

## Die Lebenskunst der Freude

Predigt zu Philipper 4,4 – 9

Lesung: Psalm 73,23-28

Stefan Jäger

Liebe Gemeinde!

Wann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig gefreut? Wo würden Sie sagen: „Ach, das war schön.“ Etwas, wo Sie sich richtig wohl gefühlt haben und sich gerne daran erinnern? Vielleicht auch, wo Sie einmal so richtig von Herzen gelacht haben.

Vielleicht bei einem schönen Essen in geselliger Runde mit guten Freunden, oder als bei der Arbeit etwas gut gelang. Als die Kinder und Enkelkinder zu Besuch kamen (und dann auch wieder gingen), oder als ich in meine Lieblingsbeschäftigung, ein Hobby, so richtig vertieft war, dass ich die Welt um mich vergaß. Als mich jemand gelobt oder ermutigt oder vielleicht auch getröstet hat; als jemand sagte, ich helfe dir oder ich mag dich. Sicher kann sich jeder an so einen Glücksmoment erinnern, wo tiefe Freude das Herz durchzieht und uns fühlen lässt, dass es das Leben und Gott gut mit uns meinen. Gerade solche Augenblicke der Lebens-Freude machen unser Leben lebenswert. Diese Freude gibt uns Mut und Zuversicht für die Zukunft. Die Wolken der negativen Umstände verziehen, die Sonne scheint wieder und der Horizont lichtet sich.

Und jeder weiß, dass man diese Freude nicht machen kann. Sie stellt sich ein wie ein lieber Gast, an dessen Besuch man sich gerne erinnert. Aber man kann sie nicht haben, wie man Dinge hat.

Der Predigttext für heute bringt uns auf die Spur der Freude. Einer Spur, der ich selbst nachgehe und der ich nachspüren möchte. Deshalb halte ich diese Predigt in erster Linie für mich selbst. Und wenn Sie auch etwas davon haben, dann freut es mich umso mehr.

Philipper 4, 4-9 (nach Luther 84)

*4 Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! 5 Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe! 6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! 7 Und*

*der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.*

*8Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht! 9Was ihr gelernt und empfangen und gehört und gesehen habt an mir, das tut; so wird der Gott des Friedens mit euch sein.*

Jesus möchte, dass wir uns freuen. Im Johannesevangelium sagt Jesus zu seinen Jüngern: „Das sage ich, damit meine Freude in euch bleibe, und eure Freude vollkommen werde.“ (Joh 15,11) Und Paulus ruft uns heute zu: „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: freuet euch!“

Und an wieder anderer Stelle:

„Freut euch allezeit...denn das ist Gottes Wille in Christus Jesus für euch.“ (1.Thess.5,16.18).

„Die Freude ist der Doktorhut des Glaubens“, sagt Martin Luther.

Und der Schweizer Theologe Rudolf Bohren bringt es so auf den Punkt: „...die Freude und nur die Freude führt ans Ziel aller Wege Gottes mit uns.“

(Bohren, Rudolf.2003. Wege in die Freude. Predigten. Waltrop.)

Die Freude ist ein ganz großes Thema unseres Lebens, und es ist ein ganz großes Thema der Bibel, und nicht zuletzt des Philipperbriefes, der Epistel der Freude. Gleich 14 Mal kommt das Wort Freude in diesen vier kurzen Kapiteln vor. Gott will unsere Freude. Die Freude ist Gottes Thema mit uns.

Jetzt gibt es ganz unterschiedliche Arten der Freude. Es gibt die Freude auf etwas, die Freude an etwas, und es gibt die Freude im Herrn, die von der Quelle der Freude selbst lebt, der ewigen Freude.

### **1. Sehen wir uns zuerst die Freude auf etwas an, die Vorfreude.**

Der Volksmund sagt, die Vorfreude sei die schönste Freude. Ich erinnere mich an meine kindliche Vorfreude auf Weihnachten, die festliche Stimmung, den Spaziergang über den Nürnberger Christkindlesmarkt mit unserem Vater, während die Mutter zuhause das Weihnachtszimmer schmückte; und natürlich die Vorfreude auf die Geschenke. Es ist eine

zauberhafte Zeit, die Zeit der Vorfreude, und ich begeistere mich an der Vorfreude meiner eigenen Kinder, wenn sie einem großen und schönen Ereignis entgegenfiebern.

