

14.02.2021 um 07:45 Uhr  
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von  
Beate Hirt,  
Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

## Mit Lachen und Liebe durch die Pandemie

Zwei besondere Tage stehen heute, am 14. Februar, in meinem Kalender: Valentinstag und Fastnachtssonntag. Und diese beiden Tage feiern zwei Dinge, die mir gerade besonders helfen, durch die Krise zu kommen: das Lachen und die Liebe. Beides fällt ja Gott sei Dank nicht aus in der Corona-Zeit, auch wenn sie sich ein bisschen anders gestalten als sonst.

### Fastnacht auf dem Sofa

Die Fastnacht zum Beispiel und das Lachen: Normalerweise genieße ich das in diesen Wochen mit vielen Menschen. Ich bin jetzt nicht die große Fastnachtsschunklerin. Aber die ein oder andere Fastnachtssitzung im Fernsehen schau ich mir schon an, in der Regel zusammen mit Freunden und Familie. Ich war auch schon bei Sitzungen im Saal dabei. Und morgen am Rosenmontag guck ich mir normalerweise den Umzug an, am Bildschirm oder live in Mainz. Feiern auf der Straße, im Saal oder in der Kneipe, das geht gerade gar nicht. Aber Lachen zuhause, das geht. Und es tut mir gut, gerade in diesen Zeiten. Ich hab mir Corona-konforme Fastnachtssitzungen angeschaut, die gab's natürlich, aus Mainz oder auch aus Frankfurt vom hr. Und ich bin im Netz über manche sehr witzige Fastnachts-Videos und -Texte gestolpert. Übrigens auch von manchem Pfarrer, der normalerweise in die Bütt geht und jetzt fürs Internet gereimt hat. Ich hab auf dem Sofa gesessen und manchmal laut gelacht. Und das tat richtig

gut.

## Witzige Videos

Überhaupt: Witzige Videos und Menschen mit Humor, die haben mir im letzten Jahr immer wieder durch die Krise geholfen. Es gab einige davon. Lustige Sprüche und Sketche darüber, wie die Leute plötzlich alle Klopapier kaufen oder was alles so passieren kann, wenn Homeoffice und Homeschooling zusammenfallen. Und natürlich: unendlich viele Witze über die Frisurenlage im Lockdown. Ich gestehe: Ich habe vorher auch nie so viele Satiresendungen geschaut wie jetzt, „Extra 3“ oder die „heute show“: Die lassen mich lachen über Dinge, die eigentlich gar nicht so sehr zum Lachen sind. Schwere Dinge, die man ein bisschen leichter nehmen kann.

## Schweres leichter nehmen

So ist ja auch die Fastnacht gedacht: Sie hilft, das Schwere im Leben leichter zu nehmen. Und genau genommen ist der Glaube für mich auch so ein Erleichterer: Er hilft mir dabei, das Schwere leichter zu nehmen.

Das Leben kann manchmal schwer auszuhalten sein. Gerade in dieser Pandemie. Für die allermeisten ist es ziemlich anstrengend, so viel zuhause zu sein und so wenige Menschen zu treffen. Und für einige ist es besonders schwer. Für diejenigen, die nicht arbeiten können, die alleinerziehend sind, oder natürlich: diejenigen, die von Covid19 direkt betroffen sind, die krank sind oder an den Folgen leiden. Natürlich kann man ihnen nicht einfach sagen: Nimm's leicht, lach doch mal. Aber ich hab die Erfahrung gemacht: In schwierigen Zeiten hilft es mir schon, mich aufheitern zu lassen. Mich zum Lachen oder zumindest zum Lächeln bringen zu lassen von anderen Menschen.

## Gott lehrt das Lachen

Auch Gott bringt mich zum Lächeln. Mein Glaube hilft mir, Schweres leichter zu nehmen. Weil ich weiß: Da ist eine göttliche Kraft an meiner Seite, die trägt mich, die hält mich, die weicht nicht von mir. Ich hab jetzt in der Krise auch mehr gebetet als sonst. Und auch das hat mir gut getan. Weil ich bei Gott meinen Ballast von der Seele werfen konnte. Danach fühlt sich meine Seele leichter an. Der Kabarettist Hanns Dieter Hüsch hat es vor vielen Jahren einmal so gedichtet: *„Was macht dass ich so unbeschwert / Und mich kein Trübsinn hält / Weil mich mein Gott das Lachen lehrt / wohl über alle Welt.“* (Hanns Dieter Hüsch, *Das Schwere leicht gesagt*, Freiburg 1994).

## Gott lehrt das Lieben

Gott lehrt mich das Lachen. Und er lehrt mich auch das Lieben. „Liebe deinen Nächsten!“ steht in der Bibel. Und der heilige Valentin, dessen Tag heute gefeiert wird, war einer der Menschen, der sich das besonders zu Herzen genommen hat. Valentin soll im dritten Jahrhundert gelebt haben. Und er hatte etwas übrig für die Verliebten und die Liebenden dieser Welt. Er hat sie nach christlichem Ritus getraut – obwohl der Kaiser das verboten hatte. Die Überlieferung erzählt: Deshalb wurde er am 14. Februar des Jahres 269 in Rom hingerichtet. Im Laufe der Jahrhunderte wurde Valentin immer mehr zum Patron der Liebenden. Und ein bisschen natürlich in den letzten Jahrzehnten auch: zum Patron der Blumenhändler. Mancher in der Kirche findet es ja etwas schwierig, dass mit dem Heiligen und der Liebe so viel Kommerz getrieben wird. Aber: Schon der heilige Valentin selbst soll damals immerhin den Liebenden Blumen aus seinem Garten geschenkt haben. Und ich gestehe: Ich mag Blumen auch sehr, gerade jetzt im Corona-Winter. Außerdem finde ich: Die Liebe braucht Zeichen, die Liebe muss sich ausdrücken. Auch das habe ich jetzt in Corona-Zeiten wieder neu gemerkt.

## Weniger Umarmungen, mehr Telefonate

Liebe und Freundschaft: Die drücken wir normalerweise in Umarmungen oder Küssen aus. Im Moment geht das nur im allerkleinsten Kreis, in einem Haushalt, in der Beziehung, in der Familie. Ich vermisse es sehr, meine Freundinnen und Freunde zu umarmen, und das jetzt schon fast ein Jahr. Diese Zeichen von Liebe fehlen mir. Aber ich merke auch: Es gibt noch viele andere Möglichkeiten, Liebe und Freundschaft auszudrücken. In Telefonaten zum Beispiel. Ich hab selten so viel und vor allem: so lange telefoniert wie in den letzten Monaten. Wenn ich Freundinnen und Freunde nicht treffen und umarmen kann, dann wenigstens: ausführlich sprechen. Und es ging mir so wie offenbar einigen anderen auch: Ich habe sogar mit Freundinnen lange telefoniert, mit denen ich seit Jahren wenig Kontakt hatte. Wir haben wieder entdeckt: Wir bedeuten uns etwas. Und es war eine wunderbare Erfahrung von Verbundenheit und Freundschaft, am Sonntagnachmittag zwei Stunden lang miteinander zu reden. Uns gegenseitig zu erzählen, was uns gerade beschäftigt. Ich hab den Eindruck: Wir waren bereiter, von uns selbst zu sprechen.

„Wie geht es dir?“

Überhaupt: Ich hab das etwas paradoxe Gefühl: Gerade weil so viel Distanz ist, versuchen viele Menschen in Gesprächen, Nähe herzustellen. Erzählen einander, was ihnen auf dem Herzen liegt. Fragen öfter und ehrlicher: Wie geht es dir? Wie geht es Ihnen? Ich habe den Eindruck: Die Frage wird in dieser Zeit

tatsächlich ernsthafter gestellt. Sonst ist es ja eher eine Small-talk-Frage, ein Gesprächseinstieg, bei dem es auf eine ehrliche Antwort nicht ganz so ankommt. Jetzt aber spreche ich öfter mit Freundinnen und Freunden ganz ernsthaft darüber, wie es uns gerade geht. Und das ist für mich auch ein Zeichen von Liebe und Freundschaft.

#### Beten für andere

Und noch ein Zeichen für Liebe und Freundschaft ist mir in diesen Corona-Zeiten wichtiger geworden. Es klingt für manchen sicher etwas fromm: das Gebet füreinander. Ich bete jetzt in dieser Krise noch mehr als früher. Und ich denke dabei an Freundinnen und Freunde. Vor allem natürlich an solche, die an Corona erkrankt sind. Wie mein Studienfreund, der im letzten Frühjahr fünf Wochen im Koma lag. Ich habe so viel an ihn gedacht und für ihn gebetet. Das hat uns auch in der Distanz einander näher gebracht.

#### Lachen und Lieben

Lachen und Lieben: Beides tut gut in der Krise. Es verbindet mich mit anderen, es verbindet mich mit Gott, es verbindet mich mit dem Leben. Ich werde beides heute am 14. Februar wieder besonders pflegen, am Fastnachtssonntag und am Valentinstag: das Lachen und die Liebe.