

Freude! Vivakirche Liestal 5.3.23, Peter Gloor

Freude schöner Götterfunke... VideoClip 3'15''

Habt ihr die Gesichter der Menschen gesehen? Zuerst erstaunen, manchmal auch Misstrauen – was passiert jetzt da, muss ich mich in Sicherheit bringen? Wollen die was von mir? Ist normal, wenn jemand laut schreit, gehen wir in Abwehrstellung, wollen Sicherheit. Aber dann wird es entspannt. Und langsam bricht sich bei den meisten die Freude die Bahn. Freude an der Musik, am Text, an den Emotionen, auch am Können der Sänger und Musiker und natürlich auch am Geschenk eines Gratismusikstücks. Goethes Ode an die Freude von Beethoven vertont gibt etwas vom Charakter der Freude – in der Sprache der damaligen Zeit – wieder. Dass Freude ein göttlicher Funke – ein Geschenk Gottes – ist, das für den Menschen lebensnotwendig ist, der Menschen zusammenschweissen, ja verbrüdern kann ist offensichtlich. Freude steckt an, freudige Menschen stecken andere mit ihrer Freude an, missmutige leider auch. Freude verbindet. Freude setzt einerseits 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 und den Geist. Freude ist die kleine Schwester der Hoffnung. Zusammen mit der Inspiration und der Hoffnung bildet sie das emotionale Feld 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, etwas kindliches an sich. Der Sonnenuntergang ruft in seiner Schönheit bei einigen positive Gefühle wie Erinnerungen, Freude, Glück aus. Aber die hüpfende, bunte Freude. Passt das? Mitten in unsere Welt, in unsere Zeit? Freude kann unterschiedlich auftreten und sie ist nicht immer angebracht. Alles hat seine Zeit. Und trotzdem, wenn wir unser Leben als ganzes betrachten, dann 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!»

Durchschnittlich 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? Bis heute waren es bei mir 445'183'200 Atemzüge. Nicht wirklich spannend, aber notwendig und doch nicht das bunte, pralle Leben... Aber an das, was dir den Atem raubte, an das erinnerst du dich bestimmt. Das erste mal als du deine Frau deinen Mann sahst. Interlaken West auf dem Peron! 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 auch. Enttäuschung, Frust... Beides gehört zum Leben. Aber heute geht es um die Freude.

Folie 3 Philipper 4,4

Paulus schreibt an die Philipper. Der Kontext: Er schreibt aus dem Gefängnis! Die Philipper leben in einem Umfeld, das ihnen feindlich gesinnt ist. Die Bevölkerung von Philippi besteht zu einem Grossteil aus pensionierten und aktiven Legionären. Sie sind romtreue, patriotische Bürger, dem Kaiser und dem römischen Reich treu ergeben. Die Christen sind ihnen suspekt. Verfolgung und Tod sind reale Bedrohungen. Trotzdem fordert Paulus die Philipper auf, sich zu freuen und das auch noch «allezeit!» – egal was geschieht... Aber Paulus wie kannst du nur? Freude ist da sicher nicht angebracht. In den folgenden Versen weist er sie darauf hin, dass sie alles von Gott erwarten sollen und sich nicht unnötig Sorgen sollen. Paulus giesst mit seiner Aufforderung «Freut euch!» also nicht einfach einen frommen Zuckerguss über den Kuchen des Lebens, über Leiden, Schmerz, Trauer, Verlust und realer Angst. Nein, er zeigt den Philippern auf, dass sie die Freude in ihrem Leben brauchen. **Freude** ist lebens-, Ja überlebenswichtig! Freude ist nicht der Zuckerguss, oder das Sahnehäubchen, sondern der Ofen, der den Kuchen backt. Man kann die besten Zutaten der Welt haben, aber ohne einen Ofen hat man keinen Kuchen. Und Paulus weist auf die Quelle der Freude hin. Freut euch IM HERRN! Es geht also nicht einfach 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 die Philipper und auch für dich sorgen wird. Wenn ich mir real 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“ Phil 4,6 Im HERRN übersetzt NGÜ mit „**freut euch** darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid!“ 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.

Folie 4 – Welche Bibelstellen fallen euch zu Freude ein? Kurze Sammlung...

Habt ihr Bibelstellen, in denen es um Freude geht im Unterricht oder in einem Bibelkurs gelernt? Ich vermute eher nicht, sie gehören meistens nicht zu unserem geistlichen Notvorrat... Das sollten wir ändern. Weil es oft auch Verheissungen sind. Und Verheissungen helfen uns im Gebet, im täglichen Leben.

Welchen Stellenwert hat die Freude für unser Glaubensleben? Freude ist eine Emotion und mit Emotionen haben sich evangelische/evangelikale Christen lange Zeit schwer getan. Als wir zum Glauben kamen waren die vier geistlichen Gesetze in der alten Fassung noch sehr verbreitet. Sie waren ein Segen und sie hatten einen Denkfehler in der Illustration Das Wort ist die Lokomotive, der Glauben der Kohlewagen und dann kamen die Gefühle. «Gefühle sind Treibsand» pflegte ein Lehrer auf Chrischona dazu zu sagen. Gefühle können täuschen. Aber ohne Emotionen und ohne Gefühle wird das Leben ziemlich eintönig. Wir sind als Menschen darauf angelegt, dass wir Emotionen haben. Emotionslose Menschen sind

kalt und unnahbar. Jesus hatte starke Emotionen, seine Jünger auch! Wenn wir eine kurze Statistik ansehen, dann merken wir, dass «Freude» einen nicht zu vernachlässigenden Stellenwert in der Bibel hat.

Folie 5 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 6 Simchat Thora

Simchat Tora (Freude der Torah,) ist der letzte der jüdischen Festtage, die mit dem Laubhüttenfest (Sukkot) beginnen. Er wird im September oder Oktober gefeiert – Simchat Tora erfreut sich auch bei weniger religiösen Juden, vor allem bei Familien mit Kindern, großer Beliebtheit. Es werden Süßigkeiten verteilt und getanzt.

Am Simchat Tora wird der Zyklus der Toralesungen erneut begonnen. An diesem Festtag wird die Lesung der Tora, in der Synagoge mit dem letzten Abschnitt des 5. Mose beendet und sogleich wieder mit 1. Mose 1 von neuem begonnen. Die Torarollen werden von den Anwesenden in sieben Hakafot (Prozessionen/Umzügen) durch die Synagoge getragen. Seit der frühen Neuzeit wird dazu getanzt und gesungen, und die Hakafot können dementsprechend lange dauern. In Israel werden die Rollen auch an der Klagemauer oder in den Strassen herumgetragen und mit Tanz begleitet.

Folie 7 5. Mose 28,47

Dass der Glaube mit Freude zu tun hat ist für die Juden keine Frage. Diese Bibelstelle steht mitten in den Flüchen, die Israel treffen werden, wenn sie sich von Gott entfernen, seine Gesetze nicht ernst nehmen und ihm wie hier gesagt «nicht mit Freude und mit fröhlichem Herzen» dienen. 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. Das wissen schon die Israeliten, wie viel mehr sollten wir Freude und Dankbarkeit als Glaubensmotor fördern?

Ein Rabbiner sagt: „Eine Beziehung zu Gott, die ohne Freude ist, kann überhaupt nicht als Beziehung betrachtet werden.“ Rabbi Schneur Zalman von Liadi, Weissrussland, der Begründer des Chabad-Chassidismus, gibt als praktischen Grund für die Notwendigkeit ständiger Freude an, dass man das Leben wie einen Ringkampf betrachten sollte. Wenn ein Teilnehmer niedergeschlagen oder deprimiert ist, wird er mit ziemlicher Sicherheit verlieren, auch wenn er körperlich stärker ist. Um zu gewinnen, braucht man neben Kraft und Geschicklichkeit auch Enthusiasmus und Leidenschaft. Aber was ist, wenn man schwere und traurige Erfahrungen durchlebt? Das Leben ist kein Ponyhof. Das wissen wir nicht erst seit Corona und dem Ukrainekrieg. Wie soll man Freude haben, wenn man sich alles andere als glücklich fühlt? Alles hat seine Zeit – steht auch in der Bibel. Niemand wird aufgefordert seine

Trauer, seine Not, seine Krankheit, seinen Schmerz zu verdrängen. Aber jede und jeder darf hoffen, dass es auch wieder anders wird. Paulus fordert uns ebenfalls auf: **Rö 12.15 Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden.**

Folie 9 – Wie die Kinder

Jesus fordert uns auf, dass wir «wie die Kinder werden sollen» Also fröhlich, «naiv», vertrauensvoll, unbekümmert, spontan, voller Freude.

Wir stehen im Leben vor schweren Herausforderungen, Gefühle der Verzweiflung sind 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. Kinder brauchen einen Grund, um traurig zu sein. Wenn ein Kind weint, fragst du es: "Was ist los?" Wenn ein Kind lacht und spielt und im Zimmer herumtanzt, fragen wir nicht: "Warum bist du fröhlich?". Vielleicht fragen wir: „Was gibt es denn da zu feiern?“ Ein Kind ist von Natur aus glücklich – mindestens sollte es so sein. Das es in unserer Welt an vielen Orten heute leider 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, es hat Hunger, ist durstig oder müde. Vielleicht braucht es Aufmerksamkeit oder hatte gerade Schmerzen. Aber so lange alles in Ordnung ist, ist ein Kind ohne Grund glücklich. Irgendwann ändert sich das. Wir werden älter und anspruchsvoller, schwieriger zufrieden zu stellen, und wir verlieren diese 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 auf der Strasse sind, fragen die anderen: "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 vergessen – abgesehen von unseren Grundbedürfnissen – was wir alles brauchen, uns wünschen; und uns mehr darauf konzentrieren wozu wir in dieser Welt sind, was wir auch durch unsere Gegenwart sein und bewirken können, umso mehr wird auch die Freude, die natürlich in uns angelegt ist, die eine Gabe unseres Schöpfers ist, wieder 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 zur Freude!

Folie 10 JESUS!

„Jesu meine Freude“, dichtet Johann Franck, 1618* wächst im 30jährigen Krieg auf, Bürgermeister in Guben a.d. Neisse, heute an der Grenze zu Polen. Bach schreibt eine Mottette 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 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 all den verlorenen und zerbrochenen Menschen und stellt die 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 „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 Freude in die Welt. Jesus ist das grosse «Reset» Gottes. Wenn wir die Evangelien – die Frohe Botschaft! Die Freudenbotschaft – durchlesen fällt uns auf, dass die Lebensübergänge im Leben Jesu auch von Freude geprägt sind:

- Geburt => Freude! Lk 1,44; Lk 2,10.11; Mt 2,10
- Taufe => Freude Mt 3,17
- 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,
- 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 11 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!» Vielleicht musst du suchen, aber du wirst einiges finden. Und diese Freude kannst du anzapfen, auch wenn sie schon länger zurückliegt. Was bringt das? Du kannst dich dabei als einen freudigen Menschen 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. Nein sie ist kein Kinderkram, ist auch 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 auch 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. Freude an der Kompetenz, am Erfolg; Freude anderen Menschen eine Freude zu machen; Vielen Menschen bringt Finden Freude – ganz allgemein ein Schnäppchen zu finden, etwas zu erfinden. Oder die Freude am Entstehen von etwas Neuem: am (Auf)wachsen deines Kindes oder Enkels, an gelingenden Projekten, wenn man gemeinsam etwas Neues herausfindet. Aber auch 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.

Das Ziel ist die «Selbstansteckung» mit Freude - Emotionen sind ansteckend – Du kannst dich auch an vergangenen Freuden wieder freuen. Erwinnere dich, stelle es dir so lebendig wie möglich vor. Du kannst die Freude wieder erfahren. Wie war das damals, als du so hoch geschaukelt bist? Als du Purzelbäume geschlagen oder eine Wilde Fahrt auf dem Dreirad die Strasse runter gemacht hast? Erwinnere 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! Umarme sie! Du kannst das auch auf deine ganze Lebensbiografie anwenden. Wo sind solche «Inseln der Freude»?

Eine Freudenbiografie gibt dir einen neuen Blick auf dein Leben, bringt dich in Kontakt mit dir selber und du merkst, dass dein Leben auch viel Freude hat, 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 nehmen zu. **Also Just do it – machs einfach! Und Freue dich! Amen!**