

Siebter Sonntag 2025

Ich bin gern mit Menschen zusammen, vor allem mit denen, die mir gut tun und mit solchen, die Humor haben.

Das hat mir schon als junger Diakon den Ärger meines Ordensobern eingebracht, der es nicht verstanden hat, dass ich abends lieber unter den Leuten bin, als in der Gemeinschaft mit einer Flasche Bier vor'm Fernseher zu sitzen.

Vor einiger Zeit war ich bei einer jungen Familie eingeladen, die beiden haben einen kleinen Jungen mit etwa 8 oder 9 Monaten.

Der Vater hat mit seinem Kind gespielt, er hat sich einfach seine Hände vors Gesicht gehalten und der Blick des kleinen Kindes wurde unsicher, Julian konnte den Papa nicht mehr sehen. Aber wie hat sich der Kleine gefreut, als der Vater die Hände wieder weggenommen hat und er Papas strahlendes Gesicht wieder gesehen hat!

Mir ist ein biblischer Name eingefallen, der mit diesem Lachen oder Lächeln zu tun hat. Isaak, der Sohn des alten Abraham und seiner fast ebenso alten Frau Sarai.

„Isaak“ heißt ins Deutsche übersetzt: "Gott hat (jemanden) zum Lachen gebracht".

Abraham und Sarai hatten gut lachen, denn Gott hat Wort gehalten, er hat ihnen, auch wenn das letztlich unmöglich schien, noch den versprochenen Sohn, den Stammhalter geschenkt.

In einem Buch hab' ich diese Tage gelesen:

„Das staunende Lachen über Gottes ungeahnte Möglichkeiten ist dem ungläubigen Lachen überlegen, denn das staunende Lachen ist erhaben über die Unwägbarkeiten, die uns so oft bedrücken. Es stellt sich gegen sie.

Es drängt sie zurück. Das staunende Lachen ist schon jetzt ein Stück Himmel auf Erden, ein Vorgeschmack auf Gottes Herrlichkeit.

Gebet

G-tt,
von dir lesen wir in den Heiligen Schriften,
dass du deine Menschen immer wieder zum
Staunen, zum Lachen gebracht hast;
Es ist dir scheinbar selber eine Freude,
wenn du uns Menschen
ein Lächeln auf die Lippen zauberst.
So ging es Abraham und seiner Frau Sarai,
so ging es vielen Menschen,
die sich auf dich und dein Wort eingelassen haben;
du lässt dich nicht lumpen!
Lass das auch uns spüren und erleben,
immer wieder.

Bibelstelle:

Hinführung zur Lesung:

Abraham, ein inzwischen alter Mann, reich, er hat Herden, Knechte, Mägde. Okay, der Stammhalter ist ihm versagt geblieben und darunter hat er und seine Frau lange gelitten; aber auch daran kann man sich gewöhnen. Ist halt so! Und plötzlich bricht Gott in sein Leben ein: Abraham, wir packen's! Zieh weg von deinem Land, von deiner Sippe, von deinem Vaterhaus und ich werde dich zu einem großen Volk machen!
Aber wie denn, ich hab ja nicht mal einen Erben, meine Frau Sarai konnte ja keine Kinder bekommen. Und da verheißt Gott den beiden alten Leuten auch noch einen Sohn ...

Lesung: Gen 21, 6 ff

Und der HERR dachte an Sarai und tat an ihr, was er zugesagt hatte. Sarai wurde schwanger und gebar Abraham noch in seinem hohen Alter einen Sohn. Es war genau zu der Zeit, die Gott angegeben hatte. Abraham nannte den Sohn, den Sarai ihm geboren hatte, Isaak. Als Isaak acht Tage alt war, beschnitt er ihn, genau wie Gott es angeordnet hatte.

Abraham war bei Isaaks Geburt 100 Jahre alt.

Sarai aber sagte: »Gott hat dafür gesorgt, dass ich lachen kann. Alle, die davon hören, werden mit mir lachen.

Noch nie hat Abraham es erlebt, dass ihm einer die Nachricht brachte: 'Deine Frau Sarai wird ein Kind stillen.' Aber jetzt in meinem hohen Alter hat mir meine Frau noch einen Sohn geboren!«

Lachen Sie gern? Ich tue es.

Und ich bin sehr gern mit Menschen zusammen, die lachen, die Humor haben, die „blödeln“, die „faxen“ können, wie man bei uns zuhause sagt.

