

„4 **Freuet euch** am Herrn alle Zeit! Und abermals sage ich: **Freuet euch!** 5 Eure Güte soll allen Menschen kund werden! Der Herr ist nahe! 6 **Seid nicht ängstlich besorgt!** Vielmehr sollen eure Bitten Gott in allen Dingen kund werden durch Gebet und Flehen mit Danksagung. 7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.“ Eig. Übers.

Liebe Geschwister,

hat euch schon mal jemand befohlen, euch zu freuen? Paulus hat keine Probleme mit Imperativen und lässt schon in den Versen 4-7 gleich 5 Befehle vom Stapel. Freut euch, nun freut euch endlich, wie oft soll ichs euch sagen: Freuen ist angesagt! Ihr seid doch Christen. Ihr seid ins Buch des Lebens eingeschrieben. Für euch gibt es keinen Grund, euch nicht freuen zu können. Freude ist die Grundbefindlichkeit, das Grundlebensgefühl von Christen. Oder muss ich euch wieder von Anfang an alles erzählen, das kleine 1x1 des Glaubens? Freude fängt schon bei der Schöpfung an und hört im Himmel auf, nein, hört nicht auf, da geht es noch mal richtig ab mit der Freude, da gibt es nichts anderes mehr als Freude. OK Paulus, ab sofort freuen wir uns. Wir beginnen: Jetzt. Und wie läuft's? Freut ihr euch schon?

Annäherungen: 1. Wir wurden um der Freude willen geschaffen und wenn wir ohne sie leben, verfehlen wir den Grund unserer Existenz. Gott freute sich, als er die Welt und den Menschen erschaffen hatte, er freute sich über die Gemeinschaft mit seinen Menschen, über das Gegenüber. Deshalb fehlt uns Menschen auch echte Freude, wenn wir ohne Gott leben.

2. Jesus Christus lebte auf dieser Erde und starb, um uns die Freude wiederzugeben, die wir verloren haben. Er hat selbst gesagt, dass er mit allem, was er zu sagen hatte, das Ziel erreichen wollte, uns an seiner Freude teilhaben zu lassen. „Das sage ich euch, damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude vollkommen werde“ Joh 15,11

3. Deshalb formulierte die Kirche z.Bsp.: *“Männer und Frauen sind in erster Linie dazu erschaffen, Gott zu verherrlichen und sich auf ewig an ihm zu erfreuen.”* Kl. Westminster Katech., Frage 1, 1647

4. C.S.Lewis: *“Freude ist die Hauptbeschäftigung des Himmels”* Lk 15,10 *Ich sage euch: Ebenso herrscht auch bei den Engeln Gottes Freude über einen einzigen Sünder, der umkehrt*

5. Freude ist nicht nur die Hauptbeschäftigung des Himmels, sondern auch der Erde. Sind wir zur Freude geschaffen, verlangt uns auch nach ihr. Zeigen Sie mir einen Menschen, der sich nicht freuen will. (Christen, die behaupten, sie wollen sich nicht freuen, sondern nur dienen = Heuchler, Problem mit Gefühlen, möchten Anerkennung). Jedem Menschen soll die Freudenbotschaft (Evangelium) verkündigt werden: *Lk 2,10 Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird*

Wo liegt das Problem? Punkt 1, Punkt 2, Punkt 3

Zusammengefasst: Wir schlagen das aus, wozu wir bestimmt sind.

Zum Nachdenken: Was ist unsere pers. Hundehütte? *Schuld, Angst, Zorn, Grollgefühle, zu kurz gekommen, schwere Kindheit, die Umstände, das Schicksal...* Vielleicht später noch mögl. Antworten.

Heute: drei Fragen stellen und beantworten:

1. Freude, was ist das? 2. Was hindert mich daran, Freude zu erleben? 3. Welches An-Recht habe ich auf Freude? Also, was gibt Paulus das Recht, Freude zu befehlen?

1. Jeder von uns führt einen Existenzkampf, um dieses Leben zu leben, Das ist seit dem Ende des Paradieses so und davon sind wir Christen nicht ausgenommen. Ob Schule, Beruf, Beziehung, Freunde, etc. besteht das Leben aus Bewegung, Kampf etc. „Unter Schmerzen Kinder gebären, mit Mühe den Acker bearbeiten“. Dieser Alltag wird unterbrochen von Freude. Beim

Genießen der Freude bleibt die Uhr stehen, wir vergessen das drumherum, erleben den Augenblick, wir erleben den Empfang einer Gabe, "die Freude stellt sich ein".

Bsp: Bekomme ein Geschenk, Halte ein Abitur oder einen Gesellenbrief in der Hand, FS bestanden, jemand ist für mich da, Besuch, Hochzeit, Geburt eines Kindes, ein Mensch kommt zum Glauben. Frage: über was hast du dich in der letzten Woche gefreut??? ...ihr seid meine Freude, meine Krone (Paulus).

Für eine Zeit verschwindet der Eindruck, das Leben bestehe womöglich nur aus Verletzungen, aus Kampf oder Angst, und aus all den Dingen, die uns das Gefühl geben, klein, dumm und ungenügend zu sein. Oder allein zu sein. Oder es nicht zu schaffen. An ihrer Stelle tritt das Empfinden, daß das Leben - jetzt hier und heute - eine Gabe ist, die es wert ist, Gott, den Schöpfer dafür zu loben. Wenn dieses Gefühl kommt, dann ist die Freude bei uns. Freude über seine Schöpfung, Freude über sein Nahesein, Freude am Herrn in jeglicher Form: durch alles, was mir der Herr schenkt, erlebe ich Freude.

Paulus trennt nicht Freude von dem was Gott tut und unserer Geschöpflichkeit. Er spricht von dem horizontalen Aspekt der Freude: „Freuet euch am Herrn, er ist nahe!“ Und bringt die Freude in Verbindung mit dem Geschöpf, uns und unserem Nächsten: „Mich ergriff große Freude am Herrn, weil ihr für mich sorgtet.“ Und: Freuet Euch – eure Güte soll allen Menschen kund werden.“ Die „Freude an jemandem“ ist das Thema des Paulus. Dauerhafte Freude, so seine Überzeugung, entsteht nicht in meinem begrenzten Radius, sondern entsteht im Du. Im Du, meinem Herrn gegenüber: Freuet euch am Herrn, er ist nah! Und im Du meinem Nächsten gegenüber: ...weil ihr (Philipper) für mich sorgtet; eure Güte soll kund werden.“ Die Philipper standen dem Apostel besonders nah, ein herzliches Band verknüpfte ihn mit ihnen. Immer wieder unterstützten sie sein missionarisches Wirken in anderen Landstrichen. Während andere (Galater) ihm Kummer bereiteten, freute sich P. an den Philippern.

Wo sind eigentlich unsere „Philipper“? Möglicherweise brauchen Sie nur die Hand auszustrecken nach dem Menschen, der neben ihnen sitzt, oder vor ihnen? Ihr Partner? Ihr Bruder, ihre Schwester? Sitzt da ein Galater oder ein Philipper? Vielleicht beides. Wann haben Sie einander das letzte Mal gesagt: „Ich habe Freude an dir?“ Nörgeln ist leicht, dazu gibt's immer wieder Gründe. Aber wie stehts mit dem Neuentdecken des Philipppers im DU? Ich habe Freude an dir. An deinen grauen Haaren. Daran, dass deine Hand in meiner liegt. An deinen Augen, wenn sie mich so anschauen wie damals? An deinen Falten, wenn du lachst? An deinen Gedanken und Ideen? An der Entwicklung, die du erlebst? An deiner Spontaneität? Ich habe Freude an euch, meine Söhne und Töchter. Daran, dass ihr trotz des hormonellen Chaos in euch euren Weg findet. Auch wenns nicht immer der meinige ist. Ich bin stolz auf euch und dankbar. Ich habe Freude an dir, mein Bruder und meine Schwester. Dass du mit mir unterwegs bist. Dass wir einander haben. Statt Ärger am Fehlenden – Freude am Vorhandenen. Liebe Geschwister, die besten Sätze lauten nicht: „Ich freu mich daran, wie du dies und das gut gemacht hast“ – sondern: „Ich freu mich an Dir!“ Ich bin dankbar für dich. Dazu gehört übrigens auch die Freude an mir selbst. Vielleicht die Schwerste, oft nur in kleinen Schritten zu erreichen. Und doch: Wenn wir uns am Herrn freuen, dann auch am Gegenüber und auch an uns selbst. Wenn wir die Bibel ernst nehmen und die Stellen des alten und neuen Testaments, an denen von der Freude die Rede ist, dann müssen wir feststellen, dass unsere Zeit nicht ärmer geworden ist an Gründen, sich zu freuen, sondern wir sind ärmer geworden an der Fähigkeit, uns zu freuen.

