

In dir ist Freude

Predigt über Philipper 4,4–7 | Lesung Jesaja 52,7–10

Sonntag 3. Advent, 15. Dezember 2024, Kirche St. Arbogast, Pfr. Felix Gietenbruch

Liebe Gemeinde

Ich weiss nicht, ob Ihnen der Begriff «Flourishing» bekannt ist. Er stammt aus der positiven Psychologie und bedeutet so viel «Aufblühen». Flourishing ist so etwas wie der Gegenbegriff zum Burnout – zum Ausbrennen. Er fragt danach, was es braucht, damit ich das Leben als erfüllt und sinnvoll empfinde. Und dabei ist das Erleben von Freude einer der Schlüsselmomente. Nur wer mehrheitlich mit positiven Emotionen erfüllt ist, kann aufblühen. So die Erkenntnisse der positiven Psychologie.

Die Welt sieht heute allerdings etwas anders aus. Wir brennen eher aus, als dass wir aufblühen. «Immer mehr Menschen sind bei der Arbeit gestresst» schreibt das Bundesamt für Statistik als Quintessenz einer langjährigen Umfrage zum Thema Arbeit und Gesundheit. Und angesichts der weltweiten politischen und wirtschaftlichen Spannungen und den Kriegen in der Ukraine und im nahen Osten mag uns die Adventsfreude geradezu im Hals steckenbleiben: wir mögen nicht richtig miteinstimmen. Wir trauen uns nicht so recht, uns zu freuen. Ist Freude nicht ein unrechtes, ja, oberflächliches Gefühl im Angesicht all der alltäglich gewordenen Gewalt? So fragen wir vielleicht.

Und nun spricht Paulus in unsere gemischten Gefühle so unüberhörbar deutlich hinein: *Freut euch im Herrn allezeit! Nochmals will ich es sagen: Freut euch!* Das ist so hartnäckig und aufsässig, dass ich mich dem nicht entziehen kann. Ich kann mich ärgern. Ich kann mich auf die Suche meiner verlorener Freude machen. Ich kann mich mitfreuen. Aber gleichgültig weghören kann ich nicht. Sonst klingt es nach und tönt immer wieder in meinem Herzen: *Und nochmals will ich es sagen: Freut euch!*

Ich denke, der Seelsorger Paulus wusste bereits, wie schwer uns oft die Freude fällt im Angesicht all der Schrecken dieser Welt. Er wusste darum, wie schnell uns Dunkel und Depression einspinnen und unser Seelenleben verkümmern statt aufblühen lassen. So hätte es ihm ja auch gehen können! Denn er schreibt seinen Brief an die Gemeinde in Philippi nicht aus einer gesicherten Lebenssituation heraus. Sondern in einer Gefängniszelle sitzt er, als er diesen Brief schreibt. Seine Zukunft ist ungewiss: sowohl ein Freispruch als auch das Todesurteil ist möglich. Nein, es ist keine oberflächliche Freude, zu der uns Paulus aufruft. Sondern eine Freude, die sich im Innersten von Gott getragen weiss – mitten in den Schrecken dieser Welt. Eine trotzig Freude.

Es ist diese trotzig Freude, die Johann Sebastian Bach so eindrücklich in seiner Mottete «Jesu, meine Freude» besingt:

Trotz dem alten Drachen,
trotz des Todes Rachen,
trotz der Furcht darzu!

Tobe, Welt, und springe;
 ich steh hier und singe
 in gar sichrer Ruh!

Gottes Macht hält mich in acht;
 Erd und Abgrundt muss verstummen,
 ob sie noch so brummen.

Diese unauslöschliche Freude macht sich im Advent auf den Weg in diese Welt. Da brechen die Freudenboten auf und überwinden trotzig alle Berge, bis sie ihr Ziel erreichen (Jes 52,7-10). Da hüpfen die ungeborenen Kinder vor Freude im Bauch, als sich die beiden Schwangeren Maria und Elisabeth treffen (Lk 1,44). Da sehen die Weisen aus dem Osten zum ersten Mal den Stern aufgehen und «grosse Freude» überkommt sie (Mt 2,10).

Ja, die Adventszeit ist gesättigt mit Freude. Mitten in einer unsicheren und zerbrechlichen Welt bahnt sich diese Freude leise und beharrlich ihren Weg. Und bald schon wird der Engel den Hirten «grosse Freude» verkünden (Lk 2,10). Mit der Geburt Jesu zieht diese Freude ganz in diese Welt ein. Und seither lässt sie sich niemals mehr ganz aus ihr vertreiben. Denn Jesu Worte und Handlungen, sein Leben und sein Sterben machen aus dieser Welt eine andere. Im Johannesevangelium (15,11-12) – im Angesicht seines nahenden, gewaltsamen Todes – fasst Jesus den Kern seiner Botschaft nochmals zusammen: «Das habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch sei und eure Freude vollkommen werde. Das ist mein Gebot: Dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe.» Aus der innigen Liebe und Verbundenheit mit Gott und aus der Liebe zum Nächsten erwächst Freude. Eine Freude, die in der Verbundenheit mit Gott wurzelt, weil er selbst Freude in Fülle ist. Diese Freude gehört zum innersten Kern des Christentums. Sie geht einher mit dem Frieden, der alles Verstehen übersteigt und unsere Herzen und Gedanken in Christus Jesus bewahrt, wie Paulus schreibt.

Doch Freude ist für Paulus nicht nur ein inneres, religiöses Erleben, das losgelöst von aller Alltagserfahrung uns in die mystischen Tiefen der Gotteserfahrung führt. Sonst bliebe sie ein privates Wohlsein und Vergnügen. Unmittelbar an den Aufruf, sich allzeit im Herrn zu freuen, schliesst der Satz an: *Lasst alle Menschen eure Freundlichkeit spüren*. Trage die Freude hinaus in deinen Alltag, in deine Arbeit, in deinen Umgang mit den Mitmenschen. Werde ein Freudenbote, der auf dem Boden dieser Erde mit beiden Füßen geht. Wir spüren, wenn Menschen ihre Arbeit mit Freude tun. Wenn mit Freude geputzt, gestaltet, geschrieben, gesprochen, genäht und gekocht wird. Wenn mit Freude gesungen und musiziert wird.

Maschinen verspüren keine Freude bei der Arbeit. Aber Menschen schon. Und das ist eine der grossen Herausforderungen unserer Zeit: Wie können wir wieder mehr Freude in die Arbeit hineinbringen, wenn Menschen immer mehr zu Zudienern von Maschinen werden? Wenn heute selbst kreative Prozesse wie Bilder künstlerisch gestalten, Texte schreiben, Musik komponieren mehr und mehr automatisiert werden? – Ein Möbel herzustellen war früher für den Schreiner eine Kunst, die viel Freude bereitete. Ein guter Handwerker war stolz auf seine Arbeit. Die meisten Möbel sind heute zu einem Grossteil maschinelle Massenprodukte. [Beispiel alter Schrank aus Kirchholz erzählen...] Da ist viel Lebenssinn verloren gegangen,

weil die Freude des Tuns und Gestaltens verfliegen ist. Und so ist es heute in ganz vielen Arbeitsbereichen. Freude braucht Raum, um sich zu entfalten. Aber der Spielraum der Freude wird in vielen Berufen immer kleiner und enger. Davon erzählen die Statistiken, die ich anfangs erwähnt habe. Aber ohne Freude können wir nicht leben und arbeiten. Wir brennen aus, anstatt dass wir aufblühen in unserem Tun.

Wo blühe ich auf, was macht mir Freude? Es ist dringend nötig, dass wir uns diese Frage im Leben immer wieder mutig stellen. Denn Gott hat uns nicht in ein freudloses Dasein hineingestellt. Sondern er will, dass wir aus seiner Adventsfreude leben. Uns trotzig wehren, wenn uns andere von der Lebensfreude unseres Berufes und unseres Daseins abschneiden wollen. Dabei geht es nicht um egoistische Selbstbehauptung, die nur das Eigene sieht. Sondern Freude betrifft den Kern unseres ganzes Daseins. Sie schenkt uns Lebenssinn und Motivation. Sie lässt mich nicht in Sorgen versinken, sondern sie lehrt mich, auch im Schwierigen dankbar zu sein. Wer mit offenen Augen die kleinen und grossen Schöpfungswunder dieser Welt betrachtet, spürt überall eine verborgene, sich entfaltende Fülle und Freude, die in Gott selbst ihren Ursprung hat.

Echte Freude zeigt sich daran, dass sie Freude für andere wird. Von einer Art freudigen Mitmenschlichkeit spricht Paulus, wenn er schreibt: *Lasst alle Menschen eure Freundlichkeit spüren*. Nicht eine förmliche und anständige Freundlichkeit ist damit gemeint, sondern eine Freundlichkeit, die aus der eigenen Lebensfreude erwächst und überspringt. Eine Freundlichkeit, die fragt, was die Augen des anderen hell aufleuchten lässt und ihm neue Hoffnung schenkt. Eine Freundlichkeit, die aus der Freude Gottes lebt, die Fülle und Freude für alle sucht und will. Wenn wir das spüren, sind wir Mitten im Advent. Und Jesus Christus ist uns als Herr nahe, weil er mit uns geht mit seiner unauslöschlichen Freude. Mitten in den in den Herausforderungen unseres Lebens und unserer Zeit.

Amen.