



## ***Der Kreislauf der Freude***

*Regenbogenkirche, 6.9.2020, Christoph Schluep-Meier*

*Freut euch im Herrn allezeit! Ich sage es nochmals: Freut euch! Lasst alle Menschen eure Güte kennenlernen. Der Herr ist nahe. Phil 4,4f csm*

Wir beginnen mit einem Lied: Here comes the sun, 1969 auf dem legendären Album Abbey Road der Beatles. Geschrieben hat es George Harrison, und es ist die Musik meines Weckers. Jeden Morgen wache ich damit auf, und dies aus einem ganz einfachen Grund: Dieser Musik kann man sich nicht entziehen, sie ist ansteckend, sie weckt Freude und Zuversicht, und so wache ich gerne auf, einen solchen Hoffnungsschub brauche ich am Morgen.

Demgegenüber der Vers von Paulus: *Freut euch! Immer! Freut euch!* Das tönt nach dem Geschrei des Feldwebels im Kasernenhof um fünf Uhr früh. Wer kann sich auf Befehl freuen? Und dann gleich für immer? Als Paulus in Rom den Philipperbrief schrieb, hatte er wenig Grund zur Freude: Er sass im Gefängnis und wusste, dass er bald hingerichtet werden würde. Und damit geht es ihm in gewisser Weise ähnlich wie uns: Wenn wir auf die letzten sechs Monate zurückschauen, auf all die Angst und Unsicherheit, die uns das Virus gebracht hat, dann gibt es wenig Grund zur Freude und noch weniger, was die Hoffnung auf eine rosige Zukunft rechtfertigen würde. *Fürchtet euch! Allezeit!* Das würden wir verstehen, und es wäre zweifelsohne ansteckend, aber in die falsche Richtung.

Woher nimmt Paulus seine Unverzagtheit, woher die Freude im Angesicht des drohenden Todes? Paulus blickt nicht zurück, er blickt nach vorne: *Der Herr ist nahe*. Er lässt sich nicht von seiner Vergangenheit und gewiss auch nicht von seiner Gegenwart bestimmen sein, sondern von der Gegenwart Jesu. Der Herr ist nahe – das haben die Christen schon immer gesagt, jeden Tag seit der Auferstehung Jesu: «Es kann nicht mehr lange dauern, bald kommt er, er ist doch schon so nahe.» Und auch dreissig Jahre später, im Gefängnis in Rom, sagt Paulus dasselbe. Aber meint er auch dasselbe? Geht es um Nähe, die mess- und berechenbar und darum quantifizierbar ist? Ich glaube nicht, dass es um Distanzen oder Zeiträume geht, sondern um Nähe, wie sie Liebende erleben: *Wir sind uns nahe. Wir sind uns nicht fremd*. Das ist eine qualitative Nähe. Der Herr ist dir nahe, er kennt dich, er hat dich nicht vergessen, er prägt dein Leben. Der Herr ist nah – der Herr ist da. Das ist ein ganz anderer Grund zur Freude.

Der Blick zurück zeigt dir, wer du bist, was du getan und was du erreicht hast. Je nach Leben resultiert ein anderes Fazit, manchmal halten sich Positives und Negatives die Waage, nicht selten aber, gerade auch in diesem Jahr, kippt das ganze auf die falsche Seite. Ich habe zwar nicht wenig Gutes erlebt dieses Jahr, aber Corona hat auch meine Planung völlig durcheinander gebracht, und als Pfarrer weiss ich nie, ob ich überhaupt noch eine Gottesdienstplanung machen soll, denn kaum ist die Tinte trocken, gelten wieder andere Massnahmen. Wie aber ergeht es denen, die ein eigenes Geschäft haben und existentiell davon abhängen, dass der Laden nicht dicht gemacht wird? Hier eröffnet der Blick zurück keine gute Perspektive für das Kommende. Wer nur auf sich und seine Umstände schaut oder schauen kann, der sieht eben auch nichts anderes als sich selbst und seine Umstände.

Darum schaut Paulus nach vorne und sieht: Gott ist da. Und er sieht es, obwohl er im Gefängnis sitzt, obwohl er zum Tod verurteilt ist, obwohl er bald sterben wird. Paulus ist sicherlich ein Spezialist dafür, auch noch in den grössten Widrigkeiten des Lebens den Glauben und die Hoffnung wach zu halten und darauf zu vertrauen, dass Gott nicht nur in der Nähe ist, sondern nahe. Dieses unüberwindliche Gottvertrauen, diese ganz tief verwurzelte Spiritualität ist ein Hauptgrund, weshalb ich Paulus am meisten von allen ntl. Schriftstellern bewundere. Und damit hängt wohl auch zusammen, dass ich selbst eine solche Zuversicht und Freude zwar kenne, oft aber auch wieder verliere. Ich weiss, dass der allmächtige Gott mich segnet mit der

Fülle seines Segens. Aber längst nicht immer senkt sich diese Gewissheit so tief in meine Seele, wie ich es nötig habe. Und ich vermute, dass ich damit nicht der einzige bin.

