

## **.: Einstieg**

„Fröhliche Weihnachten!“ Diesen Gruss haben wir vielleicht in den letzten Tagen verschiedentlich gehört oder auch gesagt. Aber haben wir viel Grund zur Freude in diesem Jahr? Denken wir an die Kontakteinschränkungen Und: kein Fondue Chinoise oder Raclette mit der Grossfamilie an Weihnachten und sowieso: Das Jahr 2020 war für fast alle Leute ein schwieriges und ermüdendes Jahr. Im Jahresrückblick hört man von vielen: Ein Jahr zum vergessen! Also nicht viel Grund zur Freude?

Dazu kommt, dass es relativ einfach ist, das Gute um uns herum zu verpassen. Unser Gehirn ist erstaunlicherweise auf das Negative ausgerichtet, wie viele Untersuchungen zeigen. Anscheinend ist es so, dass es nur 3 Sekunden braucht, bis sich ein negativer Eindruck in unserem Hirn eingenistet hat, aber es braucht 14 Sekunden bis ein positiver Eindruck bleibt. Wenn du also etwas Schönes siehst oder erlebst, musst du sicher 14 Sekunden diesen Moment geniessen und in dich aufnehmen, damit er dir dann auch als gute Erinnerung bleibt. Die negativen Eindrücke bleiben viel schneller.

Auch nicht sehr hilfreich in diesem Zusammenhang sind diese endlosen Newsfeeds auf unseren Handys, wo wir mit all den Livetickern rund um die Uhr News erhalten. Und ist es euch schon aufgefallen? Es sind meistens negative Nachrichten.

Und dann hören wir das bekannte Weihnachtslied: **„O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit! Welt ging verloren, Christ ist geboren: Freue dich, freue dich, o Christenheit!“** Ist das einfach Verdrängung? Oder angestrenktes positives Denken? Oder sogar Weltflucht? Naivität?

Freude ist eines der zentralen Themen von Weihnachten und daher wird es auch in vielen Weihnachtsliedern aufgenommen. Wir werden heute sehen, dass die Freude von Weihnachten nicht naiv oder eine Verdrängung der Realität war und auch, dass das Lied „O du fröhliche“ alles andere als naiv und weltfremd ist.

## **.: Die Freude von Weihnachten**

In der bekannten Weihnachtsgeschichte im Lukasevangelium sind zwei der wichtigsten Aussagen in den Versen 10 und 11 zu finden. Da sprechen die Engel, die Boten des Himmels, über die Bedeutung von Weihnachten. Es heisst in Vers 10: **Aber der Engel sagte zu ihnen: »Ihr braucht euch nicht zu fürchten! Ich bringe euch eine gute Nachricht, über die im ganzen Volk große Freude herrschen wird (Lukas 2,10).** „Habt keine Angst“, das ist die erste Aussage der Engel. Diesen Satz finden wir an vielen Stellen in der Weihnachtsgeschichte, zum Beispiel auch als Engel Maria und danach Josef im Traum begegnen. „Fürchte dich nicht“, findet man auch sonst an ganz vielen Stellen in der Bibel. Viele der grossen Helden im Alten Testament wie Josua oder Gideon wurden so angesprochen von Gott. Ich dachte immer, das sei einfach ein netter Gruss, wie das bekannte „shalom“ - Friede sei mit dir! Aber wir können davon ausgehen, dass alle diese Leute wirklich Angst hatten. Wenn all diese biblischen Personen Angst hatten, ist es kein Problem und kein Grund uns zu schämen, wenn auch wir mal Angst haben.

Doch Angst steht der Liebe im Weg und besonders auch der Freude. Ganz grundsätzlich könnte man sagen, dass ein Leben mit Jesus bedeutet, dass unsere Angst Stück für Stück kleiner wird und dafür unser Vertrauen und auch unsere Freude zunimmt.

Genau darum geht es an Weihnachten. Die Engel sagen, es gibt eine gute Nachricht, die Freude auslösen und Angst verdrängen wird. Im Griechischen heisst es hier sogar „grosse Freude“ und das griechische Wort dafür ist mega. Also: mega Freude an Weihnachten! Das Wort für gute Nachricht ist „Evangelium“, davon sprachen wir im letzten Monat häufig hier in den Gottesdiensten. Evangelium war damals eine fröhliches Wort. Die Engel hatten eine gute Nachricht, die mega Freude auslösen würde. Was löst bei dir mega grosse Freude aus? Wenn du hörst, dass deine Lieblingsserie auf Netflix verlängert wird? Oder wenn du die Beförderung bekommst, dass du dir schon so lange gewünscht hast? Oder wenn plötzlich ein Freund vor der Tür steht, den du schon lange nicht mehr gesehen hast? Ich hätte eine mega Freude, wenn plötzlich ein Medikament entdeckt werden würde, das definitiv Corona im Schach hält oder heilt und alle - von den Kritikern bis zu den Überängstlichen damit einverstanden wären - und wir ab sofort wieder Feste feiern, einander umarmen und zusammen essen könnten. Das wäre eine mega Freude!