Ich finde ja, das Lachen gehört zu den schönsten Gaben, die uns unser Gott geschenkt hat.

Lachen hat für mich ganz viel zu tun mit Lebendigkeit, mit Lebensfreude, auch mit guter Nähe.

Ich hab' allerdings auch dummerweise oft Menschen um mich herum, denen käme es nie in den Sinn herzlich zu lachen, wenn, dann kennen sie vielleicht nur dieses zynische Grinsen

...

Lachen ist für mich Leben!

Und doch weiß ich auch, mir ist nicht immer zum Lachen zumute.

Wenn ich dieser Tage die Nachrichten anschau, dann vergeht mir das Lachen förmlich.

Uns allen sitzt noch das Attentat von Aschaffenburg im Nacken, jetzt kürzlich München, Villach in Österreich, da mussten kleine Kinder, ein 14 jähriger junger Kerl, Erwachsene ihr Leben lassen.

Ich les' über den immer noch anhaltenden Krieg in der Ukraine, ich les' über Israel und Palästina. Und mir bleibt das Lachen im wahrsten Sinne des Wortes im Halse stecken, wenn ich an die USA, an Donald Trump denke und und und ...

Dann erfahr' ich im Freundes- und Bekanntenkreis von persönlichen Schicksalen, ich werde in Seelsorgegesprächen mit Schwerem, ja oft Tragischen konfrontiert und merke, wie viel im Leben das Potential hat, uns das Lachen zu nehmen.

Und doch möchte ich, trotz all dem, was auch mein Leben da oder dort klein hält oder niederdrückt, trotz all dem, was sich um mich herum alles tut, ich möchte das Lachen nicht verlieren!

Es ist noch gar nicht so lange her, da ist mir beim Psalmengebet ein Wort aufgefallen, das ich so bisher wohl immer überlesen habe, da heißt es im Psalm 2: „Der im Himmel droben lacht!“ (4).

Gott lacht, darüber hab' ich mir noch nie einen Kopf gemacht, aber ich finde diese Aussage gut und es macht mir Gott noch sympathischer, als er mir eh schon ist. Allerdings möchte ich mir die Bemerkung dazu erlauben: Der hat ja auch gut lachen, er ist ja schließlich Gott!

Wir stehen in der Hochzeit des Faschings, es passt also, wenn ich mit ihnen heute im Gottesdienst ein wenig übers Lachen nachdenke – gerade, weil es uns doch oft auch vergeht!

Lachen ist gesund – das weiß schon der Volksmund aber nicht nur er, auch die Mediziner bestätigen uns: Lachen ist Medizin – ebenso gesund wie Sport und förderlich für Körper, Seele, Geist und Gemüt.

Haben Sie heute schon gelacht? fragt Eckard von Hirschhausen in einem seiner Bücher und stellt fest: Statistisch gesehen lachen Erwachsene etwa fünfzehn Mal am Tag, Kinder bis zu 400 Mal.

Hoppla, hat uns Jesus nicht mal ins Stammbuch geschrieben: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder!“ (Mt 18,2)?

“La risata fa buon sangue”, sagen die Italiener: “Lachen macht gutes Blut“. Stimmt, Lachen aktiviert den Organismus, setzt,

biochemische Prozesse in Gang, bringt den Kreislauf in Schwung.

Das Immunsystem kommt durchs Lachen in Gang. Antikörper, die Bakterien und Viren ausschalten können, zirkulieren vermehrt im Blut.

Lachen ist daher die natürlichste Art der Prävention – und ganz ohne Nebenwirkungen.

Und das Lachen tut der Seele gut. Stress, Angst und Aggressionen – all die Negativprodukte des alltäglichen Wahnsinns werden durch ein herzhaftes Lachen abgebaut. Verantwortlich dafür ist das Glückshormon Endorphin, das beim Lachen ausgeschüttet wird.

Vera Birkenbihl, Managertrainerin und Sachbuchautorin, hat mal in einem ihrer Vorträge dazu geraten: 60 Sekunden lang, ganz bewusst das Gesicht so zu verziehen, als wenn man lachen würden, diese 60 Sekunden manipuliertes Lachen verändert unsere Stimmung. Ich hab's ausprobiert: Es funktioniert!

Lachen macht sympathisch, wer lacht oder lächelt tut etwas für gute Beziehungen.

Ein Mensch der lächelt wirkt doch viel sympathischer, angenehmer als jener Griesgram, dem die Mundwinkel bis zur Kniekehle runterhängen. Und wer lächelt, bekommt meist auch ein Lächeln zurück!

