

Text: Philipper 4,4-9

Thema: Freu dich – indem du auf Jesus schaust!

Einleitung

Lesen V. 4

Der erste Satz in dem Text ist ein steiler Einstieg: «Freut euch jeden Tag!» Geht das denn? Immer gut drauf sein? Und außerdem: Kann man denn dazu auffordern, kann man das befehlen, und dann auch gleich zwei Mal: «Freut euch!»?

Wir sind etwas anderes gewohnt, wenn es um Freude geht. Freude kommt doch von selbst, wenn die *Umstände* stimmen. Wenn uns was gelungen ist im Leben. Wenn wir wissen, wir sind jetzt mit geliebten Menschen zusammen. Wenn wir was Schönes erfahren, wie die Geburt eines Kindes. Wenn wir finden, dass Gott uns bewahrt hat, unser Leben lebenswert gemacht hat. Wenn wir genug von solchen guten Dingen erleben, dann – so meinen viele – kann die Freude wohl auch eine Lebenshaltung werden, eine Grundstimmung. Wir finden dann: Es kommt schon gut heraus mit meinem Leben, auch mit den Menschen, die ich liebe, und auch mit dieser Welt. Wenn ich davon grundsätzlich überzeugt bin und deshalb gelassen durchs Leben gehe, kann man das wohl Freude nennen.

Aber das lässt sich doch nicht *verordnen*, so im Stil wie Paulus hier: «Freut euch jeden Tag!» Was will Paulus uns hier also sagen?

1. Freut euch, weil ihr mit Jesus verbunden seid!

Erstaunlich ist: An 15 Stellen redet Paulus in diesem Brief an die Christen in Philippi von der Freude. Dabei sind seine Umstände nicht erfreulich. Er ist im Gefängnis, hat Verhöre und Gerichtsverhandlungen vor sich. Und er kann nicht ausschließen, dass es für ihn sogar ein Todesurteil geben könnte. Er hat auch keinen Einfluss darauf, was außerhalb des Gefängnisses passiert. Da sind ein paar eifersüchtige und neidische Mit-Christen unterwegs, die Durcheinander veranstalten und dem Paulus Schwierigkeiten machen wollen. Paulus meint dazu: Egal. Hauptsache, die Botschaft von Jesus wird weitererzählt. «Darüber freue ich mich,» schreibt er im ersten Kapitel des Briefes, «Auch in Zukunft wird nichts mir meine Freude nehmen können» (1,18). Warum kann er sich so freuen, wenn so vieles nicht gut läuft?

Freut euch, «dass ihr mit dem Herrn verbunden seid», schreibt Paulus. «Freut euch in dem Herrn», heißt es im Grundtext.

Paulus führt uns zum Ursprung, zur Quelle aller Freude. Wo ist eigentlich diese Quelle? Julius Schniewind, ein begabter Ausleger des NT, hat mal geschrieben: «Dass Gott sich an uns freut, das ist der letzte und einzige Grund ewiger Freude.» Stimmt das?

Es ist doch so: Wenn jemand dir gegenüber Wertschätzung zum Ausdruck bringt, wenn du merkst, der *freut* sich über mich, und wenn das jemand ist, den du selbst auch sehr schätzt – das bringt Freude! Das bedeutet dir wirklich etwas. Du fühlst dich dann auch selbst maximal wertgeschätzt. Und wenn diese Wertschätzung dann nicht einfach verschwindet, sondern stabil so bleibt – das gibt eine stabile Freude.

Jetzt stell dir einmal vor: Wenn du mit Jesus verbunden bist, dann freut sich Gott der Vater, der Schöpfer von allem, so an dir, wie er sich an Jesus freut. Mit einer ungetrübten und unvergänglichen Freude! Frage: Bist du mit Jesus Christus verbunden? Jesus *möchte* mit dir verbunden sein, dafür hat er alles gegeben. Wer zu ihm Ja sagt, sein Leben

vertrauensvoll in seine Hand legt, zusammen mit aller Schuld, der ist mit ihm verbunden. Das ist die Grundlage für eine stabile Freude, die sich in unseren Gesichtern widerspiegeln kann.

Wenn man ein Baby oder Kleinkind anlacht, dann lacht es zurück. Es ist ein Reflex. Die Freude, weil wir mit Jesus verbunden sind, ist auch ein Reflex: Gott sieht uns freundlich an, „er lässt sein Angesicht über uns leuchten“, wie es in älteren Bibelübersetzungen heißt. Wahre Freude kommt aus dieser Gemeinschaft mit Gott, sie ist wie eine Wasserquelle aus der Ewigkeit, die uns erfrischt und aufblühen lässt. Aus einer anderen Welt. Und deshalb kann sie auch durch nichts in dieser Welt zerstört werden.

Sie kann verdeckt, verdunkelt und vergessen werden, die Quelle kann verschüttet sein – aber sie ist da. Und sie kann gerade auch im Leid da sein und entdeckt werden, weil ich dann keine andere Quelle mehr habe. Deshalb kann Paulus diesen Brief mit so viel Freude darin schreiben, obwohl er im Gefängnis sitzt, obwohl die Gemeinde von inneren und äußeren Feinden bedroht ist, obwohl neidische Mitchristen seine Situation ausnutzen, obwohl er sogar ein Todesurteil nicht ausschließen kann.

Damit wird auch klar, warum Paulus *auffordert*, ja befiehlt: «Freut euch jeden Tag, dass ihr mit Jesus verbunden seid!» Er meint damit Folgendes: Wenn die Quelle eurer Freude verdeckt, verschüttet ist – legt sie wieder frei! Richtet euren Blick auf Gott. Macht das immer wieder. Macht euch neu bewusst, dass es Gott gibt, dass er euch unverbrüchlich liebt, dass er Freude an euch hat, weil ihr für ihn so wertvoll und geliebt seid wie sein Sohn Jesus Christus.

Jesus hat mal eine Kurzgeschichte erzählt, ein Gleichnis von einem Kaufmann, der Perlen sucht und eine sehr kostbare Perle findet (Mt 13,45-46). Jetzt verkauft er alles, was er hat, auch noch sein letztes Hemd, um diese Perle zu erwerben. Schaut, wie er sich jetzt freut! Das seht ihr auf dem Bild vorne auf dem Handout. Die Perle steht für die Beziehung zu Jesus. Warum ist diese Beziehung so wertvoll?

Je mehr ich von Jesus entdecke, umso mehr bin ich fasziniert von ihm. Wenn ich zum ersten Mal zu ihm komme, erlebe ich, wie er meine Schuld von mir nimmt, meine Verletzungen anfängt zu heilen. Ich erlebe, dass er mich wirklich liebt, und dass ihn dabei nicht interessiert, was ich schon verkehrt gemacht habe, was für negative Prägungen ich in mir trage.

Und dann lerne ich ihn mehr und mehr kennen und verstehe immer mehr, was ich an ihm habe. Durch ihn bin ich Gottes Kind geworden und habe eine neue Identität. Wenn ich mir das immer wieder klar mache, ändert sich das Bild, das ich von mir selbst habe. Es wird immer weniger von dem bestimmt, was ich in meinem Leben falsch gemacht habe, oder was andere Menschen mir angetan haben. Ich bin geliebtes Kind Gottes. Das Negative aus der Vergangenheit verliert den Griff auf mein Leben, ich werde immer mehr frei, ich werde heil.

Und mit Jesus, der durch seinen Heiligen Geist in mir lebt, habe ich einen Beistand, der mich nie verlässt. Er in mir kommt mit den verschiedenen Situationen meines Lebens klar, auch wenn die ungünstig aussehen. Das gibt Freude und Mut für den Alltag.

Weiter lesen wir (V. 5): «*Lasst alle Menschen sehen, wie herzlich und freundlich ihr seid! Der Herr ist nahe.*» Wenn so eine Freude und Geborgenheit mich bestimmt, weil Jesus mir so nahe ist, dann kann ich auch herzlich und freundlich zu anderen Menschen sein. Ich fühle mich dann beschenkt, und das fließt auf andere über. – Ich füge hinzu: Nicht immer, aber immer wieder!

2. Gebt Sorgen an Gott ab!

Wir lesen (V.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.»*

Das gibt es: Sorgen rauben unsere Freude. Wenn das geschieht, sollen wir Folgendes tun: Bringt Gott die Anliegen im Gebet, bittet um sein Eingreifen, und dankt ihm dabei auch gleich.

Was, gleich auch danken? Das ist doch kontra-intuitiv, könntest du sagen – das geht gegen unsere Intuitionen. Die würden uns nämlich sagen: Du bittest zuerst, dann kommt die Erhörung von Gott, und dann dankst du ihm. Aber hier kommt das Danken *vor* der Erhörung. Wie geht das? Du bittest Gott, legst deine Sorgen vor ihm nieder. Dabei anerkannt du, dass dein Leben in seiner Hand ist, und dann *dankst* du ihm für das, was er tun wird, was auch immer das dann ist. Paulus sagt anschließend (V. 7): *«Dann wird der Friede Gottes, der allen Verstand weit übersteigt, euer Herz und euer Denken in Jesus Christus bewahren.»* Der Friede übersteigt unser Verstehen, weil er kommt, *obwohl* die sichtbaren und spürbaren Gründe für die Sorgen ja noch da sind! Die sind noch nicht beseitigt, und unser Verstand kann uns dann sagen: Du solltest immer noch besorgt sein. Aber der Friede von Gott kommt. Krass. Und zusammen mit diesem Frieden wächst auch die Freude.

