

## Gott lacht - Lachen als Glaubenserfahrung

09.06.2024

Damit den anderen das Lachen vergeht, mordet und zerstört der Mönch Jorge von Burgos in Norditalien. Er will ein Werk aus der reichen Sammlung des Benediktinerklosters geheim halten. Das „Zweite Buch der Poetik“ von Aristoteles, dessen Abhandlung über das Lachen verstoße gegen christliche Werte. Lachen lässt die Menschen wie wilde Affen aussehen, so wütet der Mönch Jorge in Umberto Ecos Roman „Der Name der Rose“.

Der mordende Mönch hält Humor für hochgefährlich und zieht den Heiligen Benedikt heran. Der Begründer des Benediktinerordens soll notiert haben:

*„Leichtfertige Späße aber und albernes oder zum Lachen reizendes Geschwätz verdammen wir allzeit und überall, und keinem Jünger erlauben wir, zu derlei Reden den Mund zu öffnen.“*

Umberto Eco hat für seinen vielschichtigen Mittelalter-Roman gründlich recherchiert. Das Lachen hatte einen schlechten Ruf in Klöstern. Dort wurden sogar Lachverbote ausgesprochen.

Und noch heute scheint der Satz des Heiligen Benedikts sich durchzusetzen. In Kirchen erklingt nur selten schallendes Gelächter - zumindest in evangelischen Kirchen. Darin geht es eher ernst und durchdacht zu. Dabei hat das Lachen mehr mit Gott und dem Glauben zu tun, als es auf den ersten Blick aussieht. Es gibt Bibelstellen, in denen Lachen eine prominente Rolle spielt. Und Martin Luther lobte das Lachen in einem Text über einen Psalm:

*„Denn wenn der Heilige Geist sagt, Gott lache und spotte den Gottlosen, so tut er es um unseretwillen, damit auch wir mit Gott lachen und nicht zittern und zagen [...] Wer das immer und überall kann, der ist ein wahrer Doktor der Theologie, aber weder Petrus noch Paulus noch die anderen Apostel haben es gekonnt, darum müssen auch wir bekennen, dass wir in dieser Kunst noch Schüler und noch keine Doktoren sind.“*

Nach Luther lohnt es sich, der Kunst des Lachens nachzugehen. Ich folge seinem Rat. Ich erkunde an diesem Sonntagmorgen mit Ihnen, was beim Lachen in unserem Körper passiert und welche Glaubenserfahrung Menschen - laut Bibel - im Lachen machen können.

Lachen ist eine körperliche Höchstleistung. Wer lacht, bewegt mehr als nur die Gesichtsmuskeln. Auch im Bauch und Zwerchfell werden Muskelpartien aktiviert. 300 Muskeln bewegen wir beim Lachen. Und diese Muskeln entspannen sich, so dass herzhaft Lachende auch Schmerzen lindern können. Das ist wie eine Massage von innen.

Lachende atmen schneller ein und aus und zwar in viel tieferen Zügen. Denn die Lunge muss drei- bis viermal mehr Sauerstoff beim Lachen verarbeiten. Bei diesem Kraftakt beginnt das Zwerchfell zu hüpfen. Die Blutgefäße erweitern sich, so dass die Durchblutung steigt und der Blutdruck sinkt. Das Gehirn schickt verschiedene Glückshormone aus. Das lässt Stresshormone zurückgehen.

Lachen ist eine Wohltat für den Körper. Kinder nutzen das deutlich häufiger als Erwachsene: Sie lachen beeindruckende 400 Mal am Tag. Erwachsene hingegen gönnen sich nur noch 15 Lacher täglich.

Die Wissenschaft des Lachens heißt Gelotologie. Sie ist benannt nach dem altgriechischen Wort für Gelächter: „gelos“. Gelotologen erforschen die körperlichen und psychologischen Auswirkungen von Lachen. Sie unterscheiden verschiedene Arten des Lachens.

Schon die Auslöser für Lacher sind unterschiedlich. Menschen lachen aus Freude. Schadenfreudiges Lachen ist besonders laut. Und das dröhnendste Lachen ist das Hohngelächter mit langen „Ha-Ha-Ha“-Silben.

Schriller und schneller wird das Lachen, das auf Kitzeln folgt. Es ist die spontane Reaktion auf einen äußeren Reiz. Diese Reize können auch kognitiv ausgelöst werden. Sketche spielen mit diesem Mechanismus: Wenn Charlie Chaplin in der Fabriksszene in „Modern Times“ unter Zeitnot gerät, weil das Fließband vor ihm schneller gestellt wird, tut er das Unerwartete. Er schmeißt sich auf das Band, um seine Aufgabe im Schlund der komplexen Maschine weiter zu verrichten. Auf diese tragikomische Überraschung reagiert der Körper mit Lachen.

