sich zu entwickeln. Die eine zum Beispiel wäre gerne weniger zurückhaltend, wenn es darum geht, nicht nur eine Meinung zu haben, sondern sie auch zu sagen. Einem anderen macht es zu schaffen, dass er sich in die Rolle des ewigen Spaßmachers hineinmanövriert hat. Er würde gerne mehr davon zeigen, wie ernst er auch sein kann. Ich glaube, die meisten Menschen kennen so etwas. Denn was man in sich hat, geht in der Regel nicht auf in dem, was man präsentiert und was man von außen sieht. Weitgehend ist das ja auch normal; und in der Regel hat man gelernt, ganz gut damit zurecht zu kommen. Aber manchmal leidet man doch darunter und sehnt sich heraus aus dem eingefahrenen Spiel. Und es gibt Menschen, die auch etwas dafür tun, dass es anders werden kann.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

7. Februar 2010

Sexagesimae

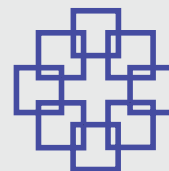
hr1 - 8:40 Uhr

Pfarrer **Reinhold Trauß-Trautwein**
Frankfurt am Main

In diesem Zusammenhang möchte ich eine Geschichte aus der Bibel aufgreifen, die ich sehr mag. Sie handelt von einem Mann namens Zachäus, Oberzöllner in Israel zur Zeit Jesu, was bedeutet: Er ist durch Halsabschneiderei und durch Kollaboration mit den römischen Besatzern zu viel Geld gekommen. Aber er will irgendwie raus aus diesem Leben. Denn er leidet zunehmend darunter, das Schwein zu sein, das er für seine Umgebung geworden ist. Und die anderen haben ja recht damit; das weiß Zachäus in ehrlichen Momenten selbst am besten. Jetzt hat er gehört: Jesus ist in der Stadt – der, von dem so fantastische Dinge berichtet werden! Das könnte seine Chance sein. Das Problem: Die Straße ist längst verstopft von einer riesigen Menschenmenge; zudem ist der Zöllner klein von Statur. Keine Chance also, Jesus zu sehen oder sogar von ihm gesehen zu werden – außer er klettert auf einen Baum. Und genau das tut Zachäus; er macht sich sozusagen zum Affen, um vielleicht doch noch ein richtiger Mensch zu werden.

Und Jesus spielt mit, und wie. Er sieht den kleinen Mann auf dem Baum, sieht ihn an, lächelt ihn an, ruft ihn zu sich herunter und lädt sich bei ihm zum Essen ein; ausgerechnet bei ihm: welche Ehre, welche Akzeptanz! Und Zachäus kann gar nicht flott genug herunterklettern, führt Jesus zu seinem Haus, das Haus wird schnell voll, und es wird laut gelacht, bald ist ein richtiges Fest im Gang. Denn da ist einer aus seiner verhassten Rolle herausgeklettert, und es hat sich gelohnt. „Die Hälfte von meinem Besitz gebe ich den Armen“, ruft Zachäus, „und wenn ich jemanden betrogen habe, gebe ich es vierfach zurück.“ Und Jesus spricht aus, was alle spüren, die dabei sind: „Heute ist diesem Haus Rettung widerfahren, denn auch er ist Abrahams Sohn“. Zachäus gehört dazu, heißt das, auch er wird von Gott wertgeschätzt und gesegnet.

Ich liebe diese Geschichte, weil sie Dramatik hat – und weil zusätzlich eine Prise Humor hineineingestreut ist. Die Erzählung berichtet ja von einer großen Lebenswende und zeigt gleichzeitig, wie Veränderungen bei einem Menschen überhaupt gut laufen kön-



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. Februar 2010

Sexagesimae

hr1 - 8:40 Uhr

nen: durch Akzeptanz – und mit einem Lächeln an der richtigen Stelle. Das, was ist, wird gesehen und darf sein; ein Mensch wird anders angesehen und darf jetzt anders sein.

