

Lachen doet deugd

Bijbellezing:

Spr. 15:15, 23, 30; Spr. 17:22; Pred. 2:1-2; Fil. 4:4-9.

JEF & HERLINDE
DE VRIESE



OVERDENKING

Sommige perioden zijn razend druk. Ik heb nauwelijks tijd om adem te halen, noch de nodige aandacht om Herlinde een paar lieve woordjes in het oor te fluisteren. Wanneer hebben we voor het laatst gelachen? Hoe komt het dat wij met zoveel ernstige en belastende dingen bezig zijn en geen tijd hebben voor een gezellig babbeltje op het terras in de tuin of om samen van de ondergaande zon te genieten met een drankje en het romantisch licht van kaarsjes?

Op een avond kom ik laat thuis. Zij ligt al in bed. Ik sluip stilletjes naar bed en zoek in het donker mijn pyjama onder mijn hoofdkussens. Het ritueel om dat ding met mijn ogen dicht aan te trekken heb ik al lang onder de knie. Ik wil Herlinde ook niet wakker maken door het licht aan te steken. Deze keer is er een probleem. Ik worstel mijn voet door de broekspijp, maar geraak niet verder. Nieuwe poging. Ik lig in de knoop... en verlies mijn evenwicht.

Onder de lakens ligt Herlinde te schokken van het lachen. Ze heeft een knoop in mijn pyjamabroek gelegd. De lachtranen staan in haar ogen terwijl ik alle moeite van de wereld doe om mijn vermoeide lichaam en geest de nodige nachtrust te gunnen.

Ik kan er op dat moment niet mee lachen...

Maar lachen bindt je samen. Nu is het één van onze leuke herinneringen die samen met vele andere plezierige momenten in ons geheugen staan gegrift. Die herinneringen zijn samen een bevestiging van onze relatie. Wij houden van elkaar! Wij hebben iets samen! Ons huwelijk is een feest! Grapjes zijn maar echt plezant wanneer ze meebouwen aan de diepe vreugde in je leven: samen God dienen en blijdschap over Zijn heil.

Een lach en een grap zijn als medicijn wanneer de drukte ons opjaagt en de stress ons afmat. "Lachen is gezond," zegt het spreekwoord. Dat geldt niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je ziel en voor je relatie. Soms heb je vanzelf voldoende vitaminen voor een gezond lichaam. Maar op een ander moment neem je een voedingssupplement om je vitaminen op peil te brengen. Dat geldt ook voor lachen. Naast de leuke dingen van het moment moet je dus ook plannen om de broodnodige dosis binnen te krijgen.

Kan je een poets bedenken die je de ander kan bakken? Bid ervoor! God lacht graag mee!

DE LACH-TEST

- ◆ Wij lachen regelmatig om iets grappigs.
- ◆ Wij zoeken actief naar momenten of mogelijkheden om ons te ontspannen met humor.
- ◆ Wij hebben vorige week samen om iets gelachen.
- ◆ Wij weten van elkaar welk soort humor de ander graag heeft.
- ◆ Wij plannen actief dingen die bedoeld zijn om samen te genieten en te lachen.
- ◆ Wij vertellen regelmatig grappige situaties van vroeger aan onze kinderen.
- ◆ Wij kennen de grens van smakelijke grappen en vertellen geen grappen of halen geen streken uit die de ander kwetsen of zich vernederd doen voelen.
- ◆ Wij kunnen elkaar onverwacht in de ogen kijken en een heel intiem moment beleven omdat we samen van iets grappigs genieten.
- ◆ Wij kunnen onszelf relativeren en doen soms gek om de ander te doen lachen.
- ◆ Wanneer wij lachen wil Jezus meelachen.