

Freut Euch!

Sind Sie jeden Abend pünktlich um kurz vor acht vor dem Fernseher, um die Tagesschau nicht zu verpassen, oder um kurz vor sieben zu den heute-Nachrichten? Führt Sie ihr erster Gang am Morgen zum Briefkasten, um die aktuelle Tageszeitung zu holen oder zu Ihrem Tablet für die Onlineausgabe? Oder kostet es Sie eher Überwindung, sich die aktuellen Nachrichten aus aller Welt zu Gemüte zu führen? Nachvollziehbar wäre das. Denn was uns da allabendlich oder allmorgendlich präsentiert wird, ist häufig nicht besonders erbaulich: Kriege und Krisen, Not und Elend, politische Rangeleien, Umweltzerstörung und Klimawandel – und das ist nur eine kleine Auswahl von Themen, die uns nun wirklich keine gute Laune machen.

Ja, man darf vor alledem nicht die Augen verschließen. Ja, es ist hilfreich, sich mit diesen Themenfeldern zu befassen, um sich eine fundierte Meinung bilden und mitreden zu können. Ja, man sollte wissen, wo jeder einzelne etwas tun kann, um die Probleme vielleicht ein bisschen zu verkleinern oder sie zumindest nicht weiter wachsen zu lassen. Ja, das ist alles richtig. Aber irgendwann reicht es mir einfach mal und meine Aufnahmekapazität für schlechte Nachrichten ist erschöpft. Ich kann und will all das Negative dann nicht mehr sehen und hören und denken.

Der griechische Philosoph Demokrit hat vor rund 2400 Jahren treffend festgestellt: „Ein Leben ohne Freude ist wie eine lange Reise ohne Gasthaus.“ Und Recht hat er, wie ich finde. Ich brauche auch immer wieder mal Dinge, über die ich mich einfach freuen kann. Gute Nachrichten, nette Menschen, gutes Wetter, grundlose Albernheiten, schöne Musik, blühende Blumen, Vogelgezwitscher, stimmungsvolle Sonnenauf- und Untergänge.

Damit kann ich meine Akkus wieder füllen. Daraus ziehe ich Lebensfreude und Zuversicht. All das hilft mir, auch weniger schöne Lebensphasen auszuhalten, weil ich mich an die besseren erinnern kann. Ich kann mich an sie erinnern und ich kann dankbar dafür sein. Denn die meisten der vorhin genannten Kraftquellen bekomme ich geschenkt. Sie werden uns allen bereitgestellt, ohne dass wir dafür etwas tun müssen und insbesondere ohne, dass es etwas kostet. Wache Sinne und Offenheit reichen aus, um sie zu erfahren, zu erleben und zu genießen.

Und auch die Bibel liefert Gründe zur Freude. Die Texte heißen nicht umsonst Evangelium – frohe Botschaft, denn sie transportieren eben genau das. Mensch, du bist von Gott gewollt, geliebt und angenommen. Er wird es wohl machen, auch mit dir und mir. Oder wie Paulus es schreibt: „Freut euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! Der Herr ist nahe!“

Und mit dieser Botschaft im Hinterkopf habe ich dann auch wieder Kraft, um mich um die nicht so schönen Seiten des Lebens zu kümmern – und mich ihnen zuversichtlich und voll Gottvertrauen zu stellen – mit Gottes Hilfe und in Jesu Namen.