Es gibt übrigens noch eine Bibelstelle zum Thema «Sorgen abgeben», und zwar bei Petrus in seinem ersten Brief (1Pt 5,6-7): *«Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöht zur rechten Zeit, indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch.»*

Das bedeutet doch: Sorgen abgeben ist ein Akt der *Demut*. «Demütigt euch unter die mächtige Hand Gottes ... indem ...» haben wir gelesen. Warum ist das Demut? Wenn ich meine Sorgen Gott abgebe, dann gebe ich Kontrolle auf. Ich sage damit: Es ist ok, wenn ich nicht mehr die Kontrolle über die Angelegenheit habe. Ich lasse das jetzt los. Du bist Gott, du bist viel größer als ich und hast viel mehr Möglichkeiten. Du sollst dich darum kümmern. Weil du mich liebst und dich um mich sorgst. Das glaube ich, dem vertraue ich.

Übrigens – Leute haben mir schon gesagt: Ich versuche ja, die Sorgen bei Jesus abzugeben, sie auf ihn zu werfen, aber es ist, wie wenn ein Gummiband an der Sorge festgebunden ist: Schwupp, kommt sie zurück und hängt wieder an mir. Vielleicht geht es dir auch so. Vielleicht empfindest du so: Solange ich nicht sehen kann, wie das Problem gelöst werden könnte, kann ich die Sorge auch nicht loslassen. Ich brauche die Kontrolle, sonst komme ich nicht zur Ruhe! So geht es allerdings bei Gott nicht. Frage: Bist du bereit, die Kontrolle abzugeben? Es ist demütigend. Aber so wirst du auch die Sorge los. Und die Freude kann wieder wachsen.

Ich habe das zum ersten Mal bewusst so erlebt als Student. Eigentlich in einer kleinen Sache, wenn ich heute darauf zurückschaue. Ich hatte eine mindestens 40-seitige Examensarbeit abzuliefern, deren Bewertung dann direkt in die Zwischenprüfung einfließen würde. 14 Tage vor dem Abgabetermin merkte ich: Du hast noch gar nicht richtig daran gearbeitet, nichts zu Papier gebracht. Damals lief das noch mit Schreibmaschine, das dauerte länger als heute, weil man ja erst den Text von Hand vorschreiben musste und dann auf der Schreibmaschine ins Reine tippen musste. Und die Vorlesungen musste ich ja auch noch besuchen. Nur noch 14 Tage und noch nichts getippt – ich bekam Panik. Konnte abends im Bett nicht einschlafen. Da ging mir dieser Vers aus 1Pt 5 durch den Kopf. Ich betete: «Herr, weil du mich dazu aufforderst, will ich diese Sorge jetzt dir abgeben. Ich will tun, was ich kann, aber ich habe nicht das Gefühl, dass ich es noch im Griff hätte. Ich habe es nötig, dass du dich darum kümmerst, wie du es versprochen hast.»

Es kam dann ein unerklärlicher Friede über mich, ich konnte einschlafen. Und so ein innerer Friede führt zur Freude und zur Gelassenheit! Übrigens – ich hatte es dann auf den letzten Drücker noch geschafft mit der Examensarbeit.

3. Beschäftigt euch mit dem Guten!

Das Beschäftigen mit dem Negativen kann uns runterziehen – das ist eine Binsenweisheit. Unsere Medien mit den Nachrichten enthalten mehr Negatives als Positives. Und das Negative wird teilweise auch noch aufgebauscht, dramatisiert, weil es dann noch mehr aufregt, die Menschen in Wallung bringt, was wieder die Clicks auf die Nachrichten steigert.

Paulus schreibt (V.8): *«Denkt über das nach, was wahr, was anständig und gerecht ist! Richtet eure Gedanken auf das Reine, das Liebenswerte und Bewundernswürdige; auf alles, was Auszeichnung und Lob verdient!»*

Das heißt nicht: Dahin schauen, wo das Gras scheinbar grüner ist. Wenn ich ständig über jenes Gute nachdenke, das die anderen scheinbar haben und ich nicht; wenn ich ständig denke: Was wäre, wenn ... das kann zur Frustration führen, mein Leben stressig machen und mich hinunterziehen.

