

Aus Freude am Leben

Heute geht es in der Predigt um Lebensfreude. Inspiriert hat mich zu diesem Thema ein Satz im Predigttext. Wir werden darin ermahnt etwas zu tun, bzw. etwas nicht mehr zu tun. Und die Begründung ist nicht: Weil der Herr das so will, oder weil das in den Geboten steht, auch nicht, weil es für das Miteinander in der Gemeinde so wichtig ist, sondern um Freude am Leben zu haben. Das ist ein interessanter Motivationsansatz. Tut das oder jenes, damit ihr Freude am Leben habt. Bevor wir uns diese Anweisungen zur Lebensfreude ansehen, möchte ich euch fragen, was euch Lebensfreude gibt. Was sollte man tun um Freude am Leben zu haben? Welche Lebenseinstellungen geben Freude am Leben? Was fördert die Freude am Leben?

Wie kann man Freude am Leben finden? Ich habe mich im Internet auf die Suche gemacht. Dort findet man zahlreiche Anleitungen zu mehr Lebensfreude. Eine Seite bietet 14 Tipps für mehr Glück im Alltag. Unter Gedankenwelt.de findet man 10 Gebote der Lebensfreude. Bei einer anderen Seite kommt schon mit nur sechs kurzen Tipps zu mehr Lebensfreude. Und dann habe ich die „Top 10 Wege“ zu mehr Lebensfreude gefunden. Die möchte ich euch kurz zeigen und dann stelle ich die Tipps aus der Bibel zum Vergleich daneben.

Spiele. Nimm dir bewusst Zeit, um Spaß zu haben. Mach ein Spiel, springe, laufe mit deinem Hund herum, spiel mit einem Ball, spiele mit deinen Kindern, singe oder turne herum.

Schlafe genug. Müdigkeit macht dich launisch und nicht sehr umgänglich. Sammle Kraft um den nächsten Tag vollgetankt begegnen zu können.

Esse gesund und treibe Sport. Behandle deinen Körper gut und ernähre dich ausgewogen. Trainiere und du wirst dich sehr viel besser fühlen.

Entschuldige dich, wenn du falsch lagst. ...und manchmal auch dann, wenn du nicht falsch lagst. Du wirst sehen, dein Leben wird sich erheblich erleichtern.

Sei nett zu anderen. Lächle Mitmenschen an, halte eine Tür auf, sei höflich – sag bitte und danke. Wie schön die Welt doch wäre, wenn wir uns alle mit Respekt und Höflichkeit behandeln würden.

Höre zu. Menschen müssen gehört werden. Zeige ihnen, dass du sie hörst, und dass ihre Gefühle, Ideen und Erfahrungen nicht belanglos, sondern wichtig für dich sind.

Verbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen. Umgib dich mit positiven, glücklichen und optimistischen Menschen. Positives Denken ist ansteckend, negatives aber auch. Sei also wählerisch.

Mache dir bewusst, wie wichtig deine innere Einstellung ist. Hör auf, dem Leben ständig mit negativen Reaktionen zu begegnen und realisiere, was wirklich wichtig ist.

Finde Dinge, die deine Leidenschaften wecken. z.B. ein Hobby, eine Arbeit als Freiwilliger oder irgendetwas anderes sein, das du liebst. Leidenschaft setzt Enthusiasmus frei.

Sei großzügig. Sei in jeder Hinsicht großzügig. Mit deinem Geld, deiner Zeit, deiner Liebe, mit den Menschen, die dich umgeben und mit dir selbst. Gib und gib immer etwas mehr. Die Regel des Universums besagt, das alles was wir geben, auf vielen unerwarteten Arten und Weisen zu uns zurückkommen wird.

So, das sind die Top 10 Wege zu mehr Lebensfreude. Jetzt kommen wir vom Gesetz des Universums zu den Lebenshilfen der Bibel. Petrus nennt uns in seinem Brief einige: 1.Petr 3,8-12

**8 Endlich aber seid alle gleichgesinnt, mitfühlend, voll brüderlicher Liebe - voller Liebe zu den Glaubensgeschwistern - barmherzig, demütig,
9 und vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Schmähung mit Schmähung, sondern im Gegenteil segnet, weil ihr dazu berufen worden seid, dass ihr Segen erbt!**

Und jetzt kommt der Hinweis auf die Lebensfreude:

**10 "Denn wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der halte Zunge und Lippen vom Bösen zurück,
dass sie nicht betrügen;
11 er wende sich ab vom Bösen und tue Gutes; er suche Frieden und jage ihm nach!
12 Denn die Augen des Herrn sind gerichtet auf die Gerechten und seine Ohren auf ihr Flehen;
das Angesicht des Herrn aber ist gegen die, welche Böses tun."**

Jetzt könnte man die beiden Listen vergleichen. Ein wesentlicher Unterschied zeigt sich in dem Vers, den ich zuletzt gelesen habe. Wir rechnen mit der Hilfe des Herrn, der Himmel und Erde, das Universum gemacht hat, so steht es in Psalm 121. Die TOP 10 rechnen mit dem Gesetz des Universums. Es würde jetzt zu weit führen, die Punkte im Einzelnen zu vergleichen. Aber was fällt auf dem ersten Blick auf? Es gibt Übereinstimmungen: „Sei nett zu anderen“ und „Höre zu“ entspricht dem „mitfühlend“. „Sei großzügig“ passt zum segnen und Gutes tun. Insgesamt sehe ich die linke Spalte mit den Top 10 aber mehr auf sich selbst gerichtet. Auch wenn es um die Mitmenschen geht, so fällt doch auf, dass man sich vor allem mit Leuten umgeben soll, die einem gut tun. Die einem nicht gut tun, soll man meiden. Das passt jetzt nicht unbedingt zur Liebe zu den Glaubensgeschwistern. Denn das sind Leute von Gott zusammengestellt wurden. Insgesamt sind die Tipps von Petrus auf das Miteinander ausgerichtet. Und Petrus nennt nicht einfach Tipps, die man beherzigen kann oder nicht. Es sind Anweisungen für das Miteinander in der Gemeinde und auch in der Gesellschaft. So sollen Christen leben.

Aber jetzt kommt eine interessante Begründung. Nicht, weil es Gott so gebietet oder weil es in den Geboten steht und auch nicht weil es für das Gemeindeleben unerlässlich ist. Nein: Weil es Lebensfreude gibt. Ungefähr in der Mitte des Abschnitts nennt zitiert Petrus aus Psalm 34: **Wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der halte Zunge und Lippen vom Bösen zurück, dass sie nicht betrügen; er wende sich ab vom Bösen und tue Gutes; er suche Frieden und jage ihm nach!**

Wir befolgen diese Dinge also aus Liebe am Leben. Das ist doch eine geniale Motivation! Wer das Leben lieben will, das bedeutet doch, wer sich am Leben freuen will. Gute Tage, das sind doch die Tage ohne Streit, ohne böse Worte ohne Angriffe, wo wir gemeinsam für unseren Herrn unterwegs sind. Ich finde das faszinierend, wenn wir diese Aufforderungen von der

Lebensfreude her betrachten. Wir bekommen Lebensfreude, wenn wir uns auf unser gemeinsames Ziel ausrichten. Natürlich sind wir in vielen Fragen unterschiedlicher Meinung. Aber wir sind uns einig, dass es vor allem um Jesus und um seine Ehre geht. Und dass Menschen seine Jünger werden und im Glauben wachsen. Darin sind wir uns einig. Dieses Ziel verbindet uns. Dafür wollen wir uns einsetzen.

Was könnte passieren, wenn wir uns mehr in den andern hineindenken? Wenn wir uns fragen, was den anderen bewegt, warum er oder sie so handelt oder so denkt? Was könnte passieren, wenn wir mehr mitfühlen mit den anderen? Das würde uns gut tun. So kann die geschwisterliche Liebe wachsen. Wenn wir liebevoll, mit Respekt und Achtung miteinander umgehen und nicht aneinander vorbei gehen, dann werden wir gute Tage in der Gemeinde haben. Wer barmherzig ist, tut sich selbst etwas Gutes. Denn wer nachträgt hat schwer zu tragen. Vergeben und barmherzig sein, macht das Leben leichter und bringt Freude am Leben. Und wer sich selbst nicht immer so wichtig nimmt, gewinnt auch an Lebensfreude. Das klingt vielleicht zunächst etwas widersprüchlich. Lebensfreude kommt doch, wenn ich auf mich achte, wenn sich alles um mich dreht. Aber das setzt auch unter Druck, sich selbst und andere. Gelassenheit, Bescheidenheit, - die Bibel nennt es Demut - bewirkt Lebensfreude. Das sind Eigenschaften, die uns Lebensfreude geben.

Aus Liebe am Leben sollten wir gleichgesinnt sein, mitfühlend, voll geschwisterlicher Liebe. Aus Liebe am Leben sollen wir barmherzig miteinander sein und demütig. Die Wirkung leuchtet sicher allen ein - vielleicht haben manche mit der Demut noch etwas Schwierigkeiten – probiert es aus.

Aber wie kommen wir zu diesen Eigenschaften? Die stellen sich doch nicht so einfach von selbst ein. Es geht um klare Entscheidungen. Petrus zitiert aus Psalm 34: Wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der halte Zunge und Lippen vom Bösen zurück. Das ist eine bewusste Entscheidung. Ich halte meine Zunge und meine Lippen zurück. Er wende sich vom Bösen ab und tue Gutes. Das sind Entscheidungen, die wir immer wieder im alltäglichen Wahnsinn treffen müssen. Es geht aber nicht nur darum, etwas nicht mehr zu tun. Die Bibel zeigt uns auf, was wir stattdessen tun sollen. Gutes, den Frieden suchen und ihm nachjagen. Ein starkes Bild. Der Friede ist nicht leicht zu finden. Man muss schon suchen. Und er ist flüchtig. Wir müssen ihm nachjagen. In der Wirtschaft sagt man, das Kapital ist wie ein scheues Reh. Ich würde das auf den Frieden übertragen. Der Friede ist wie ein scheues Reh.

Wie kann man das schaffen, was hier steht? Wir haben etwas, was die Top 10 und die übrigen Tipps aus dem Internet nicht haben. Wir rechnen nicht mit dem Gesetz des Universums. Unsere Hilfe kommt von dem Herrn, der das Universum gemacht hat. Wir können segnen! Ich glaube hier liegt der Ansatzpunkt für das andere Verhalten. Segnet, weil ihr dazu berufen seid, dass ihr Segen erbt. Wir können segnen und das wird Situationen und Menschen verändern. Segnen heißt wörtlich, „Gutes reden.“ Was würde passieren, wenn wir auf schlechtes oder böses Verhalten mit Segen reagieren würden? Wir würden Gutes reden, statt Böses denken oder sagen. Ich glaube, damit können wir anfangen. Anstelle dass wir uns über jemanden ärgern, sollten wir die Person segnen und Gutes über sie sagen. Nimm eine ganz konkrete Situation, wo du dich über jemand geärgert hast. Und jetzt denke an diese Person. Was könntest du dieser Person jetzt Gutes zusprechen? Nicht persönlich, sondern im Gebet, im Namen Jesu Gutes zusprechen. Was braucht diese Person, über du dich geärgert hast, jetzt von Jesus? Sprich es ihr zu und segne sie! Das wird zunächst dich verändern und der Segen wird an der Person wirken. Und wir selbst werden gesegnet werden. Segnet, weil ihr

dazu berufen seid, dass ihr Segen erbt. Das heißt, wenn wir segnen, tauchen wir ein in den göttlichen Segensfluss. Wir segnen, wir geben Segen weiter und wir werden Segen empfangen. Das bewirkt Lebensfreude. Aus Freude am Leben segnen wir und wir werden Segen empfangen, was wiederum unsere Lebensfreude steigert.

Wir hatten anfangs die Tipps für Lebensfreude aus dem Internet mit den Anweisungen zur Lebensfreude aus der Bibel gegenübergestellt. Zum Schluss möchte ich noch einen wesentlichen Unterschied aufzeigen. Er steht nicht unmittelbar im Text, sondern einige Sätze weiter hinten. Da schreibt Petrus im Blick auf Menschen, die uns Böses antun: „... habt ein gutes Gewissen, damit die, welche euren guten Wandel in Christus verleumden, Lügen gestraft werden.“ Es geht mir um die kurze Formulierung: „... euren guten Wandel in Christus ...“ Darin steckt der wesentliche Unterschied. Wir leben unseren Lebenswandel nicht aus eigener Kraft, sondern in Christus. Damit spannen wir einen Bogen zur Predigt vom letzten Sonntag. Da ging es um das Leben im Licht. Im 1. Kapitel des 1. Johannesbriefs. Wir hatten festgestellt, im Licht leben bedeutet, in Christus zu leben. Wenn wir unsere Sünde bekennen unsere Lieblosigkeit bekennen, dann werden wir gereinigt und sind eng mit Jesus verbunden. Das bedeutet im Licht leben. Das bewirkt Gemeinschaft untereinander. Wenn wir im Licht leben – in Christus leben so haben wir Gemeinschaft untereinander. Das gleiche begegnet uns im 1. Petrusbrief nur mit anderen Worten. Wenn wir in Christus leben, sind wir gleichgesinnt, mitfühlend, voll geschwisterlicher Liebe, barmherzig und demütig. Denn so ist Jesus. Wenn wir in ihm sind, werden wir so wie er. In Christus dürfen wir segnen und er selbst wird segnen. Wenn wir in Christus sind, können wir nichts Böses reden und tun. Sein Friede wird uns erfüllen, so dass wir Frieden finden und dieser Friede wird bei uns bleiben. Wir müssen diese Tipps zu mehr Lebensfreude also nicht aus eigener Kraft erfüllen. Wir leben in der Kraft von Jesus. Wir leben in seinem Segensstrom.

Freude am Leben finden

Internet

- Spiele
- Schlafe genug
- Esse gesund und treibe Sport
- Entschuldige dich, wenn du falsch lagst
- Sei nett zu anderen
- Höre zu
- Verbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen
- Mache dir bewusst, wie wichtig deine innere Einstellung ist
- Finde Dinge, die deine Leidenschaften wecken
- Sei großzügig

Bibel

- gleichgesinnt
- mitfühlend
- voller Liebe zu den Glaubensgeschwistern
- barmherzig
- demütig
- nicht vergelten
- segnen
- vom Bösen abwenden
- Gutes tun
- Frieden suchen
- dem Frieden nachjagen