Doch was war der Inhalt der guten Nachricht der Engel: **Heute ist euch in der Stadt Davids ein Retter geboren worden; es ist der Messias, der Herr (Lukas 2,11)**. Tönt das für dich nach einer „mega Freude“? Beachten wir, dass die Engel nicht sagen: Endlich gibt es einen Weg in den Himmel für euch! Oder: Der Glaube allein macht euch gerecht vor Gott, nicht die Werke! Oder: Gott möchte dich gesund, reich und erfolgreich machen! So hört sich manchmal unser Evangelium an.

Die gute Nachricht dreht sich nicht um uns, sondern um Gott. Der Begriff „Retter“ hatte eine lange Geschichte in Israel. Er wurde gebraucht für Menschen, welche zugunsten von anderen alles Nötige gemacht haben, sogar das Leben hingegeben. Gott hatte auch als Retter gehandelt, z.B. beim Auszug aus Ägypten. Gott wird also endlich eingreifen und sein Volk wieder befreien. Darauf hatte ganz Israel gehofft. Ausserdem zeigen die Titel „Messias“ und „Herr“, dass Gott ein neues Zeitalter, das Reich Gottes, bringen würde. Einfach gesagt: *Die mega Freude ist, dass Gott aktiv wird und rettend in dieser Welt eingreift in der Person von Jesus Christus.*

Die Hirten waren hin und weg. Sie konnten die mega Freude nicht für sich behalten: **Nachdem sie es gesehen hatten, erzählten sie 'überall', was ihnen über dieses Kind gesagt worden war (Lukas 2,17)**. Gewisse Kommentatoren gehen davon aus, dass diese Hirten wohl noch Kinder oder Teenies waren. Noch heute sind in den Kulturen im nahen Osten oder in Afrika die Hirten oftmals noch Kinder. Daher verwundert es nicht, dass sie die Freude nicht für sich behalten konnten. Es ist ein typisches Zeichen für Kinder, dass sie ihre Freude überall herumerzählen wollen.

Freude ist also eine logische emotionale Konsequenz der guten Nachricht in unserem Leben. Oder anders gesagt: Freude ist ein Ausdruck der guten Nachricht.

## **.: Die Freude im Alltag**

„Schön“, denkst du jetzt vielleicht, „aber ich spüre nicht viel von dieser Freude in der aktuellen Lage“. Kein Stress, es war ein wirklich hartes Jahr für alle von uns, egal ob wir im Gesundheitswesen arbeiten, zur Kurzarbeit gezwungen wurden oder sonst von der Pandemie betroffen waren. Oder denken wir an die Geschichte von Johannes Falk: Er verlor vier seiner Kinder im Vorschulalter und verzweifelte fast daran und trotzdem schrieb er das Lied „O du fröhliche“. Spürte er wohl Freude?

Ein kurzer Einschub: Freude ist nicht nur ein Gefühl. Ähnlich wie Liebe oder Frieden auch mehr als ein Gefühl sind. Wir können uns für die Liebe entscheiden und wir können aktiv werden für den Frieden in uns. Das gleiche gilt für die Freude: **Unsere Beziehung zur Freude ist nicht einfach passiv, sondern aktiv (John Marc Comer)**. Auch die Freude können wir wählen. Wir können aktive Schritte in Richtung der Freude machen und Freude kultivieren und fördern in unserem Leben.

Einige ganz praktische Schritte zur Förderung der Freude finden wir bei Paulus im Philipperbrief: **Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch! 5 Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; 'ihr wisst ja, dass' das Kommen des Herrn nahe bevorsteht. 6 Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. 7 Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid. 8 Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.** Erstaunlich, dass Paulus hier seinen Lesern befiehlt sich zu freuen. Es ist ein Imperativ, den er sogar wiederholt: Freut euch! Man könnte jetzt ganz viel über diesen Text sagen. Vielleicht das Wichtigste: Lesen wir den Text immer wieder und verinnerlichen wir, was Paulus hier sagt über die Freude.

