



Evangelische Freikirche  
**Chrischona Glattfelden**

# Die Kraft der Freude

**17. Januar 2021**

Sämi Schmid

Wir sind letzten Sonntag in die Fortsetzung der Predigtreihe gestartet: Gefühle – die Sprache der Seele. Wie geht es dir persönlich mit den Gefühlen so? Kannst du sie empfinden? Kannst du deine Gefühle auch beschreiben? Und weisst du, wie du sinnvoll mit deinen Gefühlen umgehen kannst? Das ist so eine Sache mit unserer Seele und unseren Gefühlen. Das ist alles so diffus. Ja, wir alle haben eine Seele. Aber es ist mega schwierig, die Seele zu beschreiben – was sie ist und was sie braucht.

Wir Menschen in der westlichen Gesellschaft funktionieren ganz stark rational – über den Verstand. Harte Fakten zählen. Was ich sehe überzeugt mich. Das ist auch bei uns Christen nicht viel anders. Und diese Prägung führt dazu, dass wir unsre Seele und auch unsere Gefühle vernachlässigen oder einfach übergehen. Wir müssen ja schliesslich funktionieren. Viele Menschen haben kaum je gelernt, wie wir gut und sinnvoll mit unsren Gefühlen umgehen.

Ich bin tief davon überzeugt, dass unsere Gefühle (und auch unsere Seele) in unserem Leben eine viel grössere Rolle spielen, als wir oft glauben. Deshalb ist es so wichtig, dass wir im guten Kontakt sind mit unseren Gefühlen und unserer Seele.

Meine Beobachtung ist auch, dass ein guter Umgang mit unsren Gefühlen in unserer heutigen Zeit wichtiger ist als je zuvor. Wir leben alle zusammen in einer Gesellschaft mit einem sehr hohen Speed. Dazu werden wir täglich mit einer wahnsinnsgrossen Informations- und Bilderflut eingedeckt. Es ist gar nicht mehr möglich, dass wir dies alles verarbeiten können. Unsere Seele kommt da gar nicht mehr mit. Und wenn unsere Seele nicht mehr mitkommt, dann kommt das zuerst in unsren Gefühlen zum Ausdruck. Und wenn wir dann unsere Gefühle in solchen Momenten nicht wahrnehmen oder übergehen, dann streikt irgendwann der Körper.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir ein Gespür für unsere Seele bekommen und gut mit unseren Gefühlen umgehen können. Das ist heute – grad auch in der Corona-Krise entscheidend wichtig – wenn nicht sogar überlebensnotwendig.

Letzten Sonntag hat uns Adrian das Gefühl der Entmutigung und Frustration etwas nähergebracht. Ich finde es spannend, dass einer der grössten Propheten des AT (Elia), der Wunder erlebt hat wie kaum ein anderer, solche Zeiten der Frustration und Entmutigung erlebt hat, dass er am liebsten sterben wollte. Ja, solches gehört zu unserem Leben dazu.

Heute heisst das Thema «die Kraft der Freude». Mit der Freude haben die wenigste von uns ein Problem. Freude ist etwas, das uns guttut. Wir blühen auf, wenn wir von Herzen lachen können. Genau das sagt Salomo in den Sprüchen:

**Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl.** (Spr 17,22)

Oder andere übersetzen es so:

**Ein fröhlicher Mensch lebt gesund.** Oder **Ein fröhliches Herz ist die beste Medizin.**

Salomo war dieser Zusammenhang bewusst, auch wenn er noch nichts von den zuständigen Hormonen im Körper wusste. Freude und Fröhlichkeit wirkt sich sehr positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Freude ist eine mega starke positive Kraft in unserem Leben.

Wenn ich heute über diese Kraft der Freude predige, dann kann ich nur ein wenig an der Oberfläche kratzen. Dieses Thema ist so gross und weit – auch in der Bibel. Aber ich möchte doch einige faszinierende Entdeckungen mit euch teilen.

### Grundsätzliches zur Freude:

Natürlich habe ich mich auch bei der Freude auf die Suche gemacht, um eine schlaue Definition zu finden. Ich fand folgendes:

*Freude ist der Gemütszustand oder das Gefühl, die als Reaktion auf eine angenehme Situation oder die Erinnerung an ein solche entsteht. Je nach Intensität äussert sich die Freude als Lächeln, Lachen, Freudenschrei oder in einem Handeln.*

Das Gefühl der Freude äussert sich, wenn wir etwas als angenehm empfinden. Und diese Freude zeigt sich dann auch äusserlich auf unserem Gesicht, in unserer Stimme oder in unserem Handeln. Das alles ist irgendwie logisch. Hat mich aber nicht grad aus den Socken gehauen. Was mich dann aber mehr begeistert hat, ist die Bedeutung von Freude in der hebräischen Sprache und Kultur – in der die Bibel daraus entstand und auch Jesus darin lebte.

