



## Freude und Sorgen

Predigt am 18. Dezember 2022, Kirche St. Blasius zu Ziefen

4. Advent

Pfr. Roland A. Durst

---

**4 Die ihr in der Gemeinschaft Christi seid, freut euch allezeit, und wiederum sage ich: Freut euch! 5 Eure Güte lasst allen Menschen bekannt werden. Nah ist der, dem ihr euer Leben anvertraut habt. 6 Lasst euch nicht von Sorgen bestimmen, bringt vielmehr in jeder Lage eure Anliegen in Gebet und Bitte vor Gott, immer begleitet von Danksagung. 7 Und Gottes Friede, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Jesus Christus.** (Phil4, 4-7)

Lässt sich Freude verordnen?

So, wie wir auf Rezept ein Medikament in der Apotheke holen, so sollen wir uns Freude verschreiben lassen?

Wie soll das angesichts der vielen und äusserst bedrohlichen Krisen gehen?

Alt-Bundesrat Ogi prägte den Ausspruch 'Freude herrscht', als er mit Claude Nicollier in den Weltraum telefonierte.

Leider herrscht nicht die Freude – jedenfalls nicht im Ukrainekrieg, nicht in Russland und schon gar nicht im Iran.

Macht, Angst, Gier und Geld herrschen.

Mit diesem unheilvollen Quartett wird ein weltweites Netz ausgespannt, in das sich tragischerweise nun auch Politiker:innen des EU-Parlamentes verfangen haben.

So macht sich nicht Freude breit, sondern Bestürzung, Frust und wohl auch Wut.

Doch das Netz des schrecklichen Quartetts aus Macht, Angst, Gier und Geld ist eben genau dies: ein Netz – und keine Plane.

Das bedeutet: trotz dieses netzartigen Geschwürs gibt es freie Räume, in denen sich anderes ereignet.

Da wird während eines Luftalarms in der tief unter der Erdoberfläche liegenden Metro von Kiew getanzt und gesungen!

Die drangsalierte Jugend im Iran zieht sich in Keller und in die Wüste zurück, um zu singen und zu tanzen.

Und in Argentinien oder Marokko freuen sich unzählige Menschen über die Leistung ihrer jeweiligen Fussballequipe.

Ja, der Krieg in der Ukraine ist nicht zu Ende, weil Menschen in der U-Bahnstation singen. Auch das ewiggestrige Mullah Regime treibt weiterhin sein grauenhaftes Unwesen, auch wenn die jungen Menschen tanzen und singen. Und sowohl in Marokko als auch in Argentinien bleiben die meisten bettelarm und ohne Perspektive. Trotzdem freuen sie sich!

Freude auf diese Weise gezeigt ist nicht nur Ausdruck einer Stimmung, sondern vor allem ein Zeichen von Zufriedenheit: In diesen wenigen Augenblicken sind genau jene Menschen einfach nur froh und glücklich.

Freude ist kein Lebensziel und auch kein Zustand, in dem man sich gerne einrichten wollte.

Freude ist vielmehr eine Reaktion auf ein meist unerwartetes Ereignis und deshalb äusserst flüchtig.

So, wie man im Volksmund bisweilen sagt, der oder die habe noch einen Funken Anstand oder Hoffnung, so meine ich gibt es auch einen Funken Freude in uns drin.

Diesen zu hegen, kann sehr wohl eine lebenslange Aufgabe sein. Dabei scheint mir hilfreich, sich auf das, was gerade geschieht, einlassen zu können:

Ich lächle einen Passanten an, der mich beim Vorübergehen anschaut, und er lächelt zurück - Freude herrscht bei beiden!

Der Schnee hat sich wie ein weisser Kajalstift auf die kahlen Äste der Bäume gelegt – ich freue mich ob dieser Schönheit!

Doch im Hintergrund spüre ich das dumpfe Grollen der ungelösten Probleme – meiner persönlichen und jener der Weltgemeinschaft. So droht meine Freude schnell wieder zu verpuffen und die Sorgen und Ängste schieben sich in den Vordergrund.

**6 Lasst euch nicht von Sorgen bestimmen, bringt vielmehr in jeder Lage euer Anliegen in Gebet und Bitte vor Gott, immer begleitet von Danksagung.** (Phil4, 6)

Sorgen bemächtigen sich unser und lassen uns dann fast keine Ruhe mehr: sie kriechen des Nachts von überall her und besetzen Kopf und Herz und bringen uns manchmal beinahe um den Verstand – ganz sicher jedenfalls um einen erholsamen Schlaf.

Die teilweise überbordenden Fantasien, die aus den ganz realen Sorgen erwachsen, sind meist Eigengewächse. Wir sind besetzt und mit Kummer, Wut und Scham angefüllt – oft sogar aus einer Mischung von allen.

Davon sollen wir uns nicht bestimmen lassen, hiess es eben im Philipperbrief. Bestimmen lassen benennt sehr gut das Momentum des Ausgeliefert-Seins: von Sorgen werden wir heimgesucht. Sie kommen über uns und machen sich, mit den dadurch ausgelösten Fantasien, auf höchst unangenehme Weise äusserst breit. Solches geschieht uns. Und das ist alles andere als einfach zu ertragen.

Deshalb dünkt mich der zweite Teil dieses Verses sehr hilfreich:

**(...) bringt vielmehr in jeder Lage euer Anliegen in Gebet und Bitte vor Gott, immer begleitet von Danksagung.** (Phil4, 6b)

Ich soll etwas tun!

Ich soll beten und bitten.

Beides erachte ich als nützlich, weil ich meine Sorgen benennen und adressieren kann.

Ich rede bei einem Spaziergang im Wald vor mich hin und formuliere, was mich besorgt, ängstigt oder umtreibt. Das, was ich in mir fühle und bisweilen nur unter grossen Mühen in Worte zu bringen imstande bin, kommt so aus mir heraus. Und es spielt keine Rolle, wie ich es formuliere. Wichtig ist einzig und alleine, das Sorgenvolle aus mir herauszulassen. Gerne auch in Form von Tränen.

Es ist schon so, dass sich die Probleme auch nach langen Spaziergängen nicht einfach in Luft aufgelöst haben. Aber ich konnte Herz und Gemüt erleichtern. Und mit dem Reden bringe ich eine erste, entscheidende Distanz zwischen mich und meine Sorgen.

Wenn wir uns also freuen sollen, dann sind wir gerufen, dies zuzulassen, auch wenn wir wissen, die grossen Probleme sind dadurch nicht zu lösen. Aber dieser Augenblick der Freude vermag uns neue Kraft, Geduld oder auch Hoffnung zu geben, um die eigenen Sorgen und die der anderen Menschen weiterzutragen. Und gleichzeitig ermöglichen solche Freudenmomente, den Blick auf ganz anderes zu lenken: auf die Schönheit und das Berührende in unserem unmittelbaren Umfeld. Und wenn sich dann ein warmes Gefühl der Dankbarkeit in uns ausbreitet, dann ist das ein glückseliger Augenblick von vollkommener Zufriedenheit. Ein Friedensmoment mit mir und allem, was mich umgibt.

Freue dich an deinem Nächsten und an deiner Umgebung wie an dir selbst. Amen.