

## **.: Einstieg**

Ist dir auch schon aufgefallen, dass es uns Menschen einfacher fällt, das Traurige und Schwere zu sehen, statt dem Erfreulichen und Guten? Untersuchungen aus dem Feld der Psychologie zeigen, dass unser Gehirn nur 3 Sekunden braucht um ein negatives Gefühl zu speichern, dagegen braucht es 14 Sekunden, um ein positives Gefühl zu speichern! Wenn du also in diesen Tagen etwas Schöne erlebst, solltest du mindestens 14 Sekunden innehalten, damit die Erinnerung auch wirklich bleibt. Es gibt verschiedenen Theorien für die Gründe dafür. Manche meinen, dass es damit zusammenhängt, dass unsere Vorfahren vielen natürlichen Gefahren ausgesetzt waren und ihr Umfeld immer sehr wachsam beobachten mussten.

Aktuell werden wir mit vielen negativen Nachrichten konfrontiert, seien es Kriege, finanzielle und ökologische Krisen, steigende Lebenskosten usw. Dazu kommt die dunkle Jahreszeit und die Adventszeit, die für viele auch eine schwierige Zeit ist. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung von 2022 zeigt, dass sich die psychische Gesundheit insbesondere der jungen Bevölkerungsgruppe verschlechtert. Und wie sollen wir in all dem Negativen Freude finden?

Die Frage ist berechtigt. Die Adventszeit sollte eine Zeit der Freude sein und wir alle sehnen uns nach echter Freude. Für Kinder sind diese Wochen voller Vorfreude, aber wie ist es bei uns Erwachsenen? Wohin sollen wir schauen, um Freude zu erleben? Bringen uns die vielen Firmenanlässe und Weihnachtsmärkte Freude? Ansatzweise schon. Oder sind es die Familienfeste rund um Weihnachten? Hoffentlich auch ein wenig. Oder ist es ein Schnäppchen vom Black Friday oder von den vielen Weihnachtsangeboten, die uns glücklich machen? Wohl kaum. Hirnforscher sagen, dass wir uns von schreienden Angeboten schlicht manipulieren lassen und es nur um kurze emotionale Hochs geht. Echte Freude sieht anders aus.

Wenn die Bibel von Freude spricht, dann ist das mehr als ein kurzer Moment, in dem ich mir etwas gönne. Interessanterweise ist Freude sehr präsent in der Weihnachtsgeschichte. Heute schauen wir uns an, was das Wesen der Freude ist und wie der Weg zur Freude aussieht.

## **.: Das Wesen der Freude**

Die Weihnachtsgeschichte beginnt damit, dass Maria von einem Engel hört, dass sie den Retter zur Welt bringen wird. Gleichzeitig erzählt dieser Engel ihr, dass eine Verwandte, Elisabeth, trotz ihrem hohen Alter auch schwanger ist. In der Begegnung der beiden Frauen, ist Freude das grosse Thema: **Als Elisabet den Gruß von Maria hörte, sprang das Kind vor Freude in ihrem Bauch. Elisabet wurde vom Heiligen Geist erfüllt 42 und rief mit lauter Stimme: »Gesegnet bist du unter allen Frauen und gesegnet ist das Kind in deinem Bauch!« (Lukas 1,41-42)** Das Wort das hier mit „gesegnet“ übersetzt wird, ist im griechischen *makarios*. Jesus verwendet das Wort in den sogenannten Seligpreisungen. Man kann es auch mit „glücklich sein“ oder mit „sich freuen“ übersetzen. Der Satz von Elisabeth kann auch heissen: „Du bist die glücklichste und fröhlichste unter allen Frauen!“

Wer die Umstände dieser Schwangerschaft kennt, weiss dass es alles andere als einfach und geplant war. Maria war noch sehr jung, erst verlobt und Josef wollte sie verlassen. Ganz zu schweigen vom Getratsche, das Maria über sich ergehen lassen musste und wohl auch einer der Gründe war, warum sie Elisabeth besuchen ging. Doch Maria ist trotz allen Umständen voller Freude. Sie sagt: **»Ich lobe den Herrn aus tiefstem Herzen. 47 Alles in mir jubelt vor Freude über Gott, meinen Retter.« (Luk. 1,46-47).** Wir können schon mal festhalten: Freude erleben wir nicht nur dann, wenn alle Umstände schön und gemütlich sind. Freude finden wir auch nicht nur dann, wenn wir uns von allem Schwierigen um uns herum abkapseln. **Freude ist mitten im Schweren zu suchen und zu finden.**

Das Thema der Freude bleibt sehr präsent an Weihnachten. Bei der Geburt von Jesus lesen wir: **In der Gegend von Betlehem waren Hirten draussen auf den Feldern. Sie hielten in der Nacht Wache bei ihrer Herde. 9 Auf einmal trat ein Engel des Herrn zu ihnen, und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie. Die Hirten erschrakten und große Furcht erfasste sie. 10 Der Engel sagte zu ihnen: »Fürchtet euch nicht! Hört doch: Ich bringe euch eine gute Nachricht, die dem ganzen Volk große Freude bereiten wird. 11 Denn heute ist in der Stadt Davids für euch der Retter geboren worden: Er ist Christus, der Herr« (Luk. 2,8-11).** Die Aussage des Engels ist die zentrale Botschaft von Weihnachten, die wir uns etwas näher anschauen.

**a.) Von der Angst zur Freude.** Die Aufforderung keine Angst zu haben, kommt in der Weihnachtsgeschichte sehr oft vor. Und auch in der gesamten Bibel. Es ist mehr als nur ein Grussformel, es ist ein Wegweiser. Auf dem Weg von Jesus ist eines unserer Ziele, dass unser Leben immer weniger von Angst, Sorgen und Wut geprägt ist, sondern immer mehr von echter, unerschütterlicher Freude.

**b.) Grosse Freude für alle.** Im Griechischen heisst „gross“ hier *megalän*, also eine mega grosse Freude! Stell dir vor, jemand käme jetzt herein und würde die freudige Nachricht verkünden, auf die du gehofft hast. Vielleicht das Ende des Kriegs in Gaza oder in der Ukraine. Oder die Nachricht dass du deine Prüfung bestanden hast oder den Job bekommst. Um solche Freude geht es! Schockierend ist hier auch, dass es eine Freude *für alle* ist. Nicht nur für die Reichen oder Einflussreichen in Israel, sondern für alle. Die Hirten damals waren wohl noch Kinder und so verwundert es nicht, dass sie voller übersprudelnder Freude diese Nachricht allen erzählen gehen.

**c.) Die erfreuliche Nachricht.** Der Engel spricht hier von einer guten Nachricht oder Evangelium. Es war der Begriff der verwendet wurde, wenn Boten die Nachricht brachten, dass ein Krieg gewonnen wurde oder ein neuer König an der Macht war. Die gute Nachricht der Engel ist nicht, dass wir nach dem Tod in den Himmel kommen, wenn wir an Jesus glauben. Oder dass wir durch Glauben allein gerettet sind. Oder dass wir alle reich und gesund sind, wenn wir an Jesus glauben.

Die gute Nachricht ist, dass ein Retter geboren ist. „Christus“ ist nicht der Nachname von Jesus, sondern heisst Messias, der neue König der Welt. „Herr“ (gr. *kyrios*) war der Begriff, der für Gott im Alten Testament gebraucht wurde. Gott selbst, wird also

Mensch und greift ins Geschehen dieser dunklen Welt ein. Gott überlässt diese Welt nicht ihrem Schicksals. Jesus bringt ein neues Königreich und neue Hoffnung. Einfach gesagt: *Die mega Freude ist, dass Gott aktiv wird und rettend in dieser Welt eingreift in der Person von Jesus Christus.*

### **.: Der Weg zur Freude**

Du magst jetzt denken: „Schön, aber ich persönlich erlebe von dieser grossen Freude aktuell relativ wenig.“ Es könnte daran liegen, dass wir oft meinen, Freude sein einfach ein Gefühl, das kommt oder geht ohne, dass wir einen Einfluss darauf haben. Freude ist nicht nur ein Gefühl. Ähnlich wie Hoffnung, Liebe oder Frieden die auch mehr als ein Gefühl sind. Wir können uns für die Liebe und die Hoffnung entscheiden und wir können aktiv werden für den Frieden. Das gleiche gilt für die Freude: **Unsere Beziehung zur Freude ist nicht einfach passiv, sondern aktiv (John Mark Comer).** Auch die Freude können wir wählen. Wir können aktive Schritte in Richtung der Freude machen und Freude kultivieren und fördern in unserem Leben.

Was wir bei Lukas in Geschichtsform sehen, bringt der Apostel Paulus in seinem Brief an die Philipper sehr schön auf den Punkt: **4Freut euch immerzu, weil ihr zum Herrn gehört. Ich sage es noch einmal: Freut euch! 5Alle Menschen sollen merken, wie gütig ihr seid. Der Herr ist nahe! 6Macht euch keine Sorgen. Im Gegenteil: Wendet euch in jeder Lage an Gott. Tragt ihm eure Anliegen vor in Gebeten und Fürbitten und voller Dankbarkeit. 7Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, soll eure Herzen und Gedanken behüten. Er soll sie bewahren in der Gemeinschaft mit Jesus Christus. 8Im Übrigen, Brüder und Schwestern: Achtet auf das, was wahr ist, würdig und gerecht, was rein ist, liebenswert und Lob verdient. Achtet darauf, dass ihr euch richtig verhaltet und Anerkennung bekommt (Philipper 4,4-8).**

Offensichtlich ist Freude auch für Paulus mehr als ein Gefühl, ansonsten würde er die Leser nicht zwei Mal auffordern sich zu freuen. Gefühle kann man nicht befehlen, aber wir können Schritte in Richtung Freude tun. 3 davon finden wir in diesem Text.