Lachen kann eine Verarbeitungsstrategie des Körpers sein nach Unerwartetem, Überraschendem, nicht für möglich gehaltenen. Und genau dieses Lachen kennen Abraham und Sara in der Bibel sehr gut und betreiben damit eine Art der Theologie - die Theologie des Lachens.

Das Lachen geht ihrem Sohn Isaak voraus. Beide müssen laut auflachen, als sie hören, dass sie ihn noch im hohen Alter bekommen sollen. Die beiden lachen nicht gleichzeitig, sondern in verschiedenen Szenen aus der Bibel. Das Lachen Saras ist bekannter.

Dass sie noch schwanger werden soll, erfährt Sara von Gott, der in Gestalt von drei Fremden bei Abraham und Sara in einem Hain in Mamre vorbeikommt. Als Abraham mit den drei Männern vor seinem Zelt sitzt, in dem Sara das Essen zubereitet, fragen die drei Fremden:

*„‘Wo ist Sara, deine Frau?’ Abraham antwortete: ‚Drinne im Zelt.‘ Da sprach Gott in der Gestalt der Männer: ‚Ich will wieder zu dir kommen übers Jahr; siehe, dann soll Sara, deine Frau, einen Sohn haben.‘ Das hörte Sara hinter ihm, hinter der Tür des Zeltes. Und sie waren beide, Abraham und Sara, alt und hochbetagt, sodass es Sara nicht mehr ging nach der Frauen Weise. Darum lachte sie bei sich selbst und sprach: ‚Nun, da ich alt bin, soll ich noch Liebeslust erfahren, und auch mein Herr ist alt!‘ Da sprach Gott zu Abraham: ‚Warum lacht Sara und spricht: Sollte ich wirklich noch gebären, nun, da ich alt bin? Sollte dem HERRN etwas unmöglich sein? Um diese Zeit will ich wieder zu dir kommen übers Jahr; dann soll Sara einen Sohn haben.‘ Da leugnete Sara und sprach: Ich habe nicht gelacht -, denn sie fürchtete sich. Aber er sprach: ‚Es ist nicht so, du hast gelacht.‘“ (1. Mose 18)*

„Du hast gelacht!“, hält Gott Sara gegenüber fest. Wie hat sie diese Feststellung wohl gehört? Steckt in ihr ein Vorwurf, gar eine Drohung? Im weiteren Verlauf der Erzählung um Sara und Abraham wird klar, mit den Worten „Du hast gelacht“ blickt Gott voraus auf das, was geschehen wird.

Denn nur ein Jahr später tritt alles so ein, wie Gott es vorhergesagt hat: Sara ist schwanger geworden und gebärt ihren Sohn Isaak. Dessen Name bedeutet „Gott lacht“ oder „Gott lacht diesem Kind zu“. Er ist eine Verbindung zu der Szene am Zelt in Mamre: Mit dem Namen „Gott lacht“ setzen die Eltern einen humorvollen Kontrapunkt zu Saras Erheiterung und dem Zweifel, den sie hatte. (1. Mose 21)

Auch die Geburt ihres Sohnes kommentiert Sara, indem sie auf das Lachen verweist. Und

wieder bleibt es mehrdeutig. Sie sagt: „Lachen hat Gott mir gebracht.“ Was sie weiter überlegt, hängt davon ab, wie man die hebräische Ursprache des Textes übersetzt. Zwei Varianten sind möglich: Entweder überlegt Sara: „Wer das hört, der wird über mich lachen.“ Oder Sara freut sich: „Wer das hört, wird mit mir lachen.“

Jedenfalls verbindet Gottes Feststellung „Du hast gelacht“ an dem Hain in Mamre die Ankündigung und die Geburt des Kindes, in dessen Namen das Lachen so prominent vorkommt. Schön, wenn zum Beginn eines Lebens das Lachen steht! Eltern möchten mit dem Namen ihrem Kind Gutes, Schönes mitgeben.

Warum lacht Sara, als sie hört, dass sie doch noch ein Kind bekommen soll? Um zu verarbeiten, was ihr vorausgesagt wurde? Lacht sie Gott aus, weil sie sich belogen vorkommt? Schließlich verspricht Gott ihr und ihrem Mann schon seit Jahrzehnten Nachwuchs. Und nun sind beide so alt, dass ein leibliches Kind unmöglich erscheint. Saras Lachen wurde so unterschiedlich gedeutet: als Verarbeitung, als Aggressionsumkehrer und als Unverschämtheit.

Dabei ist sie nicht die Einzige, die lacht. Ihr Lachen ist deutlich bekannter und häufiger hinterfragt. Aber ihr Mann Abraham hat ebenfalls gelacht. Und zwar zu demselben Anlass wie seine Frau. Es ereignet sich in einer Szene vor dem Besuch der drei Fremden in Mamre. Gott offenbart Abraham, was er noch Großes mit ihm und seiner Frau Sara vorhat:

*„Denn ich will sie segnen, und auch von ihr will ich dir einen Sohn geben; ich will sie segnen, und Völker sollen aus ihr werden und Könige über viele Völker.“*

Und im Alten Testament heißt es weiter:

*„Da fiel Abraham auf sein Angesicht und lachte und sprach in seinem Herzen: ‚Soll mir mit hundert Jahren ein Kind geboren werden, und soll Sara, neunzig Jahre alt, gebären?‘“*

Auch Abraham kann es kaum fassen, dass so alte Menschen noch zusammen ein Kind bekommen sollen. Abraham lacht also zuerst über etwas, das unmöglich erscheint, das aber Gott verspricht.

Sein Lachen zeigt: Abraham liegt mehr daran, als dass er das Gehörte einfach verwerfen könnte. Er lacht und spricht in seinem Herzen. Was Abraham gehört hat, muss er verarbeiten.

Mit ihren Reaktionen betreiben Sara und Abraham eine Theologie des Lachens. Der Theologe Karl-Josef Kuschel fasst sie folgendermaßen zusammen:

*„Die anthropologische Grundlage dieser Geschichte liegt gerade darin, dass das Lachen den zweifelnden Unglauben des Menschen an den Verheißungen Gottes zum Ausdruck bringt.“*

Die Theologie des Lachens besteht nach Kuschel darin, dass, „der Mensch auch in seiner Ungläubigkeit von Gott ernstgenommen wird“.

Abraham und Sara lachen, um das Schwere in ihrem Glauben verarbeiten zu können. Lachen ist in ihrer Geschichte Ausdruck ihrer Glaubenserfahrung. Eine Strategie, um mit dem Wunder klarzukommen, das Gott ihnen in Aussicht stellt. Ein Gefühl im ganzen Körper. Lachen bewegt 300 Muskeln, und 300 Muskeln stellen sich darauf ein, dass etwas Außergewöhnliches passieren wird.

Sie reagieren auf eine Kontrasterfahrung, so nennt es der Theologe Kuschel. Sie gleichen ihre Wirklichkeit mit dem Möglichen ab und merken: „Das passt nicht zusammen.“ Also lachen sie, um einen körperlichen Ausdruck für die plötzliche Verwirrung und den Zweifel in ihnen zu finden.

Im Lachen gehen Abraham und Sara mit dem Geheimnis ihres Glaubens um. Sie werden nie ganz verstehen, was ihnen passiert ist, aber ihr Körper findet eine spontane Reaktion darauf.

Dass unser Lachen ein wirkmächtiges Instrument unseres Körpers ist, damit hatte der mordende Mönch in Umberto Ecos „Der Name der Rose“ zumindest recht.

Aber Lachen ist nichts, von dem Menschen abgehalten werden sollten. Spontan lachen ist herrlich. Ausgiebig lachen, bis die Bauchmuskeln wehtun. Manchmal lohnt es sich herauszufinden: Warum habe ich gelacht? War es ein Lachen wie bei Abraham und Sara, weil ich überspielen will, dass ein Schmerzpunkt getroffen ist? Etwas, das ich mir sehr wünsche, aber nicht mehr glaube, dass es wahr wird? Ein Lachen, um die Angst vor Enttäuschung und meine Verletzlichkeit zu überspielen.

Und schließlich vielleicht das beste Lachen, wie Martin Luther es beschreibt: ohne Zittern und Zagen, sondern mit Gott lachen. Ein erlöstes Lachen so wie bei Sara und Abraham aus der Überraschung heraus, dass bei Gott mehr möglich ist, als sie geglaubt haben. Luther nennt das Doktrinen der Theologie des Lachens werden.

Denn Lachen kann ein Instrument unserer Glaubenserfahrung sein, eine Hilfe zur Verarbeitung und eine Wohltat für den Körper.

*Es gilt das gesprochene Wort.*

**Musik dieser Sendung:**

1. James Horner, Der Name der Rose - Soundtrack
2. Rosenstolz, Lachen
3. Gorillaz, Feel Good Inc
4. Charlie Chaplin, Factory Assembly Line - From Modern Times
5. Travis, The Last Laugh of the Laughter
6. Gorillaz, Feel Good Inc

**Literatur dieser Sendung:**

1. Mühlhaupt, Erwin (Hg.), Luthers Psalmen Auslegung, Bd. 1, Göttingen 1962, 68.
2. Kuschel, Karl-Josef, Lachen Gottes und der Menschen Kunst, Tübingen 1998, 88.
3. Ebd.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer ([martin.vorlaender@gep.de](mailto:martin.vorlaender@gep.de))

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/am-sonntagmorgen>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>