

Lass Dein Herz voll Freude sein!

Ein kleiner Ratgeber für das ganze Jahr von
Dr. Michael Jüliger

„Gott ist Freude, darum hat er die Sonne vor sein Haus gestellt.“
(Franz von Assisi)

„Wer nicht weiß noch glaubt, dass Gott ein Gott der Freude, des Friedens, des Trostes, der Hoffnung, des Heils, des Lebens und alles Guten ist, der kennt Gott nicht.“ (Martin Luther)

1. Manche mögen diese Zitate überraschen. So kennen sie Gott nicht. Die Kirche – oder besser: ihr „Bodenpersonal“ – hat seit Generationen ein völlig anderes Gottesbild vermittelt. Letztlich ein Zerrbild. Theologisch entstellt. Für den Menschen entwürdigend durch ständiges Ansammeln von Schuldgefühlen und Sündenangst. Und gleichzeitig beleidigend für Gott. Hieß es doch – und auch heute kann man das noch hören – Gott sei wie ein Aufpasser, der alles kontrolliert. Gott sei wie ein Buchhalter, der alle Fehlritte sorgfältig notiert. Gott sei wie ein Richter, der jede „Sünde“ (was immer man darunter verstehen mag) unbarmherzig bestraft. Vor allem aber: Gott wolle Opfer, Entbehrungen, Zucht und Strenge.
Alles Un-Sinn. Zum Davonlaufen. (Viele tun das ja auch. Die Zahl der Kirchenaustritte steigt von Jahr zu Jahr.)
Ein solches Leben mit Gott? Das wäre ein tristes, trauriges Leben. Oft genug (auch noch) mit Heimsuchungen, Mühsal und Armut erfüllt. Kein Wunder, dass deshalb viele „Gott nicht zu nahe kommen“ wollen. Ja, viele wollen darum einfach nichts mit ihm zu tun haben. Weil sie nicht wissen, wieviel **Freude** sie mit ihm und an ihm haben können. **Weil Gott die Freude ist.**
2. Andere wieder werden von schweren Minderwertigkeitsgefühlen beherrscht, weil ihnen ein so falsches Gottbild vermittelt wurde. Sie haben kein bisschen Selbstachtung. Fühlen sich wertlos – verglichen mit anderen – und erst recht vor Gott. Doch Gott allein weiß, was wir wert sind. Er hat jeden Einzelnen von uns geschaffen. Und er liebt jeden Einzelnen von uns. **So wie er ist**. Mit all seinen Eigenarten und Schwächen. Darum dürfen auch wir uns **so annehmen wie wir sind**. Weil wir von Gott geliebt sind. Denn Gott ist die Freude.

3. Paulus bestätigt uns ausdrücklich in seinen Briefen immer wieder, „dass wir wirklich Gottes Kinder sind“ (Röm 8,14 ff.; Gal 3,26; 4,28; Eph 1,5; 5,1). Das aber bedeutet für uns, Kinder des liebenden Gottes zu sein, dem nichts mehr am Herzen liegt als das Wohl seiner Söhne und Töchter. Wenn wir daran glauben und danach leben, können wir nur von Freude erfüllt sein. Denn Gott **ist** die Freude.
4. Der bekannte dänische Philosoph Søren Kierkegaard schrieb einmal: „Eigentlich hat jeder Mensch, der in Wahrheit ein Verhältnis zu Gott hat und mit ihm umgehen will, nur eine einzige Aufgabe: froh zu sein.“ Auch Paul Claudel, der bekannte französische Dichter, ermahnte einmal seine Besucher: „Lehre sie, dass sie keine andere Pflicht auf der Welt haben als die **Freude.**“
Das meinte auch Paulus schon, als er an die Philipper schrieb (4,4): „**Freut euch zu jeder Zeit**, weil ihr mit dem Herrn verbunden seid!“ Eben **weil** Gott die Freude ist.
5. Johannes Paul II. nannte vor einiger Zeit als Motto: „Ja zum Glauben – Ja zum Leben.“
Auch damit ist gemeint: **Ein gläubiges Leben mit Gott ist immer ein mit Freude erfülltes Leben.**
Denn Gott ist die Freude.
6. Wir müssen also heute vielen zu einem ganz anderen Gottesbild verhelfen. Das falsch gelernte (weil falsch vermittelte) ersetzen durch das richtige, einzig brauchbare und wahre. Das Kraft gibt. Das uns durchs Leben trägt. Uns Halt gibt, wenn's schwierig wird. Uns stärkt, wenn wir bedrückt oder depressiv sind. Uns zur Klarheit verhilft, wenn uns Zweifel plagen. Das uns hilft, uns selbst und unsere Mit-Menschen zu lieben.
Weil Gott die Freude ist.
7. Sicher hat doch jeder auch ein wenig Erfahrung im Umgang mit der Freude. Weiß, was Freude bewirkt. Sie lässt uns „beschwingt“ daherkommen. Es wird uns „warm ums Herz“, wenn wir einen persönlichen Anlass zur Freude erleben.
Schon in der Bibel steht: „Fröhlichkeit ist gut für die Gesundheit“ (Spr 17,22). Und sie weiß auch: „Freude und Fröhlichkeit verlängern das Leben des Menschen und machen es lebenswert.“ (Sirach 30,22). Und an anderer Stelle: „Ein fröhliches Herz sorgt für guten Appetit und auch für gute Verdauung.“ (Sirach 30,25).
Die Medizin bestätigt das: Wenn wir froh sind, atmen wir freier und leichter. Unserem Blutkreislauf tut das gut, dem Herz, den Nerven, dem ganzen Organismus bis zur letzten Körperzelle.
Freude schenkt uns „Vitamine fürs Herz“. Und ein **Leuchten** auf unse-

rem Gesicht. Wir strahlen **Mut und Zuversicht** aus (was bereits wieder für andere eine Hilfe sein kann). Unser Auftreten wird sicherer. **Wir empfinden Gelassenheit und Geborgenheit.**

Neuer Lebensmut erwacht in uns. Unsere Arbeit geht uns leichter von der hand. Ja, wir wirken mit unserer Freude „Ansteckend“ auf andere. Und machen so auch unsere Umwelt licht und hell. Andere freuen sich über uns, haben Freude an uns. Das macht wiederum uns selber froh. Die Freude macht und liebens-würdig. Und das ist auch Gottes Wille. Denn Gott **ist** die Freude.

8. Das Leben mit Gott, unser I hm-nah-sein, macht unser Leben sinn-voll. (Wie oft wird heute die Frage nach dem „Sinn des Lebens“ gestellt. Meist von Menschen, die Gott nicht nah sind, sich aber im tiefsten I n-nern durchaus nach ihm sehnen. Nur können sie es nicht zum Ausdruck bringen. Und so erscheint ihnen vieles sinn-los.)
Wir gewinnen Kraft und Stärke. Das konnte man schon immer einem alten Psalm (16,11) entnehmen, wo es heißt: **„Du, Herr, zeigst mir den Weg für mein Leben! Deine Nähe erfüllt mich mit Freude.“**
9. Das **Grundgesetz der Liebe** gilt auch für die Freude. Je mehr Liebe ich verschenke, um so mehr erhalte ich zurück.
Auch die Freude kommt nicht in mein leben, wenn ich traurig dasitze und auf sie warte. Ich muss anfangen, die Freude **zu leben** und Freude **weiterzugeben**. Dann erfüllt sie auch mein eigenes Leben.
10. Wenn wir Gott als Freude erleben – wenn wir sagen: „Gott ist die Freude“, wenn Gott so mit und bei uns ist, brauchen wir keinerlei Angst mehr zu haben. Einem solchen Gott können wir uns leicht und liebend ganz anvertrauen. Wir wissen ja jetzt, dass es den „anderen“, den zür-nenden, richtenden, gestrengen nicht gibt. (Hoffentlich ist es mir gelungen, dieses Missverständnis auszuräumen.)
Und so können wir – statt uns vor Gott zu fürchten – ihn loben und preisen, ihm dankbar sein. Denn auch das macht uns frei von Ängsten und Traurigkeit und schenkt unserem Leben eine bisher nie gekannte Freude und Sicherheit.
Eben weil Gott die Freude ist.
11. „Erlöster müsst die Erlösten ausschauen!“, hat Friedrich Nietzsche einmal geschrieben. Solange wir voll Ärger über unser Versagen oder angefüllt mit Sorgen sind, liefern wir keinen überzeugenden Beweis von einem anwesenden, helfenden Gott.
In der Freude über ihn und mit ihm das Leben ausschöpfen und hier und jetzt unsere kleinen, täglichen Pflichten gerne tun: Das verwandelt die Welt – und nicht irgend welche abstrakten Bekehrungsversuche.