Aber aus zwei Gründen ist der Satz, „die Vorfreude ist die schönste Freude“, ein tieftrauriger Satz. Zum einen, weil er mir sagt: erfüllte Freude ist vergangene Freude. Das Schönste ist dann vorbei.

In der Woche nach dem Geburtstag oder nach Weihnachten spielte ich mit den neuen Sachen, die ich geschenkt bekommen hatte mit Begeisterung. Doch irgendwann wurde das langweilig und das schönste oder teuerste Geschenk lag nach einer Weile unbeachtet in der Ecke. Der Reiz des Neuen war verflogen. Und irgendwann geht auch das schönste Spielzeug kaputt und wandert in die Mülltonne. Das ist mit den „Spielsachen“ der Erwachsenen nicht anders. Man lebt mit ganzer Energie auf die Erfüllung eines Wunsches zu, man freut sich auf das neue Auto, das neue Haus, die bestandene Prüfung, den nächsten Karrieresprung usw. Aber diese Erregung der Vorfreude hält nur so lange an, bis man das Ersehnte erreicht hat. Dann ist die Spannung heraus und man sucht sich etwas Neues, auf das man sich freuen kann.

In einem alten Kirchenlied heißt es:

„Ach wie flüchtig, ach wie nichtig ist der Menschen Freude! Wie sich wechseln Stund und Zeiten, Licht und Dunkel, Fried und Streiten, so sind unsre Fröhlichkeiten.“

Das ist übrigens ein altes Sterbelied! Und es erinnert uns daran, dass die Kunst zu Leben und die Kunst zu Sterben ganz eng zusammen gehören. Wer nicht recht sterben kann, der kann auch nicht recht leben. Jedes Sterben und jeder Abschied erinnert uns daran, dass unser Leben kurz und vergänglich ist, und dass auch unsere Freuden vergänglich sind. So steckt in jeder Freude durch die Vergänglichkeit schon der Keim des Leides mit drin.

Der Satz von der Vorfreude als der schönsten Freude erinnert uns daran, dass erfüllte Freude vergängliche Freude ist. Das gilt nicht nur für die Freude, die einfach so den Strom der Zeit hinunter schwimmt. Das gilt besonders für die Freude, die man hinterher bereut, weil sie um einen zu hohen Preis erkaufte wurde. Der Kater am Tag nach der feuchtfröhlichen Feier ist vielleicht noch das harmloseste Beispiel. Man sollte hier vielleicht auch besser von Vergnügung sprechen. Und oft ist die Vergnügung das größte Hindernis für wesenhafte Freude.

Aber auch noch aus einem anderen Grund ist der Spruch von der Vorfreude als schönster Freude ein trauriger Satz.

Weil mit jeder erfüllten und vergangenen Freude der Reiz abnimmt, ist die Vorfreude auf Steigerung angelegt. Die Zeiten, als sich Kinder an Weihnachten noch über Apfel, Nuss und Mandelkern freuten, sind längst vergangen. Genuss und Vergnügen sind auf Steigerung angelegt. Und die Industrie und Werbung schaffen immer neue Bedürfnisse, denn sie sind berechenbar und sie rechnen sich. In gewisser Weise beruht unser Wirtschaftssystem auf der Unersättlichkeit ständig sich steigernder Bedürfnisse, deren Befriedigung wenigstens eine kurze Freude verheißt. Konsum ist hier des Bürgers erste Pflicht. Das Gleiche gilt aber auch für die Bereiche der Bildung, Erotik, Karriere usw. Man lebt immer nach dem Motto, „wenn ich erstmal...dann...“ Und damit lebt man ständig im Defizit des Heute in der Hoffnung auf ein Ziel in der Zukunft.

Trotzdem hat die Vorfreude ihr gutes Recht. Es ist schön, sich auf etwas zu freuen. Aber die Vorfreude ist nicht die schönste Freude!

Paulus kennt auch die Vorfreude. Er freut sich bei Jesus in der Herrlichkeit zu sein. „Ich habe Lust abzuschneiden und beim Herrn zu sein, was auch viel besser wäre,“ heißt es ebenfalls im Philipperbrief und Paulus sagt uns: „Freut euch! Der Herr ist nahe!“ Das ist die Vorfreude auf die Ewigkeit, auf die Herrlichkeit bei Jesus. Und in dieser Vorfreude ist auch jede andere Vorfreude gut aufgehoben.

## **2. Das Zweite ist die Freude an etwas.**

Kluge Leute haben schon lange erkannt, dass man die Erfüllung seiner Freude nicht in einer ungewissen Zukunft suchen soll, sondern in der Gegenwart. Wer sich nicht am Spatzen in der Hand freuen kann, der hat die Taube auf dem Dach nicht verdient. Leben kann ich immer nur jetzt, in der Gegenwart, in diesem Augenblick. Die Vergangenheit existiert nur noch in meiner Erinnerung und die Zukunft nur in meiner die Zukunft vorwegnehmenden Vorstellung. Diese Vorwegnahme der Zukunft in meiner Vorstellung geschieht positiv als Vorfreude oder negativ als Sorge.

Diese Sorge, sagt unser Predigttext, soll ich vor Gott bringen. Sie ist ebenso seine Angelegenheit, wie die Zukunft. Die Sorge nimmt eine Zukunft vorweg, die mir gar nicht

gehört - sie gehört Gott. Und wenn ich sie Gott lasse, dann kann sein Friede auch mein Herz und meine Gedanken bewahren.

Sorgt euch nicht um den morgigen Tag, sagt Jesus, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. (Matth. 6,34).

Nur heute, im Jetzt, kann ich wirklich leben. So heißt es auch im Alten Testament im Buch Prediger: „Da merkte ich, dass es nichts Besseres gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben. Denn ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinen Mühen, das ist eine Gabe Gottes.“ (Prediger 3,12-13)

Auch das Neue Testament sagt uns, dass Gott uns alles reichlich darbietet, um es zu genießen (1.Tim 6,17). Der christliche Glaube ist keine weltfremde und genussfeindliche Angelegenheit. Nein, Gott als der Schöpfer gibt uns seine Gaben, damit wir sie genießen sollen. Wir sollen die Gaben Gottes nur nicht für uns allein genießen, und wir sollen sie nicht so genießen, dass wir den Geber dabei vergessen.

Der Glaube ist auch nicht leibfeindlich. Im Gegenteil – lesen Sie das Hohelied! Das ist keine Allegorie, sondern ein Liebeslied, das die erotische Liebe zwischen Mann und Frau besingt. Was war das erste Wunder, das Jesus überhaupt vollbrachte? Als er mit seinen Jüngern zu einer Hochzeit eingeladen war, ging der Wein aus. Und um dem jungen Paar eine Peinlichkeit beim Start in ihre Ehe zu ersparen, machte er aus Wasser den besten Wein, den man sich denken kann. Da staunte sogar der Kellermeister. Das ist Jesus: er tut dem jungen Brautpaar etwas Gutes; er freut sich mit, und er will, dass sie diesen Tag ganz genießen können, ohne später immer wieder die Geschichte hören zu müssen, dass auf der Hochzeit ja der Wein ausgegangen war.

Wann haben Sie sich das letzte Mal etwas Gutes getan? Worüber freuen Sie sich? Was können Sie guten Gewissens genießen? Tun Sie sich öfter mal was Gutes – das Leben auf Erden ist viel zu kurz, als dass man es nicht zur Freude Gottes genießen sollte. Und wenn Sie sich selbst etwas Gutes tun, dann tun Sie auch anderen etwas Gutes. „Eure Güte lasset kund sein allen Menschen.“ Lasst alle Menschen eure Freundlichkeit spüren (Phil 4,5).

Dann werde ich die erstaunliche Feststellung machen, dass die Freude, die ich anderen bereite, auf mich selbst zurückfällt.

Ingersoll schrieb: „Der Ort sich zu freuen ist hier. Die Zeit sich zu freuen ist jetzt. Der Weg sich zu freuen ist, anderen Freude zu bereiten.“

Wir Christen sind dazu da, uns gegenseitig Freude zu bereiten. Deshalb sagt Paulus nicht: Freu dich!, sondern: Freut euch! Im Plural. Die ganze Gemeinde ist angesprochen.

Nur wer sich selbst gut ist, kann auch andern gut sein. Und nur wer sich ab und zu selbst etwas Gutes tut, der kann auch anderen etwas Gutes tun. Gut zu mir selbst kann ich aber sein, weil Gott gut zu mir ist. Weil Gott zu jedem von uns gut ist!

Freuen kann ich mich aber nur dann an etwas richtig, wenn ich keine Angst mehr davor habe, dass der Gegenstand meiner Freude vergänglich ist. Wenn mich die Angst, dass ich ihn einmal loslassen muss, nicht mehr bestimmt. Solange ich Sorge und Angst habe, dass auch das Liebste und Schönste, das ich habe, vergänglich ist und verloren gehen kann, kann ich es nicht wirklich genießen. Der Besitzer eines teuren Luxusautos, das nur in der Garage steht aus Furcht, dass das Auto ja einen Kratzer abbekommen könnte, ist nur eine Karikatur für eine tief sitzende Angst in uns. Die überbehütenden Eltern, die aus lauter Angst das Kind mit ihrer Liebe erdrücken und zur Unselbständigkeit erziehen; oder eine Jesusnachfolge die aus falschem Sicherheitsdenken heraus nichts riskiert, sind viel ernstere Beispiele dafür. Als ich noch kein eigenes Auto hatte, lieh mir der Leiter einer Gemeinschaft sein Auto. Als ich in der Altstadt mit hohen Bordsteinkanten beim Wenden mit dem Unterboden aufsetzte gab es ein lautes Geräusch. Als ich beim Zurückgeben des Wagens mein Missgeschick beichtete, bekam ich nur die Antwort: „Der kommt eh nicht mit in den Himmel“.

Auch hier gilt die Wahrheit: Nur wer loslässt, der hat wirklich. Nur wer loslässt, der gewinnt. Wer ständig klammert, klebt und festhält, der verliert.

Wenn ich loslassen kann, dann kann ich auch den Augenblick als das genießen, was er ist – ein Augenblick. Und ich muss ihn nicht aufladen mit der Erwartung der Ewigkeit. Man soll sich über die Blumen am Wegesrand freuen, sie aber nicht pflücken.

Jemand hat es mal so formuliert: „Ich erbat alles, um mich des Lebens zu erfreuen. Ich erhielt das Leben, um mich an allem zu erfreuen.“ Das ist es!

Wir haben gesehen, dass die Vorfreude auf etwas und die Freude an etwas im Heute, ihr relatives Recht haben. Aber sie können uns nicht die Erfüllung dessen bringen, was wir ersehnen. Gott hat die Ewigkeit in unser Herz gelegt. Und wir machen die relative Freude kaputt, wenn wir von ihr die Ewigkeit erwarten.

### 3. Die Freude im Herrn

Deshalb zeigt Paulus uns nun die höchste Freude: „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“

Das ist nicht die Freude auf etwas, auch nicht die Freude an etwas. Diese Freuden sind äußerlich und vergänglich. Sie sind abhängig von den Umständen und dem Lauf der Zeit. Von ihnen gilt letztlich: „Ach wie flüchtig, ach wie nichtig ist der Menschen Freude!“

Paulus führt uns zum Ursprung, zur Quelle aller Freude. Es ist nicht die Freude auf oder an, sondern die Freude in. Es ist die Freude im Herrn Jesus Christus.

Sich „im Herrn“ zu freuen ist ein schwieriger, etwas abstrakter und uns vielleicht eher unverständlicher Ausdruck. Man kann sich am Herrn freuen, wie Nehemia sagt: die Freude am Herrn ist eure Stärke (Nehemia 8,10). Oder auf den Herrn, auf sein Kommen und die Gemeinschaft mit ihm. Aber was heißt „im Herrn“?

Julius Schniewind, der große Ausleger des Neuen Testaments, schrieb einmal: „Dass Gott sich unser freut, das ist der letzte und einzige Grund ewiger Freude.“

Jetzt stell dir einmal vor: Gott freut sich an dir so, wie er sich an Jesus freut. Ein Christ ist einer, der in Christus ist. Und wenn du in Christus bist, dann freut sich der ewige Gott mit seiner ungetrübten und unvergänglichen Freude an dir. Und diese Freude ist es, die sich aus der Ewigkeit kommend in unseren Gesichtern widerspiegelt.

Wenn man ein Baby oder Kleinkind anlacht, dann lacht es zurück. Es ist ein Reflex. Die Freude im Herrn ist auch ein Reflex: Gott sieht uns freundlich an, „er lässt sein Angesicht über uns leuchten“ -

Wahre Freude kommt aus der Gemeinschaft mit Gott, sie ist wie der Tautropfen aus der Ewigkeit, der uns erfrischt und aufblühen lässt. Es ist der Morgenglanz der Ewigkeit, der mit seinen Strahlen unsere Nacht vertreibt.

