

Lachen ist eine gute Medizin

Lachen ist eine gute Medizin.
Aber es ist nicht immer leicht zu lachen.
Zuviel hängt uns an – all die Unlösbarkeiten,
das Unsichere unseres Lebens,
der Verlust gewisser Freiheiten.
Zu lachen wäre künstlich und unecht.
Aber vielleicht ist es möglich, vorsichtig und zögernd,
zu lächeln.
Es muss nicht gleich mit ganzer Überzeugung geschehen.
Mit dem Lächeln gewinnst Du einen kleinen Abstand
zu dem Unlösbaren -
es hält dich nicht mehr so fest.
Du gewinnst etwas Raum zum Atmen.
Manchmal gelangt man nur über das,
was man nicht ist, zu dem,
was man ist.

(aus: Ulrich Schaffer, In der Dichte des Lebens. Ein tägliches Nachdenkbuch (9. April),
schaffer Eigenverlag, o.J.)

