

Vitamine für die Seele: Freude

Kennen Sie das auch?

Da besucht man eine Konferenz, wie z. B. den Willow-Creek-Leitungskongress in Leipzig, bekommt richtig gute Anregungen geliefert und nimmt auch noch für sich persönlich etwas an hilfreichen, geistlichen Impulsen mit. Aber kaum ist man zu Hause, da sieht die Welt wieder grau und trübe aus.

Kennen Sie das?

Mir ist das so nach dem Leitungskongress ergangen. Alle Glaubensermutigungen, die in Leipzig so greifbar für mich waren, verpufften geradezu als ich wieder hier war. Dafür kamen massive Anfechtungen und Anfragen. Ich konnte nicht mehr glauben, dass Gott es gut mit mir meint. Da stiegen so viele Zweifel in mir auf, und auf einmal sah ich alles nur noch schwarz und hoffnungslos. Diese dunklen Gedanken hatten mich fest im Griff, und ich sah kein Land mehr. Da war nur noch Verzweiflung und Traurigkeit. Was gestern noch richtig erschien, sah jetzt ganz anders aus.

Ich kam mir wie einer der Jünger Jesu vor, der den „Berg der Verklärung“ (Matthäus 17, 1 - 9; Markus 9, 2 - 10; Lukas 9, 28 - 36) wieder verlassen musste und dort doch so gerne Hütten gebaut hätte.

Aber es geht nach Gipfelerfahrungen eben immer wieder ins Tal. Das gefällt uns nicht, aber so ist nun mal das Leben als Christ. Geistliche Bergerfahrungen lassen sich nicht konservieren. Wir brauchen solche Auszeiten, besondere geistliche Momente, die uns quasi Flügel verleihen. Wie oft durfte ich solche Zeiten genießen. Wie oft saßen wir als kompletter Leitungskreis zusammen und schmiedeten Zukunftspläne, träumten und vergaßen dabei sogar die Zeit. Ja, ich liebe diese Auszeiten und diese ganz besonderen Momente, diese Zeiten, wo man Gott nicht nur gedanklich wahrnimmt, sondern seine Nähe fast mit Händen greifen kann und seine Liebe im strahlenden Gesicht seines Teamspielers entdeckt.

Wir gehen oft nicht gut mit uns um. Wir sorgen zwar in aller Regel gut für unseren Bauch, so gut, dass die meisten Probleme mit ihren Pfunden haben. Aber wir sorgen sehr schlecht für unsere Seele. Wir gönnen ihr keine Auszeiten und tun uns schwer damit, die Seele baumeln zu lassen.

Dabei leben wir davon, dass es unserer Seele gut geht, dass wir innerlich ausgeglichen und nicht ausgebrannt sind, dass wir gelassen leben und nicht gehetzt umherirren.

Das Bundesarbeitsministerium veröffentlichte einen Bericht (30. April 2012) über die Fehlzeiten am Arbeitsplatz aufgrund psychischer Belastungen. Demnach sind die Fehltage aufgrund psychischer Belastungen drastisch angestiegen. Wurden 2001 bundesweit noch 33, 6 Millionen solcher Arbeitsunfähigkeitstage registriert, waren es 2010 schon 53, 5 Millionen.

Das ist eine Steigerung von rund 20 Millionen Tagen in nur neun Jahren. Wahnsinn!

Als Gründe für diesen massiven Anstieg „werden steigende Anforderungen und erhöhte Eigenverantwortung genannt, aber auch der flexiblere Einsatz des Personals und Unterbrechungen bei den Beschäftigungsverhältnissen.“

© siehe Westdeutsche Zeitung vom 1. Mai 2012, Seite 1, 2 und 4
© <http://www.wz-newsline.de/home/ratgeber/beruf-bildung/immer-mehr-ausfaelle-wegen-psychischer-belastung-im-job-1.973934>
© <http://www.wz-newsline.de/home/leitartikel/stress-im-job-gerne-auch-mal-offline-gehen-1.974278>
© <http://www.wz-newsline.de/home/politik/inland/krank-durch-psycho-stress-1.974361>

Was tut unserer Seele gut? Was tut Ihrer Seele gut?