Drei kurze Anwendungen: 1.) *Dankbarkeit einüben (V. 6)*. Ein Weg wie wir Freude fördern können ist, dass wir eine Haltung der Dankbarkeit einüben. Das bedeutet nicht nur, dass wir unseren Dank vor Gott und den Menschen zum Ausdruck bringen, sondern es beginnt schon früher. *Dankbarkeit kommt aus einer Haltung, dass wir alles in unserem Leben als Geschenk ansehen und nicht als Anrecht*. Wenn wir meinen, wir hätten ein Anrecht auf Gesundheit oder einen Job oder eine glückliche Familie, dann können wir nicht wirklich dankbar dafür sein. Dankbarkeit war auch ein Schlüssel im Leben der Familie Falk. Obwohl sie sehr wenig hatten und das Essen oftmals nicht ganz reichte, nahmen sie jedes Geschenk - wie den Sack mit Kartoffeln - dankbar an und sahen es als Wunder von Gott.

Weiter sind Dankbarkeit und Zufriedenheit eng miteinander verwandt. Wenn ich nicht immer mehr will, dann erlebe ich Dankbarkeit. Der schwedische Autor Magnus Malm schreibt in seinem neusten Buch: **„Es gibt ein segensreiches unscheinbares Wort, das heutzutage äusserst selten gebraucht wird: Genug.“** Wir leben in einer Welt,

wo wir angetrieben werden, immer „mehr“ zu wollen: Mehr Erlebnisse, mehr Geld, mehr Ferien, mehr Weiterbildung, mehr Fähigkeiten usw. Dankbarkeit hilft uns, auch mal genug zu haben und uns über das zu freuen, was wir haben.

2.) *Gott nahe kommen im Gebet (V. 6).* Wenn wir nach Freude suchen im Leben, dann ist es das Beste, wenn wir zur ultimativen Quelle der Freude gehen, nämlich zu Gott selbst: **Du zeigst mir den Weg zum Leben. Dort, wo du bist, gibt es Freude in Fülle; 'ungetrübtes' Glück hält deine Hand ewig bereit (Ps 16,11).** Es mag uns vielleicht überraschen, aber Gott ist das fröhlichste Wesen im ganzen Universum. Und weisst du was: Gott macht sich keine Sorgen! Das bedeutet nicht, dass ihm das Leiden auf dieser Welt nicht Kummer bereitet und dass er nicht mitfühlend ist. Aber Vater, Sohn und Heiliger Geist haben in sich ungetrübte Freude: Freude in Fülle! Der Vater hat Freude am Sohn und umgekehrt, der Sohn hat Freude am Heiligen Geist usw. Das innerste Wesen Gottes ist Liebe, Freude und Frieden. Überleg mal: Wenn du an einem heissen Sommertag nass werden möchtest, dann springst du in den nächsten Badensee, weil Wasser nass ist. Wenn wir nach Freude suchen, ist es naheliegend, dass wir in Gott und seiner Freude „baden“. Darum ist es so wichtig jeden Tag Gottes Nähe zu suchen, weil wir jeden Tag Freude brauchen.

3.) *Ausrichtung der Gedanken (V.8).* Paulus lädt uns auch ein, unsere Gedanken immer wieder neu auszurichten: **Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird (Philipp 4,8).** Was wir in den Medien, in den sozialen Medien, aber auch in Filmen sehen, widerspricht sehr oft diesem Vers. Da gibt es viel Unwahres, Ungerechtes, Unreines und Anstössiges zu sehen. Freude ist eine Brille, wie wir die Welt sehen. Ähnlich wie Zynismus oder Pessimismus oder mit Sorgen. Paulus lädt uns ein, unsere Brille auszutauschen und unser Denken auf die Freude zu fokussieren, indem wir auf das Wahre, Reine und Vorbildliche schauen.

## **.: Schluss**

Weihnachten ist also Grund für eine mega grosse Freude, weil Gott durch Jesus eingreift und seine Rettung und sein Reich auf die Welt bringt. Dass diese Freude nicht immer nur ein schönes Gefühl ist, wissen wir alle. Paulus gibt uns ein paar gute Hinweise, wie wir dem Weg von Jesus, dem Weg der Freude, folgen können auch mitten in unangenehmen Umständen. Von Bono (U2), stammt folgendes Zitat: **„Joy is an act of defiance“** (Dt: **Freude ist eine Trotzreaktion**). Wenn wir nur am Schwierigen und Leidvollen herumdenken, dann geben wir unsere Aufmerksamkeit nicht Gott, sondern dem Teufel., dem Gegenspieler Gottes. Freude kommt, wenn wir auf Gott schauen.

Dass Freude eine Trotzreaktion ist, sehen wir im Leben von Johannes Falk. Trotz dem Tod seiner Kinder wurde er zum „Vater der Waisen“ und wir nehmen es ihm ab, wenn schreibt: „Welt ging verloren“ - das ist es was wir oft empfinden und erleben. „Christ ist geboren“ - und das ist Grund zu einer mega grossen Freude: „Freue dich, freue dich o Christenheit!“