

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	8
Quellen der christlichen Freude	11
1. Danken für die Gaben des Lebens	11
2. Den Blick des Glaubens wählen	12
3. Freude an Gottes Wirken	14
4. Die Erfahrung der Freundschaft Jesu	15
5. Die Freude der Entscheidung	20
6. Die Freude, Jesus zu lieben	22
7. Die Freude im Heiligen Geist	25
8. In Vor-Freude leben	26
9. Freut euch mit mir!	29

Quellen der christlichen Freude

Wir Menschen sind in unserem Naturell und unserer Lebensgrundstimmung unterschiedlich. Es gibt vom Typ her fröhlichere Menschen, die spontan reagieren, sich über Kleinigkeiten von Herzen freuen können und sich schnell begeistern lassen. Solch ein frohes Naturell zu haben, ist ein Geschenk. Diese Menschen haben es in vielem einfacher im Leben. Eine gewisse Leichtigkeit begleitet sie.

Andere sind eher stille, vielleicht melancholische und ernste Typen. Diese neigen mehr zum Nachdenken, zum Grübeln und manchmal auch zu Pessimismus und Depression. Dazwischen gibt es die verschiedensten Mischungen. Jeder von uns hat sein ureigenes Naturell. Jeder ist einzigartig. Das ist gut so.

Die christliche Freude gilt für alle in gleicher Weise. Sie gründet nicht in unserem angeborenen Naturell, sondern in Gott. Gott ist Freude, tiefste, reinste und vollkommenste Freude. Es gibt kein grösseres Glück als es Gott selbst ist. Und Gott will uns in vielfältiger Weise Anteil geben an Seiner Freude. Er will uns von Seinem «Wein» zu trinken geben. Im Folgenden wollen wir dazu neun Aspekte betrachten.

1. Danken für die Gaben des Lebens

Gott ist der grosse «*Freund des Lebens*» (vgl. *Weisheit 11,26*). Er hat das Leben und die Freude gemacht. Alle guten Gaben kommen von Ihm. Sie tragen Seine Handschrift. Sie sind Zeichen Seiner Liebe und Zuwendung. Der erste «Wein», den wir aus Seiner Hand empfangen, sind die guten Gaben des Lebens. Es gilt zu sehen, was uns geschenkt ist, womit Er uns Freude machen will.

Wir können uns freuen,

- wenn wir am Morgen gesund aufstehen können
- über einen frohen Morgengruss, über ein Lächeln
- über ein gesundes Essen, ein Glas Wein
- über die Blumen im Garten, auf der Wiese oder in einer Vase
- wenn wir eine sinnvolle und befriedigende Aufgabe haben
- über alle Menschen, die uns mögen und gut zu uns sind
- wenn wir Erfolg haben, wenn uns etwas gelungen ist
- über alle Schönheiten in der Natur
- wenn wir in einer schweren Sorge Erleichterung erfahren

- über jedes liebe Wort, jeden wohlwollenden Blick
- über Freundschaft und Intimität aller Art
- über ein frohes Fest
- über wohlklingende Musik, Sport, Vergnügen und Hobbies
- über einen festlichen Gottesdienst
- wenn wir Erholung, Freizeit und Ferien geniessen dürfen
- ...

Diese Liste könnte endlos weitergeführt werden. Gott ist der Freund des Lebens. Alle wahre Lebensfreude kommt von Ihm. Es ist gut, uns bewusst zu machen, was uns Tag für Tag einfach geschenkt wird. Wir dürfen in Dankbarkeit alles geniessen. *«Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Dank genossen wird» (1 Timotheus 4,4).*

2. Den Blick des Glaubens wählen

Ernst Kirchgässer schreibt: «Ich freue mich jedes Mal, wenn schlechtes Wetter ist. Denn wenn ich mich nicht freue, ist auch schlechtes Wetter.» Mit anderen Worten: Von unserer Einstellung hängt es ab. Vieles im Leben können wir nicht ändern. Die Realität des Lebens mit allem, was dazu gehört, ist vorgegeben. Was wir hingegen ändern können, ist unsere Einstellung dieser Realität gegenüber.