Vielleicht dieses ausgesprochen gelungene Wahlplakat der Grünen – auch wenn ich damit jetzt keine Wahlwerbung machen möchte: „Jede Kraft braucht einen Antrieb.“

Vielleicht kennen Sie das Plakat ja noch? Es hob sich erfrischend im Wahlplakate-Dschungel vom Einheitsbrei der vielen Politikerköpfe ab. Dabei ist es äußerst pfiffig gemacht und herrlich doppeldeutig in der Aussage.

Jeder dachte dabei doch sofort an die damals noch amtierende Ministerpräsidentin Hannelore Kraft, die ohne den Antrieb der Grünen nicht regieren konnte.

Daneben gilt dieser Satz aber auch ganz buchstäblich und tut unserer Seele einfach gut: „Wir brauchen etwas, das uns antreibt.“

Manche fragen sich jeden Morgen, wofür es sich lohnt aufzustehen. Wir brauchen einen Motivationsschub, etwas, das uns anspornt.

Was treibt uns an? Was motiviert uns im Glauben und im Alltag? Was lässt uns sonntags und montags aufstehen und bringt uns in Bewegung? Wo liegen die Quellen, aus denen wir schöpfen?

Was tut unserer Seele gut? Unsere Kraft braucht tatsächlich einen massiven Antrieb!

In aller Regel wissen wir selbst sehr genau, was uns gut tut und was uns nach unten zieht, was uns motiviert oder entmutigt, was uns aufbaut oder innerlich zerstört. Aber wir lassen uns oft einfach von den Umständen und den anderen leben, von dem, was man von uns erwartet und an Anforderungen an uns gestellt wird.

Aber tut das unserer Seele gut? Wohl eher nicht. Wir sollten uns nicht nur den Puls fühlen, sondern tief in uns hineinhorchen, uns selbst wahrnehmen und unserer Seele Raum geben zum Leben und zum Atmen. Denn nur, wenn es unserer Seele gut geht, geht es auch uns selbst gut, und das werden die mitbekommen, die uns am nächsten stehen. Deshalb brauchen wir neben vielen anderen Vitaminen – Vitaminen, die uns überhaupt nicht schmecken – eben auch das Vitamin der Freude, von der Nehemia schreibt.

Nehemia 8, Vers 10 (Luther 1984): *Die Freude am HERRN ist eure Stärke.*

Nehemia 8, Vers 10 (Buber): *Die Wonne an IHM ist eure Schutzwehr.*

Nehemia 8, Verse 10 (Gute Nachricht): *Die Freude am HERRN umgibt euch wie eine schützende Mauer.*

Nehemia 8, Verse 10 (Hoffnung für alle): *Die Freude am Herrn gibt euch Kraft!*

Nehemia 8, Verse 10 (Bibel in gerechter Sprache): *Die Freude der Ewigen ist unsere Zufluchtsstätte!*

Nehemia 8, Verse 10 (Volxxbibel): *Sich an Gott zu freuen, ist wie eine Impfung gegen Frust!*

Unserem vitaminreichen Vers geht eine spannende Geschichte voraus.

Nachdem die Israeliten in nur 52 Tagen die zerstörte Stadtmauer wieder aufgebaut hatten, Nehemia Torwächter einsetzte und eine Volkszählung durchführte, kehrt erst einmal Ruhe ein. Der Alltag hat sie wieder, und sie beginnen wieder zu leben und zu wohnen, es sich häuslich einzurichten.

An einem Tag im September/Okttober – zur Zeit der Ernte - kommen sie alle aus ihren Häusern, um sich zu versammeln. So zwischen 30.000 und 50.000 Menschen kommen zusammen, um Esra, einen Schriftgelehrten und Priester zu hören, der ihnen das Gesetz Gottes vorlesen soll.

14 Jahre vor Nehemia war Esra bereits nach Jerusalem zurückgekehrt. Sein Hauptanliegen war es, den Juden das Gesetz Gottes wieder nahezubringen. Als er in Jerusalem ankam, war der moralische und geistliche Zustand seines Volkes auf dem Nullpunkt und das, obwohl sie gerade erst den Tempel wieder aufgebaut hatten. Genauso wenig wie der Tempel automatisch die Juden veränderte, verändern wir uns dadurch, dass wir sonntags regelmäßig den Gottesdienst besuchen. Der äußere Aufbau muss mit dem inneren Aufbau Hand in Hand gehen.

Als Esra anfang das Wort Gottes zu lehren, begannen die Juden darauf zu hören und ihr Leben zu ändern.

Einige Jahre später kam Nehemia in Jerusalem an und motivierte die Juden zum Wiederaufbau der Mauer.

In dieser Zeit war kein Platz für die Predigten des Esra, und die Seele blieb auf der Strecke.

Doch seine Arbeit war nicht umsonst gewesen. Der Dienst des Esra hatte seine Spuren bei den Juden hinterlassen. Und so kommt es zu diesem Tag, an dem das Volk den Priester um die Predigt bittet.

Nicht Esra holt die Leute hier zusammen. Das Volk ruft nach dem Prediger. Wahnsinn!

Und so steht er auf einer erhöhten Plattform und liest ihnen aus der Bibel vor. Links und rechts von ihm stehen 13 Männer. Esra ist nicht allein. Er steht auch nicht allein für ein Leben nach dem Wort Gottes ein. 13 Männer, wahrscheinlich Älteste und Vorsteher der Gemeinde, erklären sich solidarisch mit Esra, indem sie neben ihm und damit auch zu ihm stehen und so dem Volk sichtbar zeigen: Wir stehen hier für Gott und ein Leben nach seinem Wort.

Das ganze hat zwar einen gottesdienstlichen Charakter. Aber wir befinden uns hier nicht im Tempel von Jerusalem – der bereits 70 Jahre vor dem Wiederaufbau der Mauer eingeweiht wurde, sondern mitten auf der Straße des Lebens, am Platz vor dem Wassertor, dort wo das Leben pulsiert, wo der Sonntag in den Alltag muss, wo Gott hinein will – getreu dem längst

vergangenen und doch immer noch aktuellen Jahresmotto unseres Bundes: „Glaube am Montag“.

Dort findet dieser Gottesdienst statt. Das Volk ging nicht zur „Stunde“. Es nahm sich Stunden Zeit für Gottes Wort, vom frühen Morgen bis zum Mittag. Heute nennt man so etwas eine Konferenz.

Nicht nur Esra und die Ältesten stehen. Das ganze Volk steht auf, als Esra anfängt aus der Bibel zu lesen. Der Autor wird gepriesen und alle rufen mit erhobenen Armen: „Amen“. Anschließend werfen sie sich in den Staub.

Das Volk betet Gott an. Es ehrt und lobt Gott. Es demütigt sich und erniedrigt sich vor Gott.

Das ist Anbetung: Gott Komplimente machen und sich selbst Gott unterordnen. Ihn mit erhobenen Händen loben und sich vor Gott niederwerfen. Die beiden äußeren Gesten unterstreichen sichtbar die inneren Einstellungen.

Das erste Ziel der Verkündigung Esras und seiner Mitarbeiter war, dass das Volk verstand, was sie hörten.

Nehemia 8, Verse 9b bis 12 (Hoffnung für alle): *Aber der Statthalter Nehemia, der Priester und Schriftgelehrte Esra und die Leviten, die das Gesetz auslegten, ermutigten sie: «Seid nicht traurig und weint nicht! Heute ist ein Festtag; er gehört dem Herrn, eurem Gott!*

Und nun geht nach Hause, esst und trinkt! Bereitet euch ein Festmahl zu und feiert! Gebt auch denen etwas, die sich ein solches Mahl nicht leisten können! Dieser Tag gehört unserem Gott. Lasst den Mut nicht sinken, denn die Freude am Herrn gibt euch Kraft!» Auch die Leviten beruhigten das Volk und sagten: «Seid nicht traurig, denn dieser Tag gehört Gott!» Da gingen die Versammelten nach Hause und feierten ein großes Freudenfest. Sie aßen und tranken und teilten mit denen, die selbst nichts besaßen, denn sie hatten verstanden, was man ihnen verkündet hatte.

Trauer allein bleibt unfruchtbar. Die Tränen haben Judas nicht zur Besinnung, sondern ums Leben gebracht.

Auch Petrus musste weinen. Aber er erstickte nicht am Selbstmitleid, sondern er sah Jesus in die Augen und kam zur Besinnung.

Manchmal müssen Tränen fließen. Aber Trauer allein bleibt unfruchtbar. Deshalb ruft Esra das Volk zur Freude auf, und hier haben wir den bekanntesten Vers des Nehemia-Buches und eine geballte Vitaminladung: *Macht euch keine Sorgen; denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.*

Die Freude, von der Esra redet, besteht nicht nur in dem, was Gott uns schenkt, sondern vor allem in Gott selbst.

Esra lädt das Volk ein, Gott zu feiern. Schaut Gott an und begreift wer er ist.

Septuagesimae (70 Tage vor Ostern): „Wir liegen vor dir mit unserem Gebet und vertrauen nicht auf unsre Gerechtigkeit, sondern auf deine große Barmherzigkeit.“ Feiert Gott und genießt das

Leben! Nicht die Freude an den Gaben, sondern an dem Geber aller guten Gaben bewirkt Kraft und Stärke, ist wie ein Schutz für unser Herz.

Esra lädt die weinende Gemeinde ein, wie Petrus Jesus anzuschauen.

Fünf Fragen bleiben und fordern uns heraus:

- Worüber freue ich mich?
- Kann ich mich über Gott freuen?
- Kann ich mich an Gott erfreuen?
- Wie zeigt sich diese Freude in meinem Leben?
- Wirke ich eher missepeterisch oder fröhlich?

Die Freude am Herrn ist eure Stärke oder wie die Volxxbibel so treffend formuliert: *Sich an Gott zu freuen, ist wie eine Impfung gegen Frust!*

Das Vitamin der Freude ist der beste Antrieb für unsere Kraft. Freude ist ein gewaltiger Motivationsschub. Freude lässt Arbeit zum Vergnügen werden. Freude mobilisiert ungeahnte Kräfte. Freude – nicht Red Bull – verleiht tatsächlich Flügel und lässt mich schwungvoll leben.

Das tut unserer Seele gut: Gott wahrnehmen, Gott bedenken, Gott meditieren – letztlich sich auf Gott konzentrieren und fokussieren, mit ihm durch Jesus in einen Dialog treten, seine Worte an sich ranlassen, den Tag mit ihm besprechen und mit diesem Gott über die Mauer der Angst springen. Es ist eben der Sonntag Septuagesimae. Wir nehmen ab heute Ostern in den Blick und damit das Wunder der Auferstehung.

In einer hessischen Gemeinde, in der ich immer wieder mal zum Predigen war, nannte mich einer der Ältesten – aus mir unerfindlichen Gründen – immer nur den „Sunnyboy“. Dabei bin ich von Hause aus alles andere als ein positiv gestimmter Mensch. Depressive Grundstimmungen gehören viel stärker zu meinem Naturell. Dennoch war ich dort – warum auch immer – der „Sunnyboy“. Vielleicht lag es ja auch an meiner Begeisterung, die ich von der Kanzel versprühte. Wie auch immer?

Wir können uns von den Umständen leben lassen, oder wir nehmen Gott in den Blick und fokussieren uns auf ihn und glauben ihm, dass er eine gute Geschichte mit uns schreiben wird, auch wenn die Umstände momentan eine ganz andere Sprache zu sprechen scheinen.

Ich weiß, wie schwer das ist und dass dabei immer wieder unsere Willensentscheidung gefordert ist. Aber entweder glaube ich an einen lachenden Gott, der mir immer wieder ein strahlendes und fröhliches Gesicht schenken will oder ich lasse mich vom Teufel um den Gott der Freude und einem der wichtigsten Vitamine für meine Seele betrügen.

Wo ich an dieser Stelle jetzt mein Kreuz mache, entscheidet - wie bei der nächsten Wahl – niemand anders als ich selbst.