Im Hebräischen gibt es 12 verschiedene Begriffe für Freude. Nicht nur einen wie in der deutschen Sprache. Aus diesem breiten Spektrum sind mir 3 Dinge wichtig geworden:

- Der Aspekt der Gemeinschaft ist sehr wichtig. Freude für sich alleine ohne den Mitmenschen ist in der hebräischen Kultur fast nicht denkbar. Freude muss geteilt werden.
- Freude kommt zum Ausdruck und wird sichtbar. Freude kann nicht still sein. Zur hebräischen Freude gehört: Jauchzen, Freudensprünge machen, mit den Füßen stampfen, tanzen vor Freude oder Freudengeschrei. → das finden wir nüchternen Schweizer schon fast übertrieben, oder nicht?

Das führt zum dritten. Jemand beschreibt es so:

- Freude ist in der hebräischen Kultur etwas Überschwängliches bis dahin, dass man ausser sich gerät vor Freude. (Vor Freude ausflippen!)

Das alles findet nicht im Fussballstadion statt, wenn grad ein geniales Tor geschossen wurde. (3 oben genannte Aspekte) Diese Freude wird in den Psalmen beschrieben und in den anderen Büchern der Bibel geschrieben. Es ist ein Bestandteil des Glaubens an Gott.

Das hat mich ganz neu fasziniert und begeistert. Vor allem auch, als ich merkte, dass Gott sich genauso über uns freut – über dich und über mich. (3 Aspekte)

### Gott freut sich an uns

Genau das steht in Zephanja 3,17 so:

**Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. (Und wie ist er bei dir?) Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.**

Kannst du dir das vorstellen, dass sich der Vater im Himmel, und Jesus und der Heilige Geist so freuen, wenn sie dich ansehen? Ja, über dich freuen sie sich, nicht über andere.

Passt das in dein Bild, das du von Gott hast? Oder siehst du in Gott eher den Aufpasser und Richter, der dir genau auf die Finger schaut?

Das Neue Testament sagt uns ganz klar, dass Gott uns genau gleich liebt, wie er Jesus seinen Sohn liebt. Er freut sich auch an uns, wie er sich an Jesus freut.

Als Christen sind wir in Jesus Christus. Jesus hat uns vergeben und alles entsorgt, was die Freude Gottes hindern könnte. Er hat uns gerecht gemacht. Und weil wir in Christus sind, freut sich der ewige Gott mit seiner ungetrübten und unvergänglichen Freude an dir. Denn wir sind seine Kinder.

Der Theologe und grosse Bibelausleger Julius Schniewind schreibt dazu:

*Das Gott sich über uns freut, das ist einzige Grund ewiger Freude.*

Das dürfen wir uns auf unserer Zunge zergehen lassen. Und wenn wir das erfassen können, dass Gott sich an uns freut, dann tut dies unserer Seele so etwas von wohl. Und das wiederum führt dazu, dass wir uns an Gott freuen können.

Wisst ihr, was passiert, wenn man ein Baby oder ein Kleinkind anlacht? Es lächelt zurück. Das ist ein Reflex. Und genau so ist es auch bei Gott. Wenn wir erfassen, dass er sich über uns freut, dann

kommt ein Strahlen auf unser Gesicht, weil er sich an uns freut. Und das gibt auch eine grosse Kraft in unser Leben. Und was mich vor allem begeistert: Diese Freude ist unabhängig von den äusseren Umständen - krisenresistent

### Sich an Gott freuen

Gott wünscht sich nichts mehr, als dass wir Menschen genau in diese Freude hineinfliegen. Dieses Anliegen kommt immer wieder zum Ausdruck. Schon bei der Geburt von Jesus sagten die Engel:

**Siehe ich verkündige euch grosse Freude, die allem Volk widerfahren wird, denn euch ist heute der Retter geboren.** (Lk 2,10)

Durch Jesus sollen wir in diese Freude zurückfinden. Viele Jahre später hat Jesus selbst dann zum Ausdruck gebracht, dass er sich genau diese Freude für seine Nachfolger wünscht:

**Das habe ich zu euch gesagt, dass meine Freude in euch sei und eure Freude vollkommen werde.** (Joh 15,11)

Sowohl im AT als auch im NT ist genau diese Freude ein Kennzeichen der Glaubenden und der ganzen Gemeinde. So lesen in Psalm 9

**Ich freue mich und bin fröhlich in Dir und lobe deinen Namen du Allmächtiger.** (Ps 9,3)

Da hat einer verstanden, dass Gott ihn liebt und sich an ihm freut, und lobt ihn deshalb. Oder in Jesaja 61 lesen wir:

**Ich freue mich im Herrn und meine Seele ist fröhlich in meinem Gott.** (Jes 61,10)

Diese Freude, die da beschrieben wird, ist ein Gefühl und gleichzeitig ein Bewusstsein der Geborgenheit bei Gott, der es gut mit mir meint.

