



# Glaubenssachen

---

Sonntag, 16. März 2025, 08.40 Uhr

„Und sende lange meinen Blick nach oben“  
Betrachtungen über die Heiterkeit  
Von Marleen Stoessel

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Täglich, stündlich erreichen uns mit digitaler Geschwindigkeit die Nachrichten von Katastrophen in aller Welt. Frohe Botschaften sind selten, und auch unser eigenes Leben ist ohne mehr oder minder düstere Schatten nicht denkbar. Wieviel Frohsinn bleibt uns da? Wirkt er angesichts von Krieg und Elend gar frivol? Oder ist Heiterkeit vielmehr dringend erforderlich, als Heilmittel, Kraftquelle und innerer Halt?

Im Nachlass des Dichters und Pädagogen Jean Paul fand sich folgende Bemerkung: „*Es ist beinahe so wichtig, zur Religion zu erziehen als zum Heitersein.*“ Das will bedacht sein. Umso mehr, als eine solche Äußerung dem kirchlich oder religiös Gebundenen womöglich als frevelhaft erscheint. Auch heute.

Zunächst ist jedoch daran zu erinnern, dass Jean Paul es war, der große witzsprühende Romancier und Zeitgenosse Goethes, der das Wort *Humor* aus dem Englischen, wo es zunächst nur Laune oder Stimmung bezeichnete, in den deutschen Wortschatz einführte und in seinem heutigen Sinn heimisch machte. In seiner Anfang des 19. Jahrhunderts erschienenen „Vorschule der Ästhetik“ hat er den Begriff so philosophisch wie poetisch erläutert und geadelt. Dies zum einen. In unserer Notiz aber ist vom *Heitersein* die Rede. Heiterkeit und Humor sind zwar nahe Verwandte, meinen aber keineswegs dasselbe. Auch das soll hier bedacht sein.

Das Wort *heiter*, entsprechend *Heiterkeit*, leitet sich vom Wetter ab, indem es die Klarheit des wolkenlosen Himmels bezeichnet. Im Lateinischen entsprechen ihm sowohl *hilaritas* als auch *serenitas*, wobei gerade auch die *Serenitas* in diesem meteorologischen Sinn in andere Sprachen wie das Französische oder Italienische eingegangen ist. Wir sprechen also vom heiteren Wetter, davon, dass es oder der Himmel sich aufheitert. Vom Wetter wiederum hat sich die Wortbedeutung auf unsere Stimmung übertragen, so dass auch unsere Miene sich aufzuheitern vermag und wir etwa eine heitere Runde genießen, in der wir mit komischen Anekdoten, Witzen, humorvollen Einfällen einander *erheitern*. In diesem lockeren Verständnis bedeutet Heiterkeit schlicht Fröhlichkeit, Vergnügtheit, Ausgelassenheit, fern jeder grobschlächtigen Lustigkeit. Noch im leichten *Angeheitertsein* bewahrt die Gemütsverfassung etwas von ihrem guten, aufs Menschliche übertragenen Erbe aus der Natur, wenn dort nach Sturm und Regen oder Blitz und Donner der Himmel aufklart und in seinem heitersten Blau aufscheint. Sich spiegelnd im azurnen Glanz des Meers, vielleicht gar umschmeichelt von den Zeffiretti, den milden Westwinden, wie Mozart sie einmal in der Liebes-Arie der Ilja in seiner Oper „Idomeneo“ besang – in der Liebe als höchster Form seliger Heiterkeit.

Doch wie schon in dieser großen Sehnsuchtsarie Wehmut, ein Schatten – hier als Bedrohung des Liebesglücks – mitschwingt, ist Heiterkeit, so wenig wie der Humor, nie ohne einen dunklen Fond denkbar, von dem erst sie sich abzuheben vermag. Ohne Sturm und Regengrau wird sie uns nicht erfahrbar, dieser dunkle Grund schwingt immer mit, er vertieft die Heiterkeit und intensiviert ihr Strahlen. Ihre Quelle ist der Lebensernst, ob in seiner leichteren oder leidvolleren Form. Eine Einsicht, die der Musiker Ferruccio Busoni einmal in dieses schöne Bild fasste: „*Am Baum des Ernstes ist die Heiterkeit die Blüte.*“

Wir müssen die Heiterkeit also ernst nehmen, sie wirkt lichtvoll in der Düsternis, entzündet den womöglich letzten Funken der Hoffnung, wenn alles aussichtslos erscheint, und ist gerade darum lebensnotwendig, wie wir zu allen Zeiten, aber gerade auch in diesen Tagen wieder erfahren. Die Heiterkeit ist ihrem Wesen nach friedfertig, nie rachsüchtig, sondern nachsichtig, großmütig und, nicht zuletzt, ansteckend. Sie bedarf keiner Erklärung, sondern wirkt durch sich selbst. Heiterkeit ist also nichts Seichtes, sondern Lebenselixier wie der Humor, der ihr naher Verwandter ist. Auch ihn gilt es in dieser tiefgründigen Form ernst zu nehmen, als Aufschwung aus den mehr oder weniger leidvollen Anfechtungen, die uns das Leben beschert. Beide, Humor wie Heiterkeit, äußern sich im Lachen, oder eher noch im Lächeln. Anders aber als der Humor, der näher allem Erdhaften ist – jenem *Humus*, von dem sein Wort sich herleitet –, scheint die Heiterkeit, als hätte sie Flügel, bereits in Himmelshöhen zu schweben, in ihrer leichtesten, beschwingtesten Form wie losgelöst von aller Erdschwere und allen Unwettern des Erdendaseins, als deren Zeuge ihr der Humor noch gilt. Es ist, als wären Heiterkeit und Humor nur die Tag- und Nachtseite *eines* Blaus: das helle Himmelblau der Heiterkeit und das tiefe Nachtblau des Humors. Beide vom selben olympisch-göttlichen Stamm, der Achse zwischen Himmel und Erde, teilen sie das gleiche, an Buddha erinnernde Lächeln. Beide voller Nachsicht gegenüber allem Unweisen, Unvollkommenen dieser Welt, in dem der Humorvolle sich selber noch spiegelt, während der, die, das Heitere, so selbstvergessen wie selbstgenug und gleichmütig, alles Weise und Unweise hinter sich lässt.

Womit wir an die Lebenskunst rühren, deren wesentlicher Teil sie beide sind.

Heiterkeit ist umfassender als Humor, dem ihr Element wie die Farbe Blau stets beigemischt ist, denn immer wird Heiterkeit auch die Antwort auf eine humorvolle Bemerkung sein. Wie weit sich Heiterkeit und Humorfähigkeit erlernen lassen, oder ob man, wie Jean Paul meint, zum „Heitersein erziehen“ kann, bleibt indessen fraglich. Sicher ist, dass weder Humor noch die über ihm schwebende, gar von ihm ausgelöste Heiterkeit nicht ohne ihre Schatten, nicht ohne Leid- und Schmerzerfahrung zu haben sind.

So wie die echte Komödie nicht ohne ein tragisches Element ihre Tiefendimension gewinnt, braucht wiederum die Tragödie wie im griechischen Drama ihr Satyrspiel – es ist die Weisheit unserer antiken Dichter, die Hell und Dunkel, Spiel und Ernst, Schwere und Leichtigkeit stets in Balance zu halten versuchten. Der große österreichische Komödienschreiber Johann Nepomuk Nestroy formulierte es einmal so:

*Der Ernst hat eine feierliche Seite, eine schauerliche Seite, überhaupt sehr viele ernsthafte Seiten, aber ein elektrisches Fleckerl hat er doch immer, und da fahren bei gehöriger Reibung Funken der Heiterkeit heraus.*

Aller Ernst, alles Pathos, das wörtlich Leiden heißt, braucht zu seiner Darstellung eine Brechung, durch die sich die Erfahrung erst in ihrer Echtheit und Wahrheit zu vermitteln vermag. In ihrem vollen heiteren Ernst. Künstler wissen das. Weshalb die größten Melancholiker oft auch die besten Komödianten und Humoristen sind, so wie umgekehrt ihnen die Narrenkappe als Tarnkappe für die düsteren Anfechtungen dient. Diese Brechung ist ein Echtheitszeichen wahrer Kunst. Und unterscheidet im Alltagsleben etwa Frömmelerei von wahrer Frömmigkeit, die jene ans Himmlische

rührende Heiterkeit in sich trägt. „*Fröhlichkeit des Herzens und Heiterkeit der Seele*“, wie es im spätbiblischen Lehr- und Weisheitsbuch *Jesus Sirach* einmal heißt. Daher gilt unsere Bewunderung gerade auch der charakterlichen Leistung eines Menschen, der sich in Leid und Verzweiflung den Humor, oft genug als Galgenhumor, mehr noch aber die Heiterkeit als innere Leichtigkeit und Gelassenheit bewahrt. *Ataraxia*, Unerschütterlichkeit, und *apathia*, wörtlich Leidenschafts-losigkeit, nannten es die Griechen, das heißt die Fähigkeit, Gleichmut und Gelassenheit auch in den größten Fährnissen zu bewahren – das Ideal der Stoa.

Leichter gesagt als getan, wie wir alle wissen. Doch müssen es nicht immer die großen Dramen des Lebens sein, aus denen Humor und Heiterkeit sprießen und an denen sie sich zu bewähren vermögen – der kleine menschliche Alltag spendet fortwährend Anlässe, die eine Probe auf unsere Humorfähigkeit und heitere Gelassenheit machen. Reicht doch schon die Wahrnehmung und Beobachtung all der bekannten schrägen misslichen Situationen: beim Schlangestehen, im Stau, bei Missverständnissen, Pannen oder beim Aufschnappen komischer Wendungen ... Es gilt nur, unser Ohr, unser Auge zu schärfen für all die abstrusen komischen Situationen, die uns täglich begegnen, um wie von selbst sie mit Lachen und Heiterkeit zu quittieren. Auch Kindermund hat Gold im Schlund, um ein bekanntes Sprichwort zu variieren. Seufzt da ein Fünfjähriger anderntags nach dem „großen Runden“ des Großvaters tief auf: *Das ist der schönste Geburtstag, den ich je überlebt habe!*

Man kichere nur genüsslich dem Mehrfachwitz dieses unbewusst genialen Seufzers hinterher, in kindlich geteilter Freude ... Wenn die modische Erziehung zur „Achtsamkeit“ irgendwo sinn- und humorvoll zu ankern vermag, dann eben in der Wahrnehmung solch schöner Mikrokomödien des Alltags mitsamt all der kleinen Absurditäten und Pannen, die statt im Streit oft genug in Heiterkeit und Lachen sich auflösen lassen.

Der Publizist und Autor Axel Hacke hat kürzlich einen Bestseller gelandet mit dem beredten Titel „Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten und die Frage, wie wichtig uns der Ernst des Lebens sein sollte“. Ein wunderbar menschenfreundliches Buch, dessen Erfolg die hohe, drängende Notwendigkeit des Themas in unseren Tagen beweist. Seine reichhaltigen und mit leichter Hand dargebotenen Erkenntnisse sind nicht neu, was aber nur umso mehr ihre sich immer wieder erneuernde Aktualität bekräftigt, von den alten Lehren der Stoa, eines Epiktet oder Seneca über Nietzsche bis hin zum Comic-Zeichner Sempé heute, die mit vielen anderen Hackes Zeugen und Stichwortgeber sind. Wohingegen der öster-reichische Psychologe und Therapeut Paul Watzlawick bereits vor vier Jahrzehnten mit seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ den umgekehrten Weg einschlug, mit einer „Psychohygiene“ anderer Art – und möglich, dass in solch querer „Anleitung“ noch die größere Weisheit und Heiterkeit steckt als in irgendeiner „Erziehung“ zu Humor samt all der so zahllosen wie wohlfeilen Ratgeber zum Glücklichein. Denn, so schreibt Watzlawick einleitend:

*Unglücklich sein kann jeder; sich unglücklich machen aber will gelernt sein, dazu reicht etwas Erfahrung mit ein paar persönlichen Malheurs nicht aus.*

Entsprechend weitet er mit diabolischem Vergnügen den Horizont über jene vielberedete „Achtsamkeit“ durch Verkehrung aus. Eines seiner berühmt gewordenen Beispiele ist die „Geschichte mit dem Hammer“, die auch Lorient nicht besser, knapper und schlagender hätte entwerfen können. Die geht so:

*Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!“*

Erinnert sei hier auch an den österreichisch-jüdischen Arzt und Psychologen Viktor Frankl, der Auschwitz überlebte, worüber er ein ebenfalls berühmt gewordenes Buch verfasste mit dem Titel „...trotzdem Ja zum Leben sagen“. Frankl begründete die Logotherapie – eine Psychotherapie, welche die Frage nach dem Sinn des Lebens ins Zentrum rückt. Auch Frankl verführt, besticht, überzeugt mit seinem glänzenden Humor, der auch ex negativo immer wieder heiter-heilsamen Sinn zu erzeugen vermag. So zum Beispiel mit einer Anekdote, die er einmal aus seinem klinischen Alltag erzählt. Wie schon Freud, mit dem er schon vor seiner Deportation bekannt war, wandte auch Frankl zuweilen die Hypnose an, in diesem Fall, um einem unter Schlaflosigkeit leidenden Patienten das Einschlafen zu ermöglichen. Als er am anderen Morgen zu dem Patienten ans Bett tritt, klagt der, kein Auge zugemacht zu haben. Aber sein Bett Nachbar erklärt freudig, er habe wunderbar geschlafen! Humor und Heiterkeit, so sehen wir, sind gleichsam zweieiige Zwillinge, sich ähnlich durch Distanz, Selbstironie und Perspektivwechsel gegenüber allem Geschehen äußernd, beide Funken schlagend auf ernstem Lebensgrund. Indes stellt sich uns Heiterkeit als noch umfassendere Form einer menschlichen Verfassung und inneren Gestimmtheit dar, die noch gelöster, schwebender, gleichsam federleichter erscheint als der Humor, dem auch in seiner findigsten Form, seinem letzten Befreiungsakt von jeglichem Opferstatus, ob banal oder tödlich, noch eine Dosis Trotz und Kampfeswillen eigen sind. „Pah“, sagt der, dem gerade der Zug vor der Nase wegfährt, „ich wollte ja gar nicht mitfahren!“

Die Herkunft der Heiterkeit aus der Meteorologie hingegen, der Betrachtung des Himmels und der Wolken, ihr gleichsam atmosphärisches Wesen enthebt sie fast allem Irdischen, indem sie, zwar im menschlichen Gemüt, im Herzen angesiedelt, doch zugleich eine allumfassende, metaphysische Gestimmtheit darstellt – im Bewusstsein unser aller Vergänglichkeit, der Begrenztheit und Relativität allen Daseins, allen Lebens und seiner Zeit. Der dunkle Fond, der Humor wie Heiterkeit eint, ist der Tod, unser Bewusstsein vom Tod. Weshalb nur der Mensch in diesem metaphysischen Sinn

zu Humor und Heiterkeit fähig ist. Ihr Unterschied wird sinnfällig am Kind, das in seiner Neugier und freudigen Zuwendung zu den kleinsten Dingen wohl am reinsten Heiterkeit dank seiner Unbewusstheit zu verkörpern vermag, über Humor aber, der intellektuelle Voraussetzung hat, noch nicht verfügt – auch wenn dem Erwachsenen sein Spiel und eben diese Unbewusstheit, wie sie in jenem kindlichen Geburtstagsseufzer zutage tritt, als humorvoll erscheinen können und zu erheitern vermögen. Somit wäre auch Kindlichkeit ein Wesensmerkmal der Heiterkeit, die jedoch als unbewusstes paradiesisches Erbe durch alle Dunkelheiten des Lebens, durch jene unglückliche Todesbewusstheit hindurch neu zu gewinnen ist. „*Lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen*“ rät der Heilige Augustinus. Kurz vor seinem Tod, im Kriegsjahr 1939, skizzierte Paul Klee eine Reihe von Engeln, Engel mit oft sehr menschlichen Zügen: vergesslich, weinend, altklug, noch nicht ganz flügge, im Kindergarten, hoffend und zweifelnd ... Und auch den *Schellenengel*. Munter-energisch und zugleich tänzelnd schreitet er aus, fast als mache er sich über den Marschschritt lustig, den Blick schräg nach hinten, unten auf sein Gewand und die daran hängende Schelle mit der nasenlosen Lachmiene gerichtet, so als würde er sich mit ihr ebenso heiter-verschmitzt wie konspirativ verständigen – konspirativ und auch ein wenig kokett in Bezug auf uns, die Betrachter. Ja, er scheint etwas zu wissen, was wir vielleicht nicht wissen, und lockt uns so ...

Seine Flügel sind noch schützend und artig nach oben, wie zum Gebet gefaltet – ein weiterer tanzend ausschwingender Schritt, ein kleiner Windstoß, und er könnte sich schellenklingend in die Lüfte erheben: lächelnd, wissend, närrisch und weise. Denn er kennt das Gesetz der Schwerkraft, ohne welches sein Flug keinen Antrieb, keinen Auftrieb hätte. Er weiß, das Leichte ohne das Schwere wird flüchtig, das Schwere ohne das Leichte wird fallen ... Es ist das Gesetz des Humors, das sich in der Heiterkeit erfüllt. Sie ist es, die ihn krönt.

Hier verbindet Heiterkeit sich wieder mit dem All, dem sie entstammt. Abgelesen an den Vorgängen in Natur und Kosmos, den ewig sich wiederholenden und wandelnden Zeichen des Äthers in der Tiefe seines Blaus, im Blick nach oben, ja wie heute aus der ISS auch *von oben* –in diesem Höhenblick, der Ruhe, Frieden, Seligkeit gewährt und jenen Gleichmut, in dem alles Einzelne, Vergängliche sich aufhebt, transzendiert Heiterkeit schließlich zur gelassenen Ergebenheit ins Schicksal im schicksallosen All. Dieser Blick ist heilsam. „*Was geschiehet, es sei alles gelegen dir!/ Sei zur Freude gereimt ...*“, so dichtete einst Friedrich Hölderlin, bevor ihn wenige Jahre später geistige Umnachtung traf. Sein spätromantischer Dichter-Kollege, Hermann Allmers, hielt diese religiös, ja mystisch zu nennende Erfahrung kosmischer Heiterkeit einmal, ohne sie eigens zu benennen, fest: in dem Gedicht *Feldeinsamkeit*. Johannes Brahms hat es vertont.

*Ich ruhe still im hohen, grünen Gras  
und sende lange meinen Blick nach oben,  
von Grillen rings umschwirrt ohn' Unterlaß,  
von Himmelsbläue wundersam umwoben. Und schöne, weiße Wolken ziehn dahin  
durchs tiefe Blau, wie schöne stille Träume.  
Mir ist, als ob ich längst gestorben bin,  
und ziehe selig mit durch ew'ge Räume.*

\* \* \*

Zur Autorin:

Marleen Stoessel, lebt als freie Autorin und Kulturpublizistin in Berlin

Literaturangaben:

Axel Hacke: Über die Heiterkeit in schwierigen Zeiten ... Köln 2023

Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, München 1983

Viktor E. Frankl: Psychotherapie für den Alltag, Freiburg/Br. 1971

Marleen Stoessel: Lob des Lachens – Eine Schelmengeschichte des Humors, Ffm. 2008