

Echte Freude

Das lohnt sich immer



Zwei glückliche Mädchen

Quelle: Pixabay

Manche Tage kann man wirklich in der Pfeife rauchen. Wenn die Laus einem mal wieder über die Leber läuft und man einfach nichts auf die Reihe bekommt. Trotzdem rät die Bibel selbst dann, sich für das Positive zu entscheiden.

Im [Philippenerbrief, Kapitel 4, Vers 4](#) steht die Aufforderung: «Freut euch im Herrn allezeit! Nochmals sage ich: Freut euch!» Was im ersten Augenblick zynisch oder vielleicht sogar etwas oberflächlich wirken mag, birgt eine tiefe Wahrheit in sich.

Im Wechselbad der Gefühle

Gott hat uns Menschen mit Gefühlen geschaffen. Auch negative Gefühle wie Trauer, Zorn, Wut, Scham und Eifersucht haben in der Bibel ihren Platz. Kein

Mensch kann immer nur gut drauf sein und das ist auch in Ordnung. Doch wer dauerhaft in negativen Gefühlen stecken bleibt, kann damit nicht glücklich werden.

Die Aufforderung, sich zu freuen, richtet sich in erster Linie nur an einen selbst. Es ist kein Druckmittel in die Richtung «Sei gut gelaunt oder Gott mag dich nicht mehr». Und es ist auch keine Aufforderung, echte Gefühle zu unterdrücken oder wegzulächeln. Es geht vielmehr darum, die langfristige Perspektive nicht aus den Augen zu verlieren und damit einen Grund zur Freude zu finden, selbst wenn im Augenblick alles daneben zu gehen scheint.

Die Falle der Gegenwart

Wenn man schlecht drauf ist, kreisen die Gedanken um Dinge, die jetzt gerade stören, nerven, verletzen und einem gegen den Strich gehen. Oder um vergangene Dinge, die man gedanklich nicht loslassen kann. Je mehr man sich damit beschäftigt, um so schlechter ist man drauf. Man sitzt regelrecht in einer Falle, die man sich durch seine Gedanken aufbaut und aus der man nicht so schnell herauskommt.

Der Vers aus dem Philipperbrief zeigt einen Weg aus dieser Falle: die Freude, die Gott schenken kann.

«Freude im Herrn»

Was so altmodisch und fromm klingt, ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Ich muss diese Freude nicht selbst produzieren. Ich darf mich aber dafür entscheiden zu glauben, dass Gott mein Leben in seiner Hand hält, dass er mich liebt und das Beste für mich will. Auch wenn der Weg manchmal nicht einfach ist, darf ich vertrauen, dass Gott mir hilft, die Schwierigkeiten zu meistern. Er kennt meine Sorgen, meine Schwächen und meine Ängste.

Gott hat uns bereits Grund zur Freude gegeben. Er hat uns unser Leben geschenkt. Er hat versprochen, uns nicht im Stich zu lassen. Und das Grösste von allem: Er hat seinen eigenen Sohn geschickt, um uns seine Liebe zu beweisen.

Es ist eine Herausforderung, die sich lohnt: Freuen Sie sich!

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

Quicklebendig: Die Freude, am Leben zu sein

Freude haben: Die Kunst, vom Leben begeistert zu sein

Lachen trotz Weinen: Darf ich mich eigentlich gerade freuen?

Datum: 07.05.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags