

18.05.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Ansgar Wucherpennig,

katholischer Theologe, Kassel

Don't worry, be happy

„Freut euch zu jeder Zeit!“ ([Phil 4,4](#)) Das schreibt der Apostel Paulus. Ein paar Zeilen weiter schreibt er: „Sorgt euch um nichts!“ ([Phil 4,6](#)) Eigentlich weiß jeder, dass man Freude und Sorglosigkeit nicht befehlen kann. Bestenfalls würden die Menschen ein freundliches Lächeln aufsetzen. Dann könnte man ihnen noch Fahnen in die Hand geben, und es würde aussehen wie in Korea, aber Freude wäre das nicht.

Sorgt euch um nichts

Freude kann auch kein Gesetz sein. Wozu ein Gesetz allerdings verpflichten kann, ist das Sorgen. Zum Beispiel muss der Staat mit Gesetzen dafür sorgen, dass Menschenrechte eingehalten werden. Wofür man sorgen muss, das lässt sich im Alltag mit Absprachen klären, oder mit Regeln und Gesetzen schriftlich festhalten. Auch Feiern sind am schönsten, wenn alle mit ihrer Sorge zum Gelingen beitragen. Die eine übt sorgfältig ein Musikstück ein, ein anderer ein Gedicht. Wieder Andere sorgen für Essen und Trinken. Sich sorgen braucht es also, damit Freude gelingen kann. Aber es ist gerade das, was der Apostel Paulus der Freude entgegenstellt: „Sorgt euch um nichts!“ Das ist in der Tat erstaunlich, denn offenbar achtet Paulus nichts für so viel wert, dass es unsere Sorge in Anspruch nehmen soll. Das heißt sicherlich nicht, dass Paulus der Sorge keinen Wert zugemessen hat. Er selber hat sich um seine Gemeinden gesorgt.

Dein trübes Gesicht zieht andere runter

„Don't worry, be happy“ – Sorg' dich nicht, sei fröhlich“ hat Bobby Mc Ferrin in einem Lied gesungen, das ich wunderbar finde. Sein gepfiffener Riff hat mich schon häufiger wieder fröhlich

macht, wenn ich mal mutlos war. Bobby Mc Ferrin nennt auch einen Grund, warum man sich nicht sorgen soll. Wenn ich mich Sorge, mache ich ein trübes Gesicht, und das zieht auch alle anderen herunter. („Cause when you worry your face will frown. And that will bring everybody down.“)

Freude steht nicht auf der To-do-Liste

Aber in der Sorge liegt noch ein anderes Problem. Wenn ich mich Sorge, dann immer mit einem bestimmten Ziel, selbst wenn es eine Feier ist, die ich organisiere. Manchmal drehe ich mich beim Organisieren immer um mich selbst und frage, wen muss ich noch ansprechen, wo muss ich noch einen Handgriff erledigen. Die Freude selbst steht nicht auf meinen To-do-lists, sondern das, was ich für die Freude tun kann.

Freuen über das Sein

Wenn ich mich freue, brauche ich aber nichts dafür zu tun, ich muss nur da sein und es zulassen. Freuen kann ich mich einfach über das Sein, über die Vögel, die Wiesen, über mein eigenes Leben, über Freunde. Ja sogar über Feinde kann ich mich manchmal auch freuen. Oder zumindest hilft es nicht weiter, wenn ich mich über sie Sorgen mache. Bobby Mc Ferrin singt: „Erwartet in eurem Leben Probleme. Wenn ihr euch Sorgen macht, macht ihr sie doppelt.“ – “In your life expect some trouble, if you worry you make it double.” Sorgen verdoppelt die Probleme. Freude macht das Leben einfach. Denn Freude hat kein weiteres Ziel außer sich selbst.