Aber wir sind nicht verloren. Denn die Freude, zu der Paulus ermutigt, ist zumindest zum Teil lernbar. Alles beginnt damit, den Blick von uns und unserer Vergangenheit weg hin auf Gott zu richten. Gott ist da – wer das sieht, dem\*r eröffnet sich eine neue Welt. Oder besser: Dem\*r eröffnet sich die Welt neu. Kennst du dieses Kirchenlied? «Sollt ich Gott nicht singen, sollt ich ihm nicht dankbar sein? Denn ich seh in allen Dingen, wie so gut er's mit mir mein.». Wir dürfen heute Abend sein, wer wir sind, weil Gott hier ist und alle Menschen liebt. Wir schauen in die Kirche und erkennen jeden Sonntag: Wir sind nicht allein. Wir setzen uns an einen gedeckten Tisch und essen nicht bloss Nahrungsmittel, sondern Zeichen der Fürsorge Gottes. Wir haben oft genug Geld und können sogar dafür sorgen, dass es auch anderen Menschen besser geht. Gott ist nah, Gott ist da. Wer nach vorne schaut, erkennt eine Welt, in der Gott nahe ist, wirkt, hilft, heilt.

Das ist der erste Schritt zur Freude. Der nächste liegt auf der Hand: Ihm dafür zu danken. Im Gottesdienst, am Tisch, wenn wir unsere Kinder zu Bett bringen. Wer am Abend dankt für das, was er\*sie am Tag an Gutem erlebt hat, wird besser einschlafen, und wer am Morgen dankt, wird einen anderen Tag erleben. Ich bin überzeugt, dass es in jedem Leben, wie gut oder wie arg es auch sein mag, Dinge gibt, für die es sich lohnt zu danken. Auch in meinem Leben, auch in deinem. Der zweite Schritt.

Der dritte Schritt: Wenn ich regelmässig danke, verändern sich mein Leben und meine Seele. Ich werde nicht nur oberflächlich dankbar oder bei besonderer Gelegenheit, sondern im Kern meines Seins. Dankbarkeit ist kein ausserordentliches Gefühl mehr, sondern eine Grundkonstante. Und wer tief in seiner\*ihrer Seele dankbar ist, wird auch die Welt anders anschauen: Der vierte Schritt. Nicht mehr mit Angst, nicht mehr aus Neid oder Hass, nicht mehr aufgrund von Defiziten, sondern mit Augen, die sich aus der Dankbarkeit der Seele nähren. «... denn ich seh' in allen Dingen...». Und diese Augen, diese Sicht erkennt, dass Gott nicht fremd und nicht fern ist, sondern nahe. Liebend und stützend und bleibend. Und dann dreht sich das ganze.

Nach vorne blicken, weil Gott nah ist. Danken für das Gute. Eine dankbare Seele wachsen lassen. Mit dankbaren Augen ins Leben schauen. Erkennen, dass Gott da ist. Das ist der Kreislauf der Freude. Wer so leben kann und leben will, wird erleben, wie Freude in sein\*ihr Herz einzieht. Und zwar nicht Freude, die aufgesetzt ist, nicht Freude, weil man gerade happy ist, keine Freude eines Chilbinachmittags oder eines Saufgelages am Abend. Freude, die mehr anspricht als nur unser Lustempfinden. Freude, die mit Frieden zu tun hat, mit Seelentiefe, mit existentieller Betroffenheit. Freude, die bleibt, auch wenn das Leben übel mitspielt oder sich gar seinem Ende nähert. Freude, die frei macht von der Sorge um sich selbst und um den nächsten Tag. Freude, die das Leben prägt, durch und durch. Freude, die einen Überschuss hat, weil sie gar mehr nur dich betrifft, sondern auch andere. Deine Ausstrahlung ist anders, du wirst ansteckend in deiner Lebensfreude. Deine Freude will über dich hinausgreifen, sie will auch andere glücklich machen. Und das ist das, was Paulus meint, wenn er sagt: *Lasst alle Menschen eure Güte kennenlernen*. Nicht weil du musst oder auf Belohnung hoffst, sondern weil deine Freude nicht bei dir Halt machen kann und auch nicht will. Was du anderen Menschen zugute kommen lässt, wo du sie glücklich machst mit deinen Worten und deinem Engagement, das hat nichts zu tun mit Gehorsam oder Disziplin. Es ist eine selbstverständliche Konsequenz deiner eigenen Freude. Glückliche Menschen machen Menschen glücklich. Das ist der Kreislauf der Freude, der mit der richtigen Blickrichtung beginnt und dich zu einem Menschen macht, der seine Freude nicht verbergen muss, nicht will und schon gar nicht kann.

Ich überlasse dich jetzt deinen Gedanken zur Freude und dazu, wo du stehst in diesem Kreislauf. Und ich spiele dazu nochmals das Lied, das wir zu Beginn gehört haben. Möge die Freude über den Herrn, der dir nahe ist, dich anstecken. Amen.