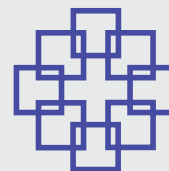
Das ist gut zu wissen, auch wenn es dann wieder um kleinere Dinge geht.

III

Ein Lächeln oder auch ein Lachen an der richtigen Stelle tut gut und kann manchmal einiges bewirken. Gerade auch, wenn jemand über sich selbst lachen kann. „Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu“, sagt der österreichische Autor Ödön von Horvath. Das ist Humor nach meinem Geschmack. „Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.“ Da fühle ich mich doch auf sympathische Weise ertappt. Und ich stelle mir Frage:

Warum probierst du nicht mehr aus, etwas anders zu machen und mal anders zu sein? Ein Mangel an Gelegenheit ist meistens doch eine recht schwache Ausrede. Warum nicht stärker wollen, was man eigentlich weiß? Und es auch öfter tun? Deutlicher seine Meinung sagen zum Beispiel; oder ernsthafter zuhören und überlegen und sich nicht gleich in ironische Bemerkungen flüchten; oder einfach freundlicher in die Welt gucken – etwas in dieser Art.

Gut, wenn man mit sich selbst mal eine Art Vertrag schließt für eine bestimmte Zeit, in der man so eine Sache bewusst trainiert. Und gut, wenn man damit möglichst bald anfängt: Der nächste Aschermittwoch zum Beispiel kommt bestimmt und bietet sich da direkt an.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

7. Februar 2010

Sexagesimae

hr1 - 8:40 Uhr

Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein
Frankfurt am Main

Auf dieser Basis kann dann tatsächlich etwas Neues dazukommen, wenn jemand für sich erkannt hat: Ich möchte jetzt etwas an mir ändern. Oder: Ich muss etwas anders machen. Keine Frage, das wird Arbeit sein und manchmal auch Kampf. Zwei Dinge können helfen, damit es kein Krampf wird: Gottvertrauen und Humor. Humor in seiner klassischen Definition ist: wenn man trotzdem lacht. Trotz des Schwierigen, das einfach da ist; und trotz der Steine, die man sich selbst manchmal noch zusätzlich in den Weg legt. Vielleicht bringen gerade die einen ja hier und da mal zum Schmunzeln oder sogar zum Lachen. Und man merkt, wie sich dadurch eine Anspannung löst und man wieder freier atmet.

Kein Wunder, dass es längst eine eigene Therapieform gibt, die damit arbeitet und die auch so heißt: Lachtherapie. Besondere Übungen sollen die Teilnehmenden zum Lachen bringen und dadurch von Ängsten befreien; und sie tun das auch. Darüber hinaus haben solche Übungen sich bewährt vor allem bei Bluthochdruck, Herzerkrankungen und depressiven Verstimmungen. Lachen ist offenbar noch gesünder, als man immer schon gewusst hat.

Und es gibt auch kleine Übungen für den Hausgebrauch. Die folgende zum Beispiel: Zieh mehrmals am Tag die Mundwinkel bewusst nach oben und halte sie dort 90 Sekunden lang. Dein Gehirn wird es dir danken mit einer kleinen Extraportion Glücksstoff, und du wirst dich etwas leichter fühlen. Und andere werden es womöglich auch etwas leichter mit dir haben.

Vor diesem Hintergrund erscheint die Fastnachtszeit dann doch beinahe als eine gesunde Zeit für viele – oder zumindest als eine mit positiven Nebenwirkungen. Zum Glück hat das Jahr ja noch jede Menge andere Tage, die möglicherweise tolle Tage sein werden: mit Lächeln oder Lachen, mit einem anderen Blick auf das eigene Leben – und vielleicht sogar mit einem wichtigen Schritt in eine neue Rolle, in eine etwas andere Version von sich selbst.