Während den Vorbereitungen kam in mir immer stärker die Frage auf:

- Wo ist diese Freude als Kennzeichen der Glaubenden bei mir und bei uns sichtbar? Ist sie überhaupt sichtbar? Spürt man etwas von dieser Freude, wenn wir uns treffen? Das wäre ja die logische Folge! Und was ist der Grund, falls es nicht so ist?

Folgendes wurde mir neu klar geworden:

- Ein entscheidender Punkt dabei ist: Glauben wir wirklich, dass Gott sich über uns freut? Glaubst du wirklich, dass Jesus dich gerecht gemacht hat, und Gott sich über dich freut?

Wenn wir Angst vor Gott haben, oder wenn er für uns bedrohlich ist, dann ist die Freude sehr schnell weg. Ich habe euch hier eine kleine Gegenüberstellung von «Freuden-Förderer» und «Freuden-Killer»

Freuden-Förderer	Freuden-Killer
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liebe</li> <li>- Geborgenheit</li> <li>- Annahme</li> <li>- Wertschätzung</li> <li>- Geschenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedrohung</li> <li>- Angst</li> <li>- Ablehnung</li> <li>- Druck</li> <li>- Anklage</li> </ul>
⇒ <b>Freude!</b>	⇒ <b>Freude weg</b>

Ich erlebe, dass nicht wenige Christen unter der Last, alles richtig zu machen und gut zu leben (Freudenkiller), diese Freude erdrückt wird und die Leichtigkeit verschwindet.

Dabei war es Gottes Anliegen von Anfang an, dass er uns in diese Freude einführen will. Und er wünscht sich auch, dass diese unser Miteinander prägt.

### Freude teilen

Da komme ich noch einmal zurück auf den Aspekt der Gemeinschaft in der Freude und dass sie konkret zum Ausdruck kommt.

Viele von euch kennen den bekannten Satz aus Nehemia 8, wo es heisst:

**Die Freude am Herrn ist eure Stärke.** (Neh, 8,10)

Schön gehört? Dieser Satz passt auch zu dem, was ich schon gesagt habe. Und doch tönt es irgendwie theoretisch. «Die Freude am Herrn ist eure Stärke. Und jetzt? Wie geht das?»

Dieser Satz ist nicht für einen Mensch allein gedacht. Das zeigt schon das Wörtlein «eure». Man müsste eigentlich übersetzen: **Die gemeinsame Freude am Herrn ist eure Stärke.** In der gemeinsamen Freude an Gott entwickelt sich eine grosse Kraft. Ich denke, das dürfen wir in unserer individualistischen Zeit ganz neu hören.

Dazu kommt, dass es hier nicht nur um eine theoretische Freude an Gott geht. In der hebräischen Kultur gibt es keine stille Freude für sich allein. Das muss zum Ausdruck kommen und geteilt werden. Die meisten von uns kennen nur diesen Teil von Nehemia 8,10. Der ganze Vers lautet aber:

**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 für den Herrn. Und seid nicht bekümmert; denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.**

Spürt ihr, dass das keine theoretische Freude ist? Da wird miteinander gegessen und getrunken. Da wird ein Fest miteinander gemacht. Auch die sollen etwas mitbekommen, die für sich keinen Grund zur Freude sehen. Der letzte Teil des Verses ist nur eine Begründung dafür, was vorher beschrieben ist.

Diese Freude ist ansteckend. Diese biblische Freude ist darauf angelegt, dass man sie teilt und weitergibt. Und ich denke, wir alle haben gemerkt, dass wir selbst bei diesem positiven Gefühl der Freude noch Entwicklungspotential haben. Und wenn wir das ernst nehmen, dann geht es nicht darum, dass wir uns sagen: Ok, ab jetzt ich mich mehr freuen und diese Freude auch zeigen. Das bewirkt nicht viel.

Es fängt damit an, dass du dich dem aussetzt, dass Gott selbst sich an dir freut. Und als Folge davon entsteht eine Freude in deinem Leben und Herzen, die zum Ausdruck kommen darf. Und diese Freude kann dann auch mit anderen geteilt werden.

**Weitere Bibelstellen:**

- Apostelgeschichte 13,52; Galater 5,22 (Die Freude hat auch etwas mit dem Heiligen Geist zu tun.)
- Psalm 16,11; Esra 6,22; Philipper 4,4; 1.Thessalonicher 5,16-18