Henri Nouwen spricht in seinen Büchern oft davon, dass es unsere Entscheidung ist, den Ärger oder die Dankbarkeit zu wählen. Natürlich ist Ärger zuerst eine spontane Reaktion, die sich unkontrolliert einstellt. Aber dann, wenn ich mein Bewusstsein einschalte, kann ich wählen: Will ich den Ärger behalten oder mich für die Dankbarkeit entscheiden.

Alle Menschen erleben Enttäuschungen, Schmerz, Ablehnung, Unrecht – ja, vielleicht sogar perfide Gemeinheit. Ja – und manchmal sind wir auch enttäuscht über uns selbst oder über die Kirche.

Dann kann sich etwas in uns festsetzen: Groll. Henri Nouwen schreibt über dieses Gift: «Der Groll ist eine der destruktivsten Kräfte in unserem Leben. Er ist eine Art kalte Wut, die sich im Kern unseres Wesens abgelagert und unsere Herzen hart gemacht hat. Der Groll kann so sehr zu einer alles durchdringenden Grundeinstellung werden und alle unsere Worte und Tage durchdringen, dass wir ihn

gar nicht mehr als solchen erkennen. ... Mein Herz hat immer noch viele Winkel, in denen ich Groll verberge, und ich frage mich, ob ich sie allen Ernstes auskehren will!»

Genau mit dieser Entscheidung beginnt der Weg zur Freude. Solange wir an Enttäuschungen, Groll, Bitterkeit und Resignation festhalten, töten wir die Freude, zu der wir gerufen sind, im Keim. In diesem Zusammenhang sprach Jesus öfters davon, dass wir Ablehnung und Enttäuschungen nicht im Herzen sich festsetzen lassen sollen. Vielmehr sollen wir den Staub der Ablehnung abschütteln.

Paulus und Barnabas sind dafür ein Beispiel. Sie wurden verfolgt und vertrieben. Doch deswegen resignierten sie nicht, im Gegenteil! Sie *«schüttelten gegen sie den Staub von ihren Füßen und zogen nach Ikonion. Und die Jünger waren voll Freude und erfüllt vom Heiligen Geist»* (Apostelgeschichte 13,51–52).

Das Abschütteln der Ablehnung ist nicht so einfach. Es ist oft ein längerer Prozess. Entscheidend ist die Blickrichtung: auf Jesus Christus schauen und nicht auf den Staub. Auf die Freude schauen und nicht auf den Frust. Lassen wir uns nicht durch allen möglichen Staub lähmen.

Papst Johannes XXIII. sagte: «Wer Glauben hat, der zittert nicht. Er überstürzt nicht die Ereignisse, er ist nicht pessimistisch eingestellt, er verliert die Nerven nicht. Glaube, das ist die Heiterkeit, die von Gott kommt.» Wenn wir den Blick des Glaubens wählen, betrachten wir unser Leben und alles, was sich ereignet, aus einer neuen Perspektive, aus der Perspektive Gottes.

In dieser Perspektive wissen wir, dass die Erlösung in Jesus Christus bereits geschehen ist und dass diese Erlösung sich endgültig durchsetzen wird. Wir leben somit auf dem Fundament des Erlöstseins. Das ermöglicht uns, das Positive in den Ereignissen zu sehen oder besser, Gottes Gegenwart und Sein Wirken darin glaubend zu entdecken. Mit anderen Worten: Während wir die Finger im Spiel haben, hat Er das Spiel in der Hand.

Dieser Blick lässt uns das Schmerzliche und die Realität des Bösen wohl sehen, aber in einem neuen Licht, in einem neuen Horizont. Gott baut alles Böse, alles Scheitern und alle Katastrophen in noch grössere und weisere Pläne des Heiles ein. Alle Menschen, die sich Ihm öffnen, erfahren diese Weisheit der grossen Liebe Gottes. In diesem Sinn kann Paulus sagen: *«Sagt Gott, dem Vater, jederzeit Dank für alles im Namen Jesu Christi, unseres Herrn!»* (Epheser