

31.03.2019 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Jetzt Freude!

Manchmal habe ich so Tage, die sind für mich nicht Fisch und nicht Fleisch. Da läuft nichts so richtig rund, auch wenn gar nichts wirklich Schlimmes passiert ist. Dann bekomme ich auf der Arbeit nichts fertig, mir passieren viele kleine Missgeschicke und dazu ist das Wetter draußen oft noch grau. An solchen Tagen wird dann meine Stimmung oft so schlecht wie das Wetter. Ein Freund von mir hat mir aber einen Tipp für solche Momente gegeben: *„Setz dich zehn Minuten hin und denk nur an Sachen, über die du dich freuen kannst.“*

Vor gut zwei Wochen gab es mal wieder so einen Tag und da habe ich das Mal ausprobiert. Ich war erstaunt, wie viele Dinge ich gefunden habe, über die ich mich freuen konnte: die gute Gesundheit, der Urlaub, der nicht mehr weit ist, das lustige Treffen mit Freunden in der letzten Woche, der überraschende Anruf eines alten Bekannten und noch einiges andere mehr war da dabei. Meine Laune war jetzt zwar nicht auf einmal *„himmelhochjauchzend“* aber trotzdem ging's mir deutlich besser. Das Freuen tut mir gut – und ich kann es mir auch selbst ein bisschen verordnen.

In der Kirche läuft es heute am Sonntag ganz ähnlich. Da wird sich auch gefreut! Der Sonntag heute heißt *„laetare“*, das heißt übersetzt: Freut euch! Wenn ich heute in die Kirche gehe, werde ich daran erinnert, über was ich mich alles freuen kann: Die Hälfte der Fastenzeit ist geschafft; jetzt sind es nur noch

drei Wochen bis Ostern! Ich denke jetzt schon an die großartigen Ostergottesdienste, das Feiern mit den Freunden und der Familie an diesem Tag, an den Frühling, der dann hoffentlich schon richtig da sein wird. Ich bekomme an Ostern immer so viel Hoffnung auf neues Leben geschenkt! Ich glaub ganz fest daran: Das „*laetare*“, das sich freuen, tut mir heute gut und hilft mir für die nächsten Wochen bis Ostern.

Übrigens: In meiner katholischen Pfarrkirche kann ich diese Freude auch am Gewand des Pfarrers erkennen. Heute ist es nicht violett, wie sonst in der Fastenzeit. Da kommt ein Schuss weißer Farbe dazu, das ist die Farbe von Ostern. Es ist ein rosa Gewand, das er heute trägt. Das ist Freude!