Es war quasi ein Glücksfall, dass mir dieses Wort aus dem Psalm ins Auge gestochen ist: „Der im Himmel droben lacht“. Denn seither beschäftige ich mich mit diesem Gedanken und les' ab und an in der Bibel nach, was sie denn aufschlussreiches übers Lachen zu berichten weiß.

Zuerst einmal ist mir aufgefallen, dass ich am Ende des Evangeliums oft sage – und das ist die offizielle Formulierung:

„Frohe Botschaft unseres Herrn Jesus Christus“.

Ich sage nicht: „Belehrende, ermahnende, ernstzunehmende“, sondern „frohe Botschaft“!

Und dann war plötzlich eins meiner Lieblingsworte aus dem Buch Nehemia (8,4) wieder präsent: „Die Freude an Gott ist unsere Stärke!“.

Dass ich Freude hab‘ am Leben – trotz allem, dass ich Freude habe an Gott, das ist ein zentrales Thema der Heiligen Schrift.

Ich hab‘ entdeckt, dass uns die Bibel in ganz vielen Erzählungen Mut macht, gerade in den Krisenzeiten, also in den Momenten des Lebens, in denen es nichts zu lachen gibt, dass wir in diesen Zeiten die Hoffnung auf Gott, das Vertrauen auf seine Hilfe, auf sein Dabeisein nicht über Bord werfen, sondern dass wir ihn „einfordern“.

Dem Hiob – und den hat das Leben ja mächtig zugesetzt und herausgefordert – wird zugesagt: „Bestimmt wird er (gemeint ist Gott) dich wieder lachen lassen und deinen Mund mit frohem Jubel füllen“ (Hiob 8,21) – hat er übrigens auch getan ...

Das Volk Israel sang nach der Rückkehr aus dem babylonischen Exil in einem Lied: „Da war unser Mund voll des Lachens und unsere Zunge voll Jubel!“ (Ps126). Heißt doch für damals dort: Der bittere Nachgeschmack ihrer Not war vergessen, es ging wieder aufwärts, es gab ‘ne Zukunft, jetzt können Wunden heilen.

Dann Sarai, Abrahams Frau, unfruchtbar, alt, viel zu alt für ein Kind, ihr zaubert Gott ein Lächeln auf die Lippen; jetzt, wo’s eigentlich vorbei ist mit dem Kinderkriegen, wird sie mit einem Buben schwanger: „Gott hat dafür gesorgt, dass ich lachen kann. Und alle, die davon hören, werden mit mir lachen“, sagt sie, nachzulesen im Buch Genesis (21,6).

Ich wünsch‘ uns allen den Mut, dass wir ihm, Gott, das Leben anvertrauen im festen Glauben daran: Das letzte Wort hat immer er!

Denn dieses: „Der im Himmel droben lacht!“ einerseits und andererseits mein Glaube, mein Vertrauen sagen mir: Es wäre doch gelacht, wenn der, der droben im Himmel lacht, nicht auch mit dem fertig wird, was mir und dir, was uns manchmal das Lachen, die Lebensfreude, das Leben raubt!

Ich bin überzeugt, er bekommt's hin, wäre doch gelacht!

Segen

Jeden Tag neu
lege dir der Herr
ein fröhliches Lachen ins Herz und auf die Lippen,
das frei macht und andere mitreißt.

Er schenke dir die Gabe
dich und das, was dir aufgegeben ist,
nicht zu ernst zu nehmen
und wenn es gut tut
auch mal herzhaft über dich selbst zu lachen.

Hab in den schweren Stunden
einen Menschen an deiner Seite,
der dir Zuversicht und Mut schenkt
und sei dir Gottes Sorge und Liebe
in deinem Leben sicher, immer und überall.

Und dann noch was zum Lachen:

Ein älterer Herr kommt zum Augenarzt, nachdem er längere Zeit im Wartezimmer saß wird er ins Behandlungszimmer gerufen. Der Arzt bietet ihm einen Platz gegenüber am Schreibtisch an, der ältere Herr setzt sich und legt seine Brille auf den Schreibtisch des Arztes. Der fragt freundlich: „Wo fehlt’s denn? Ist die Alte nicht mehr scharf genug?“ Woraufhin der ältere Herr entrüstet meint: „Das geht sich gar nichts an, Herr Doktor, ich brauche eine neue Brille!“



P. Dieter Putzer