

# Humor und Heiterkeit

Gnade Gottes und gute Laune.  
Das ist die Devise, die ich  
versuche nie aus dem Blick zu  
verlieren.

16.01.2011

Gott kümmert sich selbst um die  
kleinsten Dinge seiner Geschöpfe, um  
die euren und die meinen, und jeden  
einzelnen von uns ruft Er bei seinem  
Namen. In dieser Gewißheit, die uns  
der Glaube verleiht, sehen wir  
unsere Umgebung mit anderen  
Augen und bemerken, daß zwar alles

gleichgeblieben und trotzdem ganz anders ist, denn alles ist Ausdruck der Liebe Gottes.

So verwandelt sich unser Leben in ein immerwährendes Gebet, in ständige Heiterkeit und in bleibenden Frieden, in einen Akt der Danksagung während des ganzen Tages. *Hoch preiset meine Seele den Herrn, sang Maria, und mein Geist frohlockt in Gott, meinem Heiland. Denn Er hat herabgeschaut auf die Niedrigkeit seiner Magd. Denn siehe, von nun an werden mich selig preisen alle Geschlechter. Denn Großes hat an mir getan der Mächtige, und heilig ist sein Name.*

*Christus begegnen, 144*

Gnade Gottes und gute Laune. Das ist die Devise, die ich versuche nie aus dem Blick zu verlieren.

Brief an seine Söhne vom Generalrat,  
in EF-470709-2

»Zufrieden?« - Die Frage machte mich nachdenklich.

Bis jetzt sind die Worte noch nicht gefunden, die wirklich ganz wiedergeben könnten, was Herz und Willen dessen erfüllt und bewegt, der sich als Kind Gottes erfahren hat.

*Die Spur des Sämanns, 61*

Im Menschlichen möchte ich euch als Erbe die Liebe zur Freiheit und die gute Laune hinterlassen.

*Brief 31.5.1954, Nr. 22*

Wir werden niemals die echte übernatürliche und menschliche Freude, den wirklichen Frohsinn, erlangen, wenn wir Jesus nicht wirklich nachahmen, das heißt: wenn wir nicht demütig sind wie Er.

*Im Feuer der Schmiede, 590*

Sei immer bestrebt, daß da, wo du bist, die gute Laune, die echte Freude

herrschen, die Frucht des inneren Lebens sind.

*Im Feuer der Schmiede, 151*

Vergiß mir nicht, daß es manchmal einfach notwendig ist, frohe Gesichter um sich zu haben.

*Die Spur des Sämanns, 57*

Die Freude eines Mannes, einer Frau, die für Gott leben, muß sich ihrer Umgebung mitteilen: heiter, ansteckend, gewinnend... Kurz: Sie muß so übernatürlich und von so mitreißender Natürlichkeit sein, daß sie andere Menschen auf die Wege Christi zieht.

*Die Spur des Sämanns, 60*

Langes Gesicht..., schroffes Auftreten..., lächerliches Äußeres..., unsympathisches Wesen: Hoffst du auf diese Weise, andere zur Nachfolge Christi zu bewegen?

Buße heißt, ein Höchstmaß an Nächstenliebe im Umgang mit deinen Mitmenschen zu zeigen, ganz besonders denen gegenüber, die dir nahestehen. Buße heißt, zartfühlend zu sein mit den Trauernden, den Kranken, den Leidgeprüften, und geduldig mit Menschen, die dir lästig fallen oder ungelegen kommen. Buße heißt, daß wir unsere Planungen umwerfen oder verschieben, wenn die Umstände es erfordern, und vor allem, wenn dies den guten, vernünftigen Anliegen unserer Mitmenschen zugute kommt.

Zur Buße gehört, daß wir mit guter Laune den tausend kleinen Widerwärtigkeiten des Alltags begegnen; daß wir unsere Beschäftigung nicht aufgeben, auch wenn der freudige Schwung des Anfangs sich nicht mehr einstellen will; daß wir dankbar essen, was auf

den Tisch kommt und uns  
diesbezügliche Extravaganzen  
versagen.

*Freunde Gottes*, 138

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
de/article/humor-und-heiterkeit/](https://opusdei.org/de-de/article/humor-und-heiterkeit/)  
(15.01.2026)