12. Wenn es mir gelingt, wirklich daran zu glauben, dass ich „Gottes Kind“ sein darf und Gott mir liebender Ursprung ist, dann habe ich allen Grund zur Freude in meinem Leben.
Als Kind Gottes habe ich aber auch Anlass dazu, auf mich selbst besser zu achten. Mir manchmal mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Mir auch selbst einmal etwas zu gönnen, was mir (zusätzlich) Freude macht. Das kann natürlich bei jedem verschieden aussehen.
Es ist längst an der Zeit, zu erkennen und einzusehen, dass die übertriebene Selbstzucht und eine einseitige Leidens-Theologie – ausgerichtet aufs „Jenseits“ – uns über Jahrhunderte hinweg die Freude an uns und am „Diesseits“ (unserem Hier und Jetzt) – und damit auch die Freude an Gott – kräftig ausgetrieben haben.
Gott will, dass es uns allen gut geht, also auch mir!
13. **Lass dein Herz voll Freude sein**, und fürchte dich nicht, denn Gott ist bei dir. Und Gott ist die Freude.
Lass dein Herz voll Freude sein, denn es ist der Wille Gottes, dass uns „Freude in Fülle zuteil wird“ (Joh 17,13) und uns „an unserer Freude nichts mehr fehlt“ (Joh 15,11).
Lass dein Herz voll Freude sein, denn das dient deiner Gesundheit und den Mitmenschen mehr als ständiges Grübeln, ängstliches Sorgen und zauderndes Zurückweichen vor einem Weg, den man nicht nur selbst als gut und richtig (oder gar als „optimal“) erkannt hat, sondern auf dem dich Gott mit seiner Freude erfüllt und sicher geleitet.
Lass dein Herz voll Freude sein, denn Gott ist bei dir und hilft die. Er hat Freude an dir. Er liebt dich.
Mit diesem Gott meinen Weg zu gehen und seine Treue und Liebe von Tag zu Tag mehr zu erfahren: Das erfüllt mein Herz mit immer größerer Freude.
Das macht mich ruhig und gelassen. Macht mich stark und gibt mir Kraft – für den Alltag ebenso wie für wichtige Entscheidungen. Und das lässt mich auch besser verstehen, was ein Prophet vor weit über 2000 Jahren dem Volk zugerufen hat (Nehemia 8,10): „Macht euch keine Sorgen, denn die Freude an Gott ist eure Stärke.“
Darum lass dein Herz voll Freude sein – nicht nur an bestimmten Orten oder Festtagen, sondern Tag für Tag das Jahr hindurch.
Lass dein Herz voll Freude sein!
Das ist das Beste, was ich einem anderen wünschen kann!

Internet:	www.philipp-neri-akademie.de
eMail:	dr.jueliger@philipp-neri-akademie.de