18.03.2025 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Rolf Müller,
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Einfach fröhlich sein

Das war ein schöner Anblick für mich: Der kleine Junge, der mir vor Kurzem auf dem Bürgersteig entgegengekommen ist – aber nicht einfach so: Er ist nicht gegangen, er ist an mir vorbei gehopst. Dabei hat er gelacht und dazwischen immer wieder ein Lied vor sich hin gesungen. Ich habe gemerkt: Dieser Junge war völlig unbeschwert in seiner eigenen Welt, völlig fröhlich und zufrieden, wie es nur Kinder sein können. Das hat er gezeigt und es schien mir so, als sei ihm völlig egal, was alle anderen von ihm denken.

So ungezwungen wie Kinder ihre Freude zeigen

Ich habe den Jungen um das vollständige Fröhlichsein schon etwas beneidet. Ich kann mich erinnern: als Kind hatte ich diesen Zustand auch ab und an. Aber jetzt als älterer Erwachsener kommt das selten vor. Immer gibt es etwas, was mir nicht so ganz passt oder mich stört, auch wenn es mir eigentlich gut geht und ich Grund zur Freude habe. Und dann war ich beeindruckt davon, wie ungezwungen der Junge seine Freude gezeigt hat. Mir wäre das viel zu peinlich und es würde mir unangemessen scheinen, so in der Öffentlichkeit aufzutreten.

Freude teilen, tut gut in Zeit schlechter Nachrichten

Dabei finde ich es eigentlich schade, nicht mehr so fröhlich und ungezwungen sein zu können wie der kleine Junge. Denn ich weiß: Freude, die ich zeige, tut gut und wird größer dadurch. So wie es im Sprichwort heißt: „Geteilte Freude ist doppelte Freude.“. Ich finde, das muss ich ändern und ich habe mir zwei Dinge vorgenommen: Einmal will ich mich wieder mehr freuen. Ich will mich mehr auf die Dinge konzentrieren, die mir gelingen und die mir Freude machen und mich nicht mehr so

© 2025 · Kirche im hr

sehr von den belastenden Sachen bestimmen lassen. Dazu will ich dann meine Freude auch offener anderen Menschen zeigen. Es muss ja nicht gleich mit einem Lied sein, dass ich vor mich hin singe, aber ein Lächeln auf den Lippen darf es schon sein. Vielleicht kann ich ja damit meine Freude teilen und andere damit anstecken. „Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel“ – so heißt es in einem alten afrikanischen Gebet. Ich mag diese Worte. Denn sie bedeuten: Ich zeige meine Freude und ich teile meine gute Laune mit anderen. Und ich danke Gott für diesen schönen Moment. Ich glaube, das tut mir in einer Zeit, die oft voll von schlechten Nachrichten ist, wirklich gut!

© 2025 · Kirche im hr