

Freude! Brunnen 24.12.23, Peter Gloor

Video Sequenz aus: «Der Hirte» The Chosen Pilotfilm¹ 8'

Wir wissen, was die Hirten da gehört haben! «Siehe ich verkündige euch... GROSSE FREUDE!!! Das löst etwas aus. Habt ihr die Freude in den Gesichtern der Hirten gesehen? Was hat das mit euch gemacht? Wird man missmutiger, wenn man jemanden sieht, der sich freut? Nein, Freude steckt an, freudige Menschen stecken andere mit ihrer Freude an. Freude verbindet. Freude setzt Vertrauen voraus, weil man sich in der Freude öffnet. Man ist offen und damit verletzlich. Wenn ihr mit dem Körper Freude ausdrücken sollt, wird das immer als Öffnung geschehen. Eine freudige Haltung ist nicht eine Haltung der Abwehr oder der Verteidigung. Freude öffnet das Herz, den Geist und den Körper. Freudensprünge, wir kommen aus uns heraus, Freude zieht in die Höhe, nach oben. Bewegungen der Freude sind Bewegungen nach oben. Freude ist die kleine Schwester der Hoffnung.

Folie 1 FREUDE! Etwas gar bunt und auch noch hüpfend... So gar nicht ernsthaft, oder? Schon ein bisschen Kindergarten... Sicher, Freude hat etwas naives, kindliches an sich. Die hüpfende, bunte Freude. Passt das? Mitten in unsere Welt, in unsere Zeit? Freude zeigt sich unterschiedlich. Wenn wir unser Leben betrachten, sollte die Freude sich wie ein bunter! Faden hindurchziehen.

Folie 2 «Dein Leben wird nicht nach der Anzahl deiner Atemzüge gemessen, sondern nach den Momenten, die dir den Atem rauben!»

6'307'200 Atemzüge pro Jahr – inklusive Aussetzer, Seufzer, Gähnen, nach Luft schnappen, oder «atemlos durch die Nacht» tanzen... Mehr oder weniger regelmässig, ausdauernd und lebenserhaltend. Aber wer erinnert sich schon an jeden Atemzug? Bei mir waren es bisher ca. 450'230'400 Atemzüge. Lebensnotwendig, aber nicht spannend, nicht das bunte, volle, pralle Leben... Aber an das, was dir vor Freude den Atem raubte, an das erinnerst du dich bestimmt. Die WOW Momente deines Lebens. Als du das erste Mal deine Frau, deinen Mann sahst. Interlaken West auf dem Peron wars bei mir/uns! Als deine Tochter oder dein Sohn geboren wurde. Als du die Prüfung geschafft hast, deine Wunschstelle bekommen hast. Ich steh im ETH Gebäude und suche meinen Namen mit dem Resultat der Diplomprüfung – damals noch Analog auf Listen aus Papier – Ja, geschafft! Was kommt auf? FREUDE! Das Gegenteil kenne ich, kennen wir alle. Enttäuschung, Frust, Trauer... Beides gehört zum Leben. Heute – gerade heute an Weihnachten! – geht es um die Freude.

Folie 3 Philipper 4,4 Paulus schreibt aus dem Gefängnis! Freut euch! Die Philipper leben in einem Umfeld, das ihnen feindlich gesinnt ist. Freut euch! Die Bevölkerung von Philippi besteht zu einem Grossteil aus pensionierten und aktiven Legionären. Romtreue, patriotische Bürger, dem Kaiser und dem römischen Reich treu ergeben. Die Christen sind ihnen suspekt. Verfolgung und Tod sind reale Bedrohungen. Freut euch! «allezeit!» – egal was geschieht... Paulus wie kannst du nur? Freude ist da fehl am Platz – oder? Alles sollen sie von Gott erwarten, sich nicht unnötig Sorgen

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=zG2GY1ND5ZQ>

machen, fährt er fort! Die Aufforderung «Freut euch!» ist kein frommer Zuckerguss über den Kuchen des Lebens, über Leiden, Schmerz, Trauer, Verlust und realer Angst. Nein, Paulus zeigt den Philippern auf, dass sie die Freude in ihrem Leben brauchen. **Freude** ist lebens-, überlebenswichtig! Freude ist nicht der Zuckerguss, oder das Sahnehäubchen, sondern der Ofen, in dem man den Kuchen bäckt. Du kannst die besten Zutaten der Welt haben, aber Kein Ofen – keinen Kuchen! Der Mensch braucht Freude! Paulus weist auf diese Überlebens-Quelle hin. Freut euch IM HERRN! Es geht nicht darum sich zur Freude zu „zwingen“ egal, wie man sich fühlt. Es geht darum den Fokus auf Gott zu richten. Auf Jesus zu sehen, der für dich sorgen wird. Wenn ich mir vorstelle, dass Jesus mit im Boot ist, mitten im Sturm, dann verändert das die Situation. Mit allem zu IHM kommen: „Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden“ Das gleiche Muster findet sich auch in der Weihnachtsgeschichte. Römische Besatzung, Kindermord in Bethlehem, Flucht, schwangere Jungfrau und mittendrin heisst es: Ich verkündige euch GROSSE FREUDE!

Folie 3/2 Phil 4,6 «Im HERRN» übersetzt NGÜ mit «**freut euch** darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid!» Freude verstärkt sich in der Verbundenheit, in einer Beziehung. Die Verbindung soll nicht abbrechen, der Blick soll auf Jesus gerichtet bleiben, mein Denken soll sich mit ihm beschäftigen, er soll der Grundton meines Lebens sein. Und daraus soll die Freude wachsen. **Maria und Josef überleben das Ganze nur, weil sie mit Gott verbunden sind und bleiben.**

Welchen Stellenwert hat die Freude für unseren Glauben? Freude ist eine Emotion und mit Emotionen haben sich Christen lange Zeit schwergetan. Gefühle können täuschen – klar. Aber ohne Emotionen und ohne Gefühle wird das Leben ziemlich eintönig. Gott hat uns als Menschen mit Emotionen geschaffen! Emotionslose Menschen sind kalt und unnahbar. Jesus hatte starke Emotionen, seine Jünger auch! Wenn wir in der Bibel nach Freude suchen, dann merken wir, welchen hohen Stellenwert «Freude» hat.

Folie 4 Statistik/Zahlen – Ich hab die Elberfelder Übersetzung verwendet, andere Übersetzungen geben ein ähnliches Bild. Bei LU und kath. Übersetzungen sind oft noch die Apokryphen drin, dann ergeben sich höhere Zahlen, aber das Verhältnis bleibt in etwa gleich. **Folie kommentieren**

Folie 5 Simchat Thora (Freude der Torah,) ist der letzte der jüdischen Festtage, die mit dem Laubhüttenfest (Sukkot) beginnen. Am Simchat Thora fängt die fortlaufende Thoralesungen von vorne an. Der letzte Abschnitt des 5. Mose wird gelesen und mit 1. Mose 1 wieder angefangen. Die Thorarollen werden durch die Synagoge getragen. Dazu wird getanzt und gesungen. Die Thorarollen werden in Israel an der Klagemauer und in den Strassen herumgetragen und mit Tanz begleitet. Die Freude über Gottes Wort soll sicht- und hörbar werden! Es ist kein Zufall, dass die Hamas ihren terroristischen Überfall genau auf diesen Tag legte. Der Feind kommt «um zu stehlen, zu schlachten und umzubringen.» Jesus aber ist «gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge.» Ein Leben in GROSSER FREUDE!

Folie 6 Der Glaube hat mit Freude zu tun, das ist für die Juden klar! Diese Mitten in den Flüchen, die Israel treffen werden, wenn sie sich von Gott entfernen, seine Gesetze nicht ernst nehmen steht 5. Mose 28,47 Dabei geht es nicht nur um die Freude, sondern auch um die Dankbarkeit «wegen des Überflusses an allem». Dankbarkeit kommt aus der Freude über das, was Gott alles tut, was er uns Gutes tut. Rabbi Schneur Zalman von Liadi sagt: „Eine Beziehung zu Gott, die ohne Freude ist, kann überhaupt nicht als Beziehung betrachtet werden.“ Freude über Gott und sein Wort ist für die Juden selbstverständlich – wie viel mehr sollten Freude und Dankbarkeit unser Leben prägen! Die GROSSE FREUDE, die vor 2000 Jahren den Hirten auf dem Feld und damit der ganzen Welt verkündigt wurde!

Und was ist, wenn man schwere und traurige Erfahrungen durchlebt? Wenn die ganze Welt aus den Fugen zu gehen scheint, alles Kopf steht, alle Sicherheiten zerbrechen? Klimaveränderung, Wirtschaftskrisen, Ukrainekrieg, Krieg im Gazastreifen, Diktaturen, totalitäre Regime, Korruption nehmen weltweit zu, die Demokratie ist an vielen Orten in Gefahr. Wo ist da diese „GROSSE FREUDE?“ Wie soll man Freude haben, wenn man sich alles andere als glücklich fühlt? „Alles hat seine Zeit“ – sagt der Prediger Salomo. Wir sollen uns mit den „ **den Fröhlichen freuen und mit den Weinenden weinen.**“ **Rö 12.15** Niemand wird aufgefordert seine Trauer, seine Not, seine Krankheit, seinen Schmerz zu verdrängen. ABER jede und jeder darf hoffen und glauben, dass es auch wieder anders wird.

Der Mensch hat erstaunliche Fähigkeiten, auch im Schmerz und in Sorgen der Freude Raum zu geben. Darum kann Paulus die Philipper auch zur Freude auffordern. Die Psychologin Verena Kast² sagt dazu: „Wenn das Leben sehr bedroht ist, ist die Freude nicht einfach verschwunden, sondern einzelne Freudensituationen können dann ganz besonders wahrgenommen werden... Sich freuen zu können, hat sehr viel mit dem genießen des Augenblicks zu tun, mit einer Haltung, die nicht ständig danach fragt, wie es morgen wohl weitergeht, oder sich gar selber davon überzeugt, dass alles sowieso nur schlechter werden könnte“ oder wie es Jesus sagt: „Macht euch keine Sorgen um den nächsten Tag! Der nächste Tag wird für sich selbst sorgen. Es genügt, dass jeder Tag seine eigene Last mit sich bringt.“ Mt 6,34

Folie 7 – Wie die Kinder – Jesus fordert uns auf, dass wir «wie die Kinder werden sollen» Wenn wir uns freuen, sind wir nicht misstrauisch, sondern fröhlich, naiv, unbekümmert, arglos, vertrauensvoll, spontan, voller Freude. Eben «wie die Kinder»!

Wir stehen im Leben oft vor schweren Herausforderungen, da sind Gefühle der Verzweiflung verständlich. Aber wir können unsere Situation verändern und wir dürfen und sollen darauf Vertrauen und hoffen, dass sie sich wieder verändern werden. Es wird auch wieder besser werden. Ein Neuanfang ist – irgendwann – möglich. Freude ist nie unerreichbar, weil Freude ein Grundzustand des Menschen ist. Wie sieht das bei einem kleinen Kind aus? Kinder brauchen – normalerweise – keinen Grund, um fröhlich zu sein, das Leben positiv zu sehen und glücklich zu sein. Sie müssen sich um nichts kümmern, sich keine Sorgen machen. Ein Kind ist von Natur aus glücklich – mindestens sollte es so sein. Dass es in unserer Welt an vielen

² Verena Kast: Freude, Inspiration, Hoffnung; S. 68, Patmos, 6. Auflage 2013

Orten nicht so ist spricht gegen uns Menschen, nicht gegen den Normalzustand eines Kindes. Wenn es nicht glücklich ist, muss es einen Grund dafür geben, es muss gewickelt werden, hat Hunger, ist durstig oder müde. Vielleicht braucht es Aufmerksamkeit oder hatte Schmerzen. Aber solange alles in Ordnung ist, ist ein Kind ohne Grund glücklich. Irgendwann ändert sich das. Wir werden älter, anspruchsvoller und schwieriger zufrieden zu stellen. Wir verlieren die kindliche Zufriedenheit. Wenn wir durch die Enttäuschungen des Lebens abgestumpft sind, haben wir das Gefühl, dass wir einen Grund brauchen, um glücklich zu sein. Wenn ein Mann oder eine Frau mit einem breiten Lächeln oder laut singend durch die Strassen gehen, fragen die Menschen: "Was ist los mit dem? Warum lächelt sie?" Glaubst du nicht? Versuch es mal. Lauf durch die Strassen und sing laut „Freunde das Leben ist lebenswert...“

Je mehr wir uns darauf konzentrieren, was wir alles brauchen, was uns alles fehlt, desto weiter weg ist die Freude. Sie blitzt vielleicht kurzfristig auf, wenn wir etwas bekommen, erreichen, aber ist es genug? Reicht es? Oder vergleiche ich mich gleich wieder mit allen anderen? Je mehr wir uns darauf konzentrieren, wozu wir in dieser Welt sind, was wir durch unsere Gegenwart sein und bewirken können, umso mehr wird auch die Freude, die Gabe unseres Schöpfers, zu uns zurückkehren. Auch im geistlichen Leben, geht es nicht in erster Linie darum, was Jesus mir alles geben könnte/sollte, sondern wer und was er ist und was wir durch ihn sind und können. Das ist Grund zu GROSSER FREUDE!

Folie 8 JESUS! „Jesu meine Freude“, dichtete Johann Franck, 1618* wächst im 30jährigen Krieg auf (>500'000 Gefallene, 3.5 – 6 Mio zivile Opfer, teilweise 2/3 der Bevölkerung ausgelöscht, Hungersnöte und Seuchen, >100 Jahre zur Wiederherstellung), ist Bürgermeister in Guben a.d. Neisse, heute an der Grenze zu Polen. Bach schreibt eine Motette dazu und ergänzt den Text mit Passagen aus Rö 8. Der Bezug zu Rö 8,28 wird in Strophe 6 deutlich.

Weicht, ihr Trauergeister!

denn mein **Freudenmeister**, *(aus dem Französischen übernommen „maître de plaisir“ der der bei einem Fest zuständig ist, dass sich die Gäste FREUEN!)*

Jesus, tritt herein.

Denen, die Gott lieben,

muss auch ihr Betrüben

lauter Freude sein.

Duld ich schon hier Spott und Hohn,

dennoch bleibst du auch im Leide,

Jesu, meine Freude.

Jesus bringt die Gegenwart Gottes zu den verlorenen und zerbrochenen Menschen und stellt die GROSSE FREUDE wieder her, die von Anfang an Gottes Absicht war. In Jesus werden die Verlorenen gefunden, die Trauernden getröstet, die Vergessenen und Verachteten werden wahrgenommen, werden gesehen! „Du bist ein Gott der mich sieht!“. Alle können in seiner Gegenwart zur Freude zurückkehren, die Gott für die Menschen beabsichtigt hat!

Jesus brachte einen **Neuanfang** und damit die GROSSE FREUDE in die Welt. Jesus ist das grosse «Reset» Gottes. Freude schafft Veränderung. Wenn wir die Evangelien – die Frohe Botschaft! Die Freudenbotschaft – durchlesen fällt uns auf, dass die Lebensübergänge im Leben Jesu von Freude geprägt sind:

- Geburt => Freude! Lk 1,44; Lk 2,10.11; Mt 2,10
- Taufe => Freude Mt 3,17 »Dies ist mein geliebter Sohn, an ihm habe ich Freude.«
- Kreuz => Freude? **Hebr 12,2** Lasst uns den Blick erheben zu Jesus. Er hat den Grundstein für unser Vertrauen gelegt und steht auch schon als Sieger an der Ziellinie. **Er hat mit Blick auf die unübertreffliche Freude, die vor ihm liegt**, den Kreuzestod auf sich genommen. Er hat die damit verbundene Schande nicht beachtet und sich so am Ende auf den Ehrenplatz zur rechten Seite des Thrones Gottes gesetzt. (DB)
- Ostern => Freude!
- Auffahrt => Freude Lk 24, 52
- Pfingsten => Freude! Apg 2,25-28 (zit. Ps 16,8-11)
- jede Bekehrung => Freude im Himmel! Lk 15,7.10.
- Gebet => Joh 16,24 Bisher habt ihr nichts in meinem Namen erbeten. Bittet, und ihr werdet empfangen; dann wird eure **Freude vollkommen** sein.«
- Auftrag/Mission => Joh 10, 17-21 Die Freude der Jünger und die Freude Jesu Aussendung der 72

Folie 9 Freut euch! Freue dich! Aber, wie geht das...

- Öffne der Freude die Tür, nimm Kontakt auf mit ihr
- Erwinnere dich
- Mache ganzheitlich
- Lass die Hoffnung wachsen
- Mach eine Freudenbiografie

Du hast eine riesige Ressource – dein gelebtes Leben! Das ist gefüllt mit «FREUDE!» Gott hat dein Leben mit Freudeninseln, Freudenmomenten farbig gemacht! Bunt! Vielleicht musst du suchen, weil die Freude verschüttet wurde. Vielleicht war sie auch nicht erlaubt. Aber das Suchen lohnt sich, du wirst einiges finden! Es war da, es ist da und es bleibt da! Gott hat Freude in dein Leben gegeben! Und diese Freude kannst du anzapfen, auch wenn sie schon länger zurückliegt. Was bringt das? Du kannst dich dabei als freudigen Menschen entdecken und erleben und dadurch werden auch deine Ressourcen an Hoffnung und Vertrauen ins Leben, in dich selbst und in Jesus zugänglich gemacht und gestärkt.

Ein erster Schritt ist, dass du die Freude wertschätzt. Freude ist nicht kindisch, ist nicht nur etwas für naive Gemüter. Mit Freude hebt sich die Stimmung, man kann auch mal «fünfe gerade sein lassen» oder wie es die Bibel sagt «sei nicht zu gerecht...» Pred 7,16 Sie macht offen für andere Menschen. «Freude ist oft ein Gegengewicht zum allzu kritischen Verstand. Freude ist eine Emotion, die die Solidarität unter den Menschen fördert» Verena Kast

Du hast in deinem Leben Erfahrungen, die Freude ausgelöst haben. Was hat dir in deinem Leben Freude gemacht? Was macht dir jetzt Freude? Mach eine Liste mit Erfahrungen, Dingen, Situationen, die bei dir eine auch körperlich erlebbare Freude auslösen. Das Spektrum ist weit, weil Menschen unterschiedlich sind. Natürlich an erster Stelle deine Freudenerfahrungen mit Jesus, mit deinem himmlischen Vater. Dann aber auch Freude an deinen Gaben, am Gelingen; Freude anderen Menschen eine Freude zu machen; Die Freude am Entstehen von etwas Neuem: am (Auf)wachsen deines Kindes oder Enkels, an gelingenden Projekten, gemeinsam etwas Neues finden. Die Freude an der Natur, an der Schönheit, an Kunst oder Musik. Deine Liste wird wahrscheinlich mit vielen «kleinen Freuden» gefüllt sein, aber gerade die kleinen Freuden machen unsere Lebensqualität aus. Wenn du das sammelst, kannst du solche Situationen oder Dinge auch bewusst aufsuchen. Dich an sie erinnern. Und im Erinnern kommt die Freude wieder auf! Darum feiern wir Weihnachten, Ostern, Pfingsten, erinnern uns an alles, was Jesus getan hat und immer noch tut! Das löst Freude aus, GROSSE FREUDE!

Das Ziel ist die «Selbstansteckung» mit Freude – Emotionen sind ansteckend – Du kannst dich auch an vergangenen Freuden wieder freuen. Erinnere dich, stelle es dir so lebendig wie möglich vor. Du kannst die Freude wieder erfahren. Wie war das den damals, als du so hoch geschaukelt bist? Als du Purzelbäume geschlagen oder eine wilde Fahrt auf dem Dreirad die Strasse runter gemacht hast? Erinnere dich und fahr nochmals runter! Vielleicht entdeckst du eine Seite an dir, die du lange vergessen hattest. Wenn wir uns erinnern, dann spüren wir die Freude des Kindes, und wir spüren auch, dass diese Freude immer noch ein Teil von uns selber ist. Sie gehört zu dir! Nimm sie an! Umarme sie! Du kannst das auf dein ganzes Leben anwenden. Wo sind deine «Inseln der Freude»?

Eine Freudenbiografie gibt dir einen neuen Blick auf dein Leben, bringt dich in Kontakt mit dir selbst und du merkst, dass dein Leben viel Freude enthält, dass du selber ein freudiger Mensch bist – oder sein kannst. Das stärkt deine Sicherheit im Leben, die Hoffnung, dass im Leben immer etwas besser sein kann, als du gedacht hast. Es wird nicht immer schlimmer und schwerer. Dein Selbstvertrauen und dein Vertrauen ins Leben, dass dir Gott geschenkt hat, nehmen zu. «Das Selbstgefühl, das wir erleben, wenn wir uns freuen, ist das Gefühl eines selbstverständlichen Selbstvertrauens.»³ **Selbstvertrauen wächst aus dem Gottvertrauen. ER sagt dir heute: SIEHE ich verkündige dir GROSSE FREUDE! Also freue dich! Amen!**

³ Verena Kast: Freude, Inspiration, Hoffnung; S. 50, Patmos, 6. Auflage 2013