Werdet wie die Kinder

# Mehr Lachen wäre ein guter Anfang

Vater mit seinem Sohn am Lachen
Quelle: Envato / Mint_Images

Jesus fordert uns in der Bibel auf, wie die Kinder zu werden. Was mir als Vater immer auffällt, ist die Fröhlichkeit der Kinder. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kinder rund 450 Mal pro Tag lachen, Erwachsene dagegen nur etwa 15 Mal.

Jeden Morgen, wenn ich die Tür zum Kinderzimmer einen Spalt öffne, kommt mir ein erstes breites Grinsen meines Sohnes entgegen. Wenn er sich nicht gerade wehgetan hat, wirklich traurig oder quengelig drauf ist, ist er im Standardmodus «Staunen und Lachen» eingestellt. Es ist herrlich zu beobachten, wie Kleinigkeiten ihn zum Lachen bringen können, was einen selbst auch immer wieder aufheitert (ob Kinder auch deswegen so ein Segen sind?).

## Der menschliche Hang zum Negativen

Unser Verstand und unser Hang zum Kritischen und zur Negativität verwehren uns das Vergnügen des Lachens nur allzu oft. Schon in der Bibel kommt dieser Hang zum Negativen zum Ausdruck, beispielsweise als Jesus mit den Jüngern in seinen Heimatort Nazareth zurückkehrte (nachzulesen im Markusevangelium, Kapitel 6, Verse 1-6). Da heisst es, wie die Leute, die ihm zuhörten, staunten. Doch anstatt sich an der Botschaft und den Wundern zu freuen, fragten sie: «Wie ist so etwas nur möglich? … Er ist doch der Zimmermann, Marias Sohn …» Sie ärgerten sich über ihn. So konnte er dort keine Wunder tun.

Sobald Negativität ins Spiel kommt und die erwartungsfrohe Haltung weicht, ist der ganze Zauber weg. Als Jesus die Ablehnung der Menschen spürt, zieht er sich zurück und macht nur wenige Wunder. Nicht umsonst warnen uns auch die Sprüche davor, uns mit Stänkerern und Kritiksüchtigen abzugeben.

## Gott hat uns mit Humor ausgestattet

Der deutsche Autor und Christ Arno Backhaus hat bereits mehrere Bücher über Glaube und Humor geschrieben. Er ist als «Missio-Narr» unterwegs mit dem Wunsch, dass Christen mehr Heiterkeit ausstrahlen. Wenn er einen Witz in einer Predigt erzählt, sagt er oft gleich hinterher: «Bitte nicht lachen, dies ist ein Gottesdienst!» Damit spielt er auf die Tradition der Kirchen an, nach welcher es möglichst andächtig und ernst zu- und hergehen muss (Kirchenvater Augustinus etwa hielt es für bezeichnend, dass Neugeborene weinend und nicht lachend aus dem Mutterleib kämen).

Ich sehe das anders. Gerade wir Christen haben doch Grund, eine Lebenseinstellung der Heiterkeit zu pflegen. Wir haben einen Gott, der es gut mit uns meint und haben viel Grund, uns am Leben zu freuen. Die Freude am Herrn ist unsere Stärke (nach Nehemia, Kapitel 8, Vers 10), oder?

## Eine Lebenseinstellung der Heiterkeit

Echter Humor, so wie Gott dies für uns gemeint haben könnte, stelle ich mir als eine Grundhaltung der Heiterkeit vor. Ein humorvoller Mensch nimmt die Welt nicht so tierisch ernst. Er hat eine gewisse Distanz zum Leben und steht über den Dingen, auch über sich selbst. So ist es sogar möglich, über sich selbst zu lachen.

Auch in der Bibel finden sich viele Belege für Humor, etwa als Gott vom Himmel herunterfahren musste, um den Turm von Babel überhaupt erkennen zu können, mit dem die Menschen eigentlich zu Gott kommen wollten (1. Mose, Kapitel 11,

Verse 1-9). Mir macht der Gedanke richtig Spass, dass Gott Humor hat und gerne mit uns zusammen lacht! Wenn wir Christen uns eine Heiterkeit erhalten, öffnet dies die Herzen zu unseren Mitmenschen.

Übrigens: Lachen stärkt auch das Immunsystem. Die Wissenschaft weiss schon lange, dass Lachen gesund ist. Lachen regt den Stoffwechsel an und setzt das Glückshormon Endorphin frei. Letztendlich stärkt es das Immunsystem. Um in den Genuss der segensreichen Wirkungen des Lachens zu kommen, muss dieses dabei nicht einmal von Herzen kommen. Es reicht schon, wenn Sie Ihre Mundwinkel einfach mal nach oben ziehen – und etwa eine halbe bis eine Minute halten. Das Lächeln signalisiert Ihrem Gehirn, dass etwas Schönes, Erfreuliches passiert und das entspannt spürbar.

*Dieser Beitrag erschien im August 2016 auf Jesus.ch*

*Zum Thema:*
*Den Glauben entdecken*
*Freude entdecken: Acht Tipps für mehr Freude im Alltag*
*Wie Kinder: «Wir sind für die Freude geschaffen»*

Datum: 04.09.2025
Autor: Florian Wüthrich
Quelle: Jesus.ch

Tags
Leben als Christ
Bibel
Glaube
Ratgeber