**1.) Dankbarkeit einüben.** Unser Gebet soll von Dankbarkeit geprägt sein. Ähnlich wie es Maria tat. Wenn wir Gott unseren Dank aussprechen, dann kommen wir ihm näher. Ich habe mir angewöhnt am Morgen beim Kaffee machen als Erstes Gott für mindestens 3 Dinge zu danken. Jeden Abend beten wir mit unseren Jungs und danken Gott. Es berührt mit jedes Mal, wenn ich höre, wenn einer meiner Söhne Gott dankt, dass es uns hier so gut geht und wir alles haben, was wir brauchen. Doch es geht darüber hinaus um eine Grundhaltung der Dankbarkeit. Diese Haltung geht davon aus, dass alles in unserem Leben ein Geschenk ist. Wir haben nicht das Recht auf irgendetwas in dieser Welt. Ich zucke innerlich immer etwas zusammen, wenn ich Leute hier in der Schweiz höre, die davon sprechen, wie schwierig die Zeiten sind, in denen wir leben. Ich denke dann an die Leute in der Ukraine oder im Südsudan oder meine Eltern in Westafrika und finde, wir haben es hier doch immer noch sehr gut. Es ist jammern auf sehr hohem Niveau.

Zur Dankbarkeit kann auch beitragen, dass wir uns immer wieder bewusst zufrieden geben, mit dem was wir haben. Der schwedische Autor Magnus Malm schreibt: **Es**

**gibt ein segensreiches unscheinbares Wort, das heutzutage äusserst selten gebraucht wird: Genug.**“ Wir leben in einer Welt, wo wir angetrieben werden, immer „mehr“ zu wollen: Mehr Erlebnisse, mehr Geld, mehr Ferien, mehr Weiterbildungen, mehr Fähigkeiten usw. Dankbarkeit ist die Haltung, genug zu haben und uns über das zu freuen, was wir haben.

**2.) Sich Gott nähern.** In Vers 5 schreibt Paulus, dass Gott nahe ist. Die grosse Frage ist: Wie stellst du dir Gott vor? Etwas mürrisch? Uninteressiert? Oder sogar vorwurfsvoll? Wenn wir nach Freude suchen im Leben, dann ist es das Beste, wenn wir zur ultimativen Quelle der Freude gehen, nämlich zu Gott selbst: **Du zeigst mir den Weg zum Leben. Dort, wo du bist, gibt es Freude in Fülle; ungetrübtes Glück hält deine Hand ewig bereit (Ps 16,11).** Es mag uns vielleicht überraschen, aber Gott ist das fröhlichste Wesen im ganzen Universum! Das bedeutet nicht, dass ihm das Leiden auf dieser Welt nicht Kummer bereitet und dass er nicht mitfühlend ist. Ganz im Gegenteil. Freude und Trauer schliessen sich nicht aus. Doch Vater, Sohn und Heiliger Geist haben in sich ungetrübte Freude: Freude in Fülle! Der Vater hat Freude am Sohn und umgekehrt, der Sohn hat Freude am Heiligen Geist usw. Das innerste Wesen Gottes ist Liebe, Freude und Frieden. Überleg mal: Wenn du kalt hast und Wärme suchst, dann gehst du in die Nähe eines Feuers oder kuschelst dich in eine warme Decke. Wenn wir nach Freude suchen, ist es naheliegend, dass wir Gottes Wärme suchen und uns bei ihm einkuscheln. Darum ist es so wichtig jeden Tag Gottes Nähe zu suchen, weil wir jeden Tag Freude brauchen.

**3.) Neuausrichtung der Gedanken.** Paulus lädt uns auch ein, unsere Gedanken immer wieder neu auszurichten: **Im Übrigen, Brüder und Schwestern: Achtet auf das, was wahr ist, würdig und gerecht, was rein ist, liebenswert und Lob verdient. Achtet darauf, dass ihr euch richtig verhaltet und Anerkennung bekommt (Philipp 4,8).** Was wir in den Medien, in den Nachrichten, aber auch in Filmen sehen, widerspricht sehr oft diesem Vers. Da gibt es viel Unwahres, Ungerechtes, Unreines und Anstössiges zu sehen. Freude ist eine Brille, wie wir die Welt sehen. Ähnlich wie Zynismus oder Pessimismus. Paulus lädt uns ein, unsere Brille auszutauschen und unser Denken auf die Freude zu fokussieren, indem wir auf das Wahre, Reine und Vorbildliche schauen. Auf welche Medien, Filme etc. solltest du in der nächsten Zeit verzichten?

## **.: Schluss**

Wohin sollen wir uns also wenden, um Freude zu finden? Freude ist mehr als ein Gefühl. Freude ist bei der Quelle der Freude, bei Gott selbst, zu finden. In einer Welt wo das Negative scheinbar überhand nimmt, ist Freude kein überflüssiger Zusatz, sondern grundlegend wichtig. Bono von U2 hat mal gesagt: **„Joy is an act of defiance“** (Dt: **Freude ist eine Trotzreaktion**). Lasst uns also der Freude nachjagen, nicht in dem wir einfach ein gespielteres Lächeln aufsetzen und behaupten alles ist gut, sondern in dem wir unsere Gedanken vom Schweren weg auf Gott ausrichten, ihm danken und seine Nähe suchen. Oder in den Worten von Paulus: **Wir erleben Dinge, die uns traurig machen, und sind doch immer voll Freude. (2. Kor. 6,10)**