Das heißt auch nicht, dass wir blauäugig das Negative gar nicht wahrnehmen wollen. Aber wir sollen den Schwerpunkt anders setzen, als es uns oft vorgemacht wird. Das Gute sehen – und dafür dankbar sein.

Und zum Schluss lesen wir noch: *«Haltet euch bei allem, was ihr tut, an die Botschaft, die euch verkündigt worden ist und die ihr angenommen habt ... Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.»* (V.9). Paulus redet hier von der Botschaft, die er den Leuten in Philippi gebracht hat. Da geht es um die Grundaussagen der Bibel über Gott, über diese Welt und uns Menschen, über unsere Beziehung zu ihm, über Gottes Plan, diese Beziehung wiederherzustellen. Paulus sagt also: Wenn du Frieden und Freude willst, dann denke über diese Grundlagen nach. Was weißt du alles über Gott, über uns Menschen, über das, was Gott für uns getan hat ... Denke darüber nach, vertiefe dich da hinein!

Vielleicht hast du das schon mal gemacht: Im Internet gesucht zu den Thema Glück, Gelassenheit, Stressbewältigung. Dann bekommst du gewöhnlich verschiedene Methoden vorgestellt, die anzuwenden wären. Entspannungstechniken. Work-Life-Balance. Das kann alles recht hilfreich sein.

Was du jedoch sicher nicht bekommst: Eine Aufforderung zum Nachdenken über Grundfragen des Lebens. *Wo komme ich her, was soll ich hier, wo gehe ich hin?* Unsere säkulare Kultur meint nämlich, dass solches Nachdenken gerade nicht zur Freude führt. Das rein innerweltliche Denken kann diese Fragen nicht wirklich beantworten. Und so meint man: Freude bekommst du nur, wenn du über so was gerade *nicht* nachdenkst.

Paulus geht hier ganz anders vor: Denkt über die Grundlagen nach, die ich euch gelehrt habe, und die die Grundfragen unseres Lebens beantworten: Du bist von Gott geschaffen, gewollt und geliebt. Jesus hat Gottes Liebe zu dir bewiesen, hat sich für dich ganz eingesetzt. Hat Schuld und Schande an deiner Stelle auf sich genommen und für dich erledigt. Wenn du zu Jesus gehörst, wird er immer an deiner Seite sein, ja durch den Heiligen Geist sogar in dir wohnen. Er wird dich nie verlassen. Und er wird alle Dinge so ordnen in deinem Leben, dass es für dich zum Guten herauskommt. Du gehst auf eine Zukunft in seiner Gegenwart zu. Denke über diese Dinge nach! Vertiefe dich da hinein!

Im AT macht der König David in seinem Psalm über das Glücklichsein eine interessante Aussage (Ps 16,2+4). Er sagt zu Gott: *«Du bist mein Herr. Bei dir finde ich mein ganzes Glück.»* Und zwei Verse weiter sagt er: *«Die aber, die anderen Göttern hinterherlaufen, bereiten sich selbst zahlreiche Schmerzen.»* Die Einstellung, die wir in uns drin haben, hat Konsequenzen. Wenn du etwas anderes mehr liebst als Gott, wenn du für etwas anderes lebst, bereitest du dir Schmerzen.

Für irgendeine Sache lebst du immer. Was ist das in deinem Fall? Auf jeden Fall etwas, das du brauchst für deinen *Selbstwert*. Vielleicht ist das deine Arbeit. Daraus gewinnst du die Überzeugung, dass du jemand bist. Vielleicht die Anerkennung von anderen. Oder die Kinder, oder eine Beziehung. Und vielleicht denkst du: *«Wenn mir das genommen würde, dann ... das wäre unerträglich, wer bin ich dann noch? Dann wollte ich gar nicht mehr leben!»* Achtung: Wenn das bei dir so ist, dann könnte dieses Ding oder diese Person ein Götze für dich sein. Denn dieses Ding oder diese Person nimmt auf einmal göttliche Größe an in deinem Leben. Denn du *musst* das haben. Du rennst ihm oder ihr hinterher. Und Götzen verlangen Opfer. Sie sind aber nicht imstande, dir zu geben, was du erwartet hast. Zahlreiche Schmerzen sind das Ergebnis. Das ist die natürliche Konsequenz, wenn du Götzen hinterherläufst.

Aber jetzt denke an Folgendes: Wer hat diese Konsequenz auf sich genommen? Wir lesