

FREUDE UNABHÄNGIG VON UMSTÄNDEN

Sonntag, 16. März 2025 - Predigt: Joni Schneider

Heute geht nicht um eine unangenehme, sondern um eine sehr angenehme Emotion - die Freude. Wahrscheinlich die Lieblingsemotion von vielen. Wir alle haben sie gerne in unserem Leben und wenn sie nicht da ist, dann wünschen wir sie uns herbei. Was macht dir Freude?

Freude hat aber auch eine Schattenseite - nicht, das wir sie verdrängen oder nicht zulassen würden, wie das bei unangenehmen Emotionen oft der Fall ist, sondern vielmehr, dass wir ihr krampfhaft nachjagen und fast süchtig danach werden. Das Paradoxe, diese Jagd nach Freude kann das Gegenteil bewirken und sie uns rauben.

FREUDE - EINE GÖTTLICHE EMOTION

Ein Gott der Freude fühlt

Gott kennt Freude. Hier bezieht sich diese Freude konkret auf Menschen. Menschen bereiten Gott Freude:

Der Herr, euer Gott, ist in eurer Mitte; und was für ein starker Retter ist er! Von ganzem Herzen freut er sich über euch. Weil er euch liebt, redet er nicht länger über eure Schuld. Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt!« Zefanja 3,17

Herzensemotion

Freude ist im hebräischen meist mit dem Herzen verbunden. Wie passend dazu unser Serienvers:

Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens. Spr 4,23

Freude entsteht im Herzen, zeigt sich aber am deutlichsten im Gesicht. Die Gesichtsmuskulatur entspannt sich und die Mundwinkel heben sich. Bei echter Freude werden auch die Augenringmuskeln aktiviert. Freude kann gut im Gesicht einer Person abgelesen werden.

Ein Kennzeichen von Christen

Freude ist ein Geschenk Gottes an uns. In der Bibel ist Freude eine Emotion, die Christen kennzeichnet.

- **Eine frohmachende Botschaft**

Evangelium heisst gute / frohmachende Botschaft. Die christliche Botschaft ist im Kern eine Botschaft der Freude. Die Freude darüber, dass Gott sich dir und mir gnädig und liebevoll zuwendet und uns erlöst. Immer wieder gab es Kritik an Christen, warum sie fröhlicher seien. Nietzsche hat zum Beispiel gesagt:

«Die Christen müssen erlöster aussehen, wenn ich an ihren Erlöser glauben sollte.» Nietzsche

- **Freude - eine Frucht des Geistes**

Die Frucht hingegen, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, ... Galater 5,22

- **Ein Gott der Freude bereithält**

*Du zeigst mir den Weg zum Leben. Dort, wo du bist (vor deinem Angesicht ELB), gibt es **Freude** in Fülle; ungetrübtes Glück hält deine Hand ewig **bereit**. Psalm 16,11 HFA*

Der Neurowissenschaftler Dr. Allan Schore, hat Freude als das Gefühl definiert, wenn wir im Gesicht von jemandem sehen dass die Person sich über uns freut und dass Freude so von einer Person zur anderen weitergegeben wird. Das bestätigt, dass in der Bibel Freude oft in Zusammenhang mit dem Angesicht Gottes gestellt wird. Wir empfangen Freude, wenn wir Gottes Angesicht uns gegenübersehen.

🕒 LUEGE: WO ERLEBE ICH FREUDE?

Im ersten Schritt geht es darum uns zu überlegen, wo wir Freude wahrnehmen. Freude bezieht sich immer auf etwas (Dinge / Erlebnisse / Menschen / Gott ...). Freude gibts also in erster Linie Bezug oder eben Beziehung.

- Was macht dir besonders Freude? Nimm dir doch mal Zeit, um eine Liste zu machen mit Dingen, die dir Freude bereiten im Alltag. Das dürfen ungeniert auch kleine und alltägliche Dinge sein.
- Wie zeigt sich Freude bei dir? Drückst du Freude auch gegenüber anderen Menschen aus?
- Kannst du Freude geniessen? Oder tust du dich schwer Freude zu empfinden? Hast du eine Idee wieso?

LOSE: FREUDE UNABHÄNGIG DER UMSTÄNDE

Was die Freude uns sagen möchte / Was Freude bewirkt

Freude löst Glückshormone aus, die uns ein gutes Gefühl geben. Freude motiviert uns weitere positive Erfahrungen anzustreben. Freude motiviert. Freude lässt uns lebendig fühlen, sie gibt uns Kraft und Energie.

Freude ist ein Lebenselement dieser und der zukünftigen Welt. Alle wahre Freude ist ein Anteilnehmen an der unendlichen himmlischen Freude. - Lexikon zur Bibel

Wahre Freude sagt uns, dass wir gerade etwas erleben das richtig, gut und himmlisch ist.

Gesunde und "ungesunde" Freude.

Kann Freude auch ungesund sein? In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die Lebensbedingungen in der westlichen Welt in vielerlei Hinsicht so stark verbessert, dass die Suche nach Spass und Freude immer mehr ins Zentrum unseres Strebens gerückt ist (siehe Begriff «Spassgesellschaft» oder auch Hedonismus). → **Freude kann zum Lebensinhalt werden.**

So schön es sich anfühlt, wenn man Glück oder Freude empfindet, so besteht doch auch eine Gefahr davon abhängig zu werden. Freude kann unersättlich werden und verhindern, dass wir uns an den schönen Momenten im Leben auch wirklich freuen und sie geniessen können. Die unersättliche Freude treibt uns nur allzu schnell zum nächsten Kick, nächsten Erlebnis, zur nächsten Freude. Das führt uns in Verhaltensweisen, die uns längerfristig schaden und trotzdem leer zurücklassen.

Was sind ungesunde Freuden? Können Suchtmittel sein, die in Abhängigkeiten führen, zwanghaftem Verhalten wie die Suche nach Likes auf Social Media, checken nach News, Ablenkung, Serien, Games, exzessiver Sport, ...

Der Unterschied ist vielleicht, dass wir die ungesunden Freuden ohne viel Aufwand erreichen können und sie sich zwar nach Freude anfühlen, aber im Vergleich mit wahrer Freude, nicht bestehen können. Der Unterschied ist, dass wir wahre Freude viel weniger unter Kontrolle haben und sie nicht einfach machen können.

Überleg dir mal was deine glücklichsten Momente in den letzten Monaten/Jahren waren?

Freude unabhängig der Umstände

Wenn die Umstände und das Leben es gut mit einem meinen ist es einfach Freude zu erleben. Aber was, wenn die Umstände schwieriger sind? Wenn wir menschlich gesehen wenig Grund zur Freude haben?

Die Bibel berichtet uns davon, dass wir Menschen durch unseren Glauben auch dort Freude erfahren können, wo menschlich gesehen die Umstände nicht so rosig sind (Story: Paulus & Silas im Gefängnis):

Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch! Philipper 4,4

Trotz Gefängnis, Verfolgung und Herausforderungen konnte Paulus die Philipper anweisen (Befehlsform): Freut euch! Im zweiten Teil verweist er darauf, dass sie sich darüber freuen sollen, mit Gott verbunden zu sein. Er wusste, dass die Verbundenheit mit Gott eine Kraft ist, die stärker ist als alle Umstände. Es geht nicht darum, die Augen vor der Realität zu verschliessen, sondern die Aufmerksamkeit auf das grössere Ganze zu richten.

Wie können wir diese Freude im Herrn, d.h. eine Freude, die ihren Grund im Umstand hat, dass wir mit Gott verbunden sind, finden? Versuchen wir konkrete Impulse zu finden, wie wir Freude kultivieren können.

LAUFE: FREUDE FINDEN

1. Freude kultivieren / Dankbarkeit

Auf der psychologischen Seite ist ein Ansatz zu mehr Freude, Dankbarkeit. Den Fokus nicht auf die schwierigen Umstände zu setzen, sondern auf das Gute. Wofür bist du dankbar? Mach eine Liste od. Dankbarkeitstagebuch. Freude kann und soll bewusst kultiviert werden. Gott möchte, dass wir das grossartige Potential der Freude für unser Leben entdecken und geniessen. Weil Freude eben auch ein Motivator ist. Und, Freude ist ansteckend...

Und Esra sprach zu ihnen: Geht hin und esst fette Speisen und trinkt süße Getränke und sendet davon auch denen, die nichts für sich bereitet haben; denn dieser Tag ist heilig unserm Herrn. Und seid nicht bekümmert; denn die Freude am Herrn ist eure Stärke. Nehemia 8,10

Wo könntest du bewusst ein Fest feiern, um der Freude in deinem Leben Raum zu geben? (Geburtstag, Jubiläum, Jahrestag etc.). Es muss nicht eine Feier sein, überleg was dir Freude gibt und dir guttut? Was dir Freude bereitet, ist oft ist ein Ausdruck deiner Seele. Achte dich darauf und versuch mehr davon in deinem Leben zu etablieren.

2. Geteilte Freude ist doppelte Freude

Irrtümlicherweise denken wir bei Freude oft an uns und daran etwas zu empfangen. Ein Sprichwort besagt aber, dass sich Freude vermehrt, wenn sie geteilt wird. Das Prinzip finden wir schon lange in der Bibel.

Dabei sollen wir immer an die Worte denken, die unser Herr Jesus selbst gesagt hat: Geben macht glücklicher als Nehmen. Apostelgeschichte 20,35b

Hast da auch schon erlebt, was für eine Freude es in einem selbst auslöst, anderen eine Freude zu machen? Sogar Studien zeigen, grosszügige Menschen sind glücklicher. Aber es geht nicht nur darum zu geben, sondern auch darum sowohl Freude als auch Leid mit anderen zu teilen. Als Christen sind wir eingeladen Teil einer Gemeinschaft zu sein und in Verbundenheit mit anderen Menschen zu leben. Eine Seite dieses gemeinsamen Unterwegsseins ist es, sich gemeinsam zu freuen:

*Freut euch mit denen, die sich freuen; weint mit denen, die weinen. Römer 12,15
Wenn ein Teil des Körpers leidet, leiden alle anderen mit, und wenn ein Teil geehrt wird, ist das auch für alle anderen ein Anlass zur Freude. 1. Korinther 12,26 NGÜ*

3. Freude am richtigen Ort suchen

Ein Problem kann sein, wenn wir Freude in erster Linie bei ungesunden Quellen suchen. Unabhängig von Gott uns seiner Weisheit. Wie viel Leid ist schon entstanden, weil Menschen auf der Suche nach flüchtigem Vergnügen folgenschwere oder gar dumme Entscheidungen getroffen haben!? Wo führt dich deine Suche nach Freude weg von Gott? Vollkommene Freude ist «nur» bei Gott zu finden. Bei ihm finden wir auch die Freude, die unabhängig ist von unseren Umständen.

Leicht gesagt? Ich finde es selbst nicht immer einfach und es gibt kein «Patentrezept» Für mich war die Erkenntnis, dass Freude in Gottes Angesicht zu finden ist, ein Durchbruch.

*Du zeigst mir den Weg zum Leben. Dort, wo du bist (vor deinem Angesicht ELB), gibt es **Freude** in Fülle; ungetrübtes Glück hält deine Hand ewig **bereit**. Psalm 16,11 HFA*

Freude überträgt sich, wenn wir im Gesicht unseres Gegenübers entdecken, wie er sich über uns freut. Ich glaube, wenn du Gottes Gesicht sehen könntest, wenn er dich sieht und du dich ihm näherst, dann sähest du wie sein Gesicht vor Freude so strahlt, dass diese Freude sich auf dich überträgt. Es ist das Wissen um seine Liebe für dich, wenn du sie erfasst, dann erfüllt dich eine Freude, die durch keinerlei Umstände ausgelöscht werden kann. In seiner Gegenwart und Liebe findest du Freude.

Ich wurde erinnert an die Geschichte eines Priesters, der einen älteren Mann in seiner Kirche sah, der stundenlang einfach dasass. Als der Priester in fragte, was er hier tat, antwortete der ältere Mann nur: «Ich schaue ihn an, er schaut mich an und wir sind glücklich.»

REFLEXION

Luege: Was bereitet dir Freude?

Lose: Hast du schon einmal erlebt, dass die Suche nach Freude dich eher erschöpft als erfüllt hat? Was hat dir in solchen Momenten geholfen, wahre Freude zu finden?

Wie zeigt sich Freude bei dir? Drückst du sie nach außen aus oder behältst du sie eher für dich? Wieso könnte das so sein?

Laufe: Was glaubst du, sieht Gott in dir, wenn er dich ansieht? Kannst du dir vorstellen, dass er sich an dir freut? Wie fühlt sich dieser Gedanke für dich an?

In welchen Momenten hast du Freude erlebt, die unabhängig von äußeren Umständen war? Was könnte dir helfen, diese Art von Freude zu kultivieren?

Wie könntest du anderen Menschen Freude schenken oder mit ihnen Freude teilen? Gibt es eine konkrete Situation, wo du das diese Woche umsetzen könntest?