



Ein Lächeln kostet weniger als elektrischer Strom – gibt aber viel mehr Licht!

Lesung: 1 Thess 5, 16-24, Evangelium: Joh 1,6-8.19-28

3. Adventsonntag B 2023-12-17/Sonntag Gaudete

Ein Spruch aus Schottland, dessen Bevölkerung bekannt ist für seine Sparsamkeit aber genauso für den geistreichen britischen Humor... Lachen und Freude sind ein Zeichen für Erlösung! Sie stimmen uns ein auf das kommende Fest: Im Advent ist es der dritte und in der Fastenzeit der vierte Sonntag, die ganz unter dieser Überschrift gefeiert werden.

Der heutige Sonntag Gaudete hat als Introitus/Motto die Zeilen aus Phil 4, 4-5: Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich euch: Freut euch! Denn der Herr ist nahe. Die Lesung 1 Thess 5, 16-24 schlägt gleich zu Beginn in dieselbe Kerbe: Freut euch zu jeder Zeit!

Freude bewegt und heilt. Lachen ist gesund und macht selig!

Schon vor Jahrtausenden wussten die Menschen, dass das Lachen eine Medizin für den Menschen ist. Im Mittelalter hat der Arzt und Gelehrte Avicenna ausdrücklich Scherze, Witze und lustige Anekdoten empfohlen – zur Vorbeugung gegen Krankheiten und zur schnelleren Heilung von Krankheiten. Die moderne Medizin kann das nur bestätigen: Lachen kräftigt das Immunsystem, setzt Glückshormone frei, festigt den Kreislauf, unterstützt die Verdauung, wirkt schmerzlindernd und hilft beim Stressabbau.

Gerade unserer österreichischen Seele mit ihrer Tendenz zum Granteln und Sempnern kann ich als Seelsorger Humor, Lachen und (Vor-)Freude nur wärmstens empfehlen. Es ist einfach erschreckend, welchen Spiegel uns die Statistik vor Augen hält: Kinder lachen statistisch ca. 400 mal am Tag – Erwachsene nur mehr 15-20 mal! Das ist nicht nur schade. Das ist dumm und ungesund. Gut, dass uns der 3. Adventsonntag erinnert: Vergiss die Freude nicht! Mit einem Lied gesungen: Die Freude ist das Licht des Lebens, ein Sonnenstrahl von Gott!



Edmund Muhrer

Einen erfreulichen 3. Adventsonntag!

Pfarrer der Pfarre Feldkirchen

Priester im Seelsorgeraum Graz-Südwest

edmund.muhrer@graz-seckau.at