Es ist eine Freude, die aus einer andern Welt kommt, aus Gottes Welt. Und deshalb kann sie auch durch nichts in dieser Welt zerstört werden. Sie kann verdeckt, verdunkelt und vergessen werden, die Quelle kann verschüttet sein, aber sie ist da.

Und sie kann auch und gerade im Leid da sein und entdeckt werden.

Deshalb kann Paulus den Brief der Freude schreiben, obwohl er im Gefängnis sitzt, obwohl die Gemeinde von inneren und äußeren Feinden bedroht ist, obwohl falsche Brüder seine Situation ausnutzen und er im Gefängnis auch Mangel kennt; ja obwohl er sogar mit seinem möglichen Martyrium rechnen muss. „In dir ist Freude in allem Leide.“ Freude im Leid, das scheint ein Widerspruch zu sein. Und doch ist es die Erfahrung vieler Christen, die um des Glaubens willen Verfolgung erleiden. Paulus kann sogar den Christen in Philippi sagen: „Denn euch ist es gegeben um Christi willen, nicht allein an ihn zu glauben, sondern auch um seiner willen zu leiden.“ (1,29)

Diese Freude ist die Erfahrung von Christen, die in großer körperlicher Not trotz einer schweren Krankheit wissen: Jesus ist da, er ist bei mir und er führt mich ans Ziel. Gott meint es trotz aller widrigen Umstände gut mit mir.

Es ist eine Freude, die nicht erst in der Zukunft auf uns wartet, sondern jetzt da ist. Eine Freude, die nicht von äußeren Umständen abhängig ist. Diese Freude ist eine starke Trostmacht gegen alle widrigen Umstände, ein Lichtstrahl aus der Ewigkeit. Es ist eine Freude, die auch nicht durch noch so viele Tränen ausgelöscht wird, aber die oft durch Tränen herbeigeweint wird.

Es sind oft die großen Frauen und Männer des Glaubens und der Kirchengeschichte, die oft durch tiefes Leid und durch Anfechtungen gingen. Es ist der scheinbare Widerspruch zwischen Freude und Leid, den der Jakobusbrief so zusammenfasst: „Erachtet es als lauter Freude, wenn ihr in mancherlei Anfechtung fallt.“ (Jak. 1,2).

Einer von diesen großen Menschen des Glaubens war Franz von Assisi. Für ihn war die Freude das Grundthema seines Glaubenslebens.

Er erklärte seinen Brüdern:

„Das ist der große Triumph des Teufels, wenn er uns die Fröhlichkeit des Geistes rauben kann. Er führt einen feinen Staub mit sich, den streut er in kleinen Mengen durch die Ritzen des Gewissens, um die reine Gesinnung und den Glanz der Seele zu trüben. Die Freude aber, die das Herz des geistlichen Menschen erfüllt, macht jenes todbringende Gift der Schlange zunichte. Ist aber einer traurig und meint er, verlassen zu sein in seinem Kummer, so reibt ihn entweder die Traurigkeit auf, oder er überlässt sich leeren Zerstreuungen. Wenn sich die Traurigkeit festsetzt, wächst das Übel. Wenn es sich nicht in Tränen löst, bleibt ein dauernder Schaden.“

Franziskus ist auch immer wieder in die Tränen geflohen vor der Traurigkeit. Die Tränen waschen den feinen Staub des Teufels auf unserer Seele hinweg, damit sich die Freude Gottes an uns darin widerspiegeln kann. Das können gerade auch die Tränen der Buße sein, die nicht nur im Himmel Freude auslösen. Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.

Es ist das Dennoch des Glaubens, das in dieser Freude sichtbar wird, wie es der Psalmist betet: „Dennoch bleibe ich stets an dir... Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.... Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf Gott, den Herrn, dass ich verkündige all dein Tun.“

Diese Freude ist es, von der Luther sagt: sie ist der Doktorhut des Glaubens. Von dieser Quelle der Freude dürfen auch die Vorfreude und die Freude an den Schönheiten dieser Welt schöpfen und in ihrer Vorläufigkeit weisen sie hin auf den, der die Quelle ewiger Freude ist.

Dr. Stefan Jäger  
Am Nordpark 12  
42281 Wuppertal  
jaeger@johanneum.net