Zu der Freude am Herrn und am Du gehört auch die Freude am Geschöpf und an der Welt. Es gibt eine irdische Freude, eine Freude des äußeren Ichs, nicht nur des Inneren, die Freude des Tanzens ebenso wie die des Niederknien, die Freude des Spielens, ebenso wie die des Betens. Die Freude an der Musik, an Essen und Trinken, an einem Auto und an Sex.

Die Frage ist: Was ist der Ursprung der Freude und wo ordne ich sie ein. Schau ich ins Fernsehen, in die Zeitschriften wird dort von den Wellness-Aposteln heruntergebetet, was uns Freude bringt: Im Zeitalter der Hirnforschung werden Freudengefühle zerebral ingenieurt, d.h. das Sprichwort, das jeder seines Glückes Schmied ist, bekommt eine neue Deutung. Wenn wir das richtige tun, erleben wir Freude, wir brauchen dazu keinen Gott. Endorphine, körpereigene Glückshormone docken in der Hirnregion an, die für positive Gefühle sorgt. Stimmt die

endorphine Chemie, fühlen wir uns wohl und gelassen. Freut euch, ihr könnt selber dafür sorgen. Treibe Sport, am besten Extremsport wie Bungeejumping, suche den richtigen Sexpartner und du setzt dein körpereigenes Opiatsystem in Gang. Mach dich happy! Und verzehre das Richtige. Denn ein weiterer Botenstoff guter Laune ist das Serotonin. Ein körpereigener Frohbote, ein Evangelist sozusagen. Er lässt dich Schmerz weniger stark empfinden, weckt Zufriedenheit und Freude. Auch Eierkuchen vermehrt das Serotonin in meinem Schädel. Oder Bananen. Sie enthalten ausreichende Mengen von Tryptophan, des Vorläuferstoffs von Serotonin. Auch die essentiellen Fettsäuren im Fisch steigern die Serotoninbildung. Das moderne „Opium fürs Volk“ ist in uns selbst aktivierbar. Und was wir glücksproduzierend zu viel essen, joggen wir glücksbringend wieder ab. Es kommt nur auf den raffiniert ausbalancierten Lebensstil an. Die Reise ins kurze Glück auf der Banane! Freut euch doch mal ein bisschen! Freude selbstgemacht oder Freude am Herrn und durch den Herrn.

Wo ist das Problem?

Wir können die Gabe der Freude zurückweisen. Können uns gegen sie verhärten, so beschäftigt bleiben, daß wir sie aus unserem Leben verdrängen, das Leben als eine so ernste Angelegenheit betrachten, daß wir sogar das Verlangen nach Freude verlieren.

Jeder hat seine eigenen Methoden. 3 der Gängigsten:

1. Tugend/Moral, ein guter Mensch/Christ sein, das ist ein Dämon, der uns mit dem Verdacht geißelt, wir könnten nicht gut genug sein, um uns die Freude zu verdienen. Er treibt uns in eine irrsinnige, aussichtslose Suche nach einer Verhaltensweise, die zu der Überzeugung berechtigt, mit uns sei in Wirklichkeit alles in Ordnung. Aber der Weg zur Freude führt nicht über den Weg der Tugend/Moral. Daß die Tugend ihren eigenen Lohn nach sich zieht ist eine alberne Irrlehre. Durch Tugend ist noch keiner in den Himmel gekommen, auch nicht durch Moral. Ich habe auch einige Anfälle von Superchristsein überstanden, ohne jemals einen Lohn erhalten zu haben. Die Lebensweise, mit der wir uns Freude verdienen können ist eine Fata Morgana, sie bleibt ständig außer Reichweite. Unser Bemühen treibt uns nur in die Wüste der Verzweiflung. Die Anstrengung, alles richtig zu machen raubt uns genau die Freude. Woher kommt wohl die Sichtweise, das Christsein nichts zum Freuen ist? Durch Christen, die sich durch ihr Leben den Himmel verdienen. (Die meisten wollen in Wirklichkeit nicht tugendhaft sein, sondern nur den Ruf haben, es zu sein. Leben deshalb in der ständigen Angst, jemand könnte mal hinter die Kulissen schauen, auf die Schwachstellen.) Und in dem Moment, wo wir verrückt genug sind, an unsere eigene Tugendhaftigkeit/ Moral zu glauben, schmeißen wir die Gnade weg, brauchen Jesus nicht mehr. Das Leugnen der Gnade ist das effektivste Mittel, die Freude zu ersticken.

2. Nicht wenige Menschen geben sich der Illusion hin, für alles Übel der Welt verantwortlich zu sein. Die ist in Wahrheit Überheblichkeit. Zu glauben, Gott verlangt von uns, auf unseren schmalen Schultern eine Last zu schleppen, die allein Jesus tragen kann. Dieser Dämon bedient sich besonders sensibler Menschen. Sie fühlen sich verantwortlich für jedes verhungerte Kind, für jedes Opfer, für jeden Unterlegenen usw. Als Eltern bestehen sie darauf, für alles, was selbst die erwachsen werdenden Kinder tun, die Verantwortung zu übernehmen. Versagen die Kinder, nehmen die Eltern die Schuld auf sich, haben sie Erfolg heimsen sie die Ehre ein. Gleichung: Je feinfühlicher wir sind für Sorgen anderer und unsere Verantwortung, desto anfälliger sind wir für den Wahn, für absolut alles verantwortlich zu sein. Und desto eher vergessen wir, daß nur Jesus alles kann und wir begrenzt sind. Unter dieser Last ist freuen eine schiere Unmöglichkeit.

Bsp.: Papst Johannes XXIII. geplagt von Nuntius, etwas gegen die ungelösten Probleme der Welt zu machen. Antwort: Er kenne die Versuchung, sich für die ganze Welt verantwortlich zu fühlen. Hilfreich ein Engel erschienen mit den Worten: „Heda, Hannemann, nimm dich selbst nicht so ernst.“ Diesen Engel brauchen wir auch dringend.

3. Der dritte Dämon ist dafür zuständig, mich meine Schwierigkeiten so lange aufblähen zu lassen, bis sie die Größe einer Katastrophe annehmen. Bei jedem auftretenden Problem vermittelt er mir, es sei ein ganz massives Unglück. Das ist nicht von Gott. Gott verwandelt Katastrophen in Probleme um, Gott verwandelt Schwierigkeiten in Möglichkeiten, in Chancen. Wir aber haben einen Miesmacher in uns, der am laufenden Band die Freude erstickt.

Bsp.: Die Kinder sind schlecht in der Schule und schon kann nichts aus ihnen werden, Beziehungsprobleme und schon kurz vor der Scheidung, Krankheiten: Stechen in der Brust ist Herzinfarkt, Grippe legt die Vermutung nah, Lungenentzündung zu haben. Das Schlimmste: Als Christ versagt = Katastrophe, Sünde = fallen in geistliches Ödland, tage- oder wochenlang unter dem Teppich, besser, es würde uns ein Mühlstein um den Hals geworfen, für einen wie uns gibt es keine Hoffnung. Freude ??

Gott: Paß auf, mein Freund. Das macht dir noch Schwierigkeiten, laß uns zusammen daran arbeiten, um sie zu überwinden. Deshalb: Hinaus mit diesem Dämon, aus Problemen Katastrophen zu machen.

Freude ist unser Erbteil, unser Geburtstagsgeschenk. Wir können uns vom HG für die Freude öffnen lassen, wir können und müssen sie uns nicht verdienen. Freude ist eine Gabe, sie ist uns gegeben. „Freuet euch AM HERRN alle Zeit! Und abermals sage ich: Freuet EUCH! Deshalb hören wir noch einmal auf das Wort Gottes:

Dies ist der Tag, den der Herr macht; laßt uns freuen und fröhlich an ihm sein. Ps. 118, 24 Wörtlich nehmen, als Kalendertag: Es geht um das Heute, nicht um die mit Phantasievorstellungen durchsetzte Erinnerung des Gestern. Kinder noch klein, Ehepartner noch verständnisvoller, Zeiten noch besser... Heute, nicht in einer erträumten Zukunft voller “wenns”, wenn der Chef in Pension ist, wenn die Kinder aus dem Haus sind, wenn ich in der höchsten Steuerklasse bin. Jetzt, dieser Tag, mit all seinen Höhen und Tiefen, seinen Schmerzen, Schwierigkeiten und Strapazen.

Dies ist der Tag, von Gott her: Größeres als Dienstag oder Freitag. Gottes Tag des Heils, der Tag der Auferstehung Jesu Christi. Kein historischer Tag, sondern Neuschöpfung, neue Hoffnung für alle Menschen, ihr Leben neu zu beginnen. Gabe der Hoffnung ist Gabe der Freude. Anrecht auf Freude, weil Gott den Auferstandenen zum Herrn über unseren Tag gemacht hat. Noch weiter: Mein Tag ist mein Leben. Es geht um unser Sein, um uns selbst. Unser Leben innerhalb dieses Tages ist der Tag, den Gott gemacht hat. deshalb zeigen wir auf uns selbst und sagen: ***“Ich bin der, den Gott heute gemacht hat. Ich bin ein Geschenk Gottes, an mich selbst und meinen Nächsten und lobe ihn dafür, daß er mir mein Leben gegeben hat.”***

Eines darf aber nicht unerwähnt bleiben: Haben wir die Erlaubnis zur Freude in einer Welt voller Schmerz und Leid? Ist die Freude mit Schmerz vereinbar? Ja. Sogar: Nur ein Mensch, der Schmerz empfindet, hat Anspruch auf Freude. Nur wer darunter leidet, daß die Welt so ist, wie sie ist, hat das Recht, Gott für seine Gabe zu loben. Freude ohne Schmerz ist oberflächlicher Betrug. Das gilt für das, was man pauschal Vergnügen nennt, gemachte Freude. „nach Vergnügen rennt, wer keine Freude kennt.“

Ich habe den Eindruck gewonnen, durch Begegnung mit Menschen, daß da, wo Christen großes Leid erfuhren, die Freude die größte Ausstrahlung besaß. Vielleicht findet sich bei Paul Gerhard größere Freude als in St. Moritz. (Geh aus mein Herz und suche Freud... mehrere Kinder verloren, Jahrzehnte Krieg.) Vielleicht müssen wir uns in dieser Welt, in diesem Leben immer “trotz irgend etwas” freuen.

Halten wir uns also vor Augen, daß Freude etwas anderes als Vergnügen ist. Daß Freude unser Geburtstagsgeschenk von Gott ist, als er mit uns ein gemeinsames Leben begann. Daß wir uns freuen können, in allem Leid. Daß wir uns immer trotz irgendetwas freuen müssen, denn der Himmel steht noch aus. Und in dem Wissen, daß er unseren Tag, unser Leben macht, können wir glauben, daß es mit uns zum Besten steht, auch wenns schlimm aussieht. Der Herr ist nah! Dann können wir uns freuen.

Das ist das Evangelium Gottes. Die frohe, freudige Nachricht, daß er Jesus für uns hat. Dieser Jesus Christus, der Auferstandene sagt uns: ***“Dies alles habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch bleibe und eure eigene Freude vollkommen sei”***