Kirche im hr

13.10.2020 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Ute Zöllner,
Evangelische Pfarrerin i.R., Pastoralpsychologin, Kassel

Freude ist ein Lebenselixier

"Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut." Dieser Satz klingt hell in mir. Er stößt mich an. Die Worte wecken mich auf und machen mich neugierig. Sie sind schon alt. Aber sie haben sich trotzdem nicht abgenutzt. Wir verdanken sie dem Kirchenlehrer Augustinus.

Mein Inneres, meine Gefühle und Gedanken brauchen Nahrung. Mein Körper kommt ohne Essen und Trinken auf Dauer nicht aus. Sonst wird er krank und kraftlos. So ist es auch mit meiner Seele. Die Seele hat ihre eigenen Bedürfnisse. Sie lebt und ernährt sich von der Freude. Das fällt leichter, wenn die Freude hin und wieder einen Stups von außen bekommt.

Da schaut zum Beispiel die Kollegin zur Tür herein und stellt eine Blume auf den Tisch. "Für dich, einfach so!", sagt sie. Oder die 10-jährige Leni räumt den Geschirrspüler aus. Sie schaut ihre Mutter an und meint: "Mache ich heute einfach für dich. Ohne dass du mal wieder drängelst!" Das sind Momente, die zaubern wie von selber ein Lächeln ins Gesicht. Danke, sagt Lenis Mutter in diesem Augenblick. Sie freut sich wie ein Schneekönigin.

Die Bibel ist für mich ein Buch voller Freudenstupse. Eine Spur der Freude zieht sich wie ein roter Faden durch sie hindurch. Sie verkündet große Freude, die allem Volk widerfahren wird. Vom Anfang bis zum Ende geht die Freudenspur

durch die Bibel hindurch. Die Bibel erzählt davon, dass ich mich über Gott freuen kann. Sie verkündet eine frohe Botschaft. Denn Gott ist freundlich zu uns Menschen. Ich brauche ihn nicht zu fürchten.

Die frohe Botschaft der Bibel verschweigt dabei nicht, dass die Freude manchmal einen großen Stups braucht. Denn Freude und Leid können eng beieinanderliegen. Das Lächeln der Kollegin kommt gegen meinen Kummer einfach nicht an. Sie meint es lieb mit mir, schon. Aber an diesem Morgen kann sie mich aus meinen trübseligen Gedanken nicht herausreißen.

Deswegen ist ein Stups zur Freude etwas anderes als der Aufruf, "positiv zu Denken". Nur andere, schönere Gedanken herbeizudenken, so einfach ist es oftmals nicht. Wahre Freude muss eben auch das Gegenteil von sich, nämlich die traurigen Gefühle, in sich aufbewahren. Den Kummer miteinschließen. Die dunklen Gefühle sind in der Freude aufgehoben, werden in ihr bewahrt. Aber ich vertraue darauf, dass die Traurigkeit in Freude verwandelt wird. Und dass ich immer wieder einen großen oder kleinen Stups zur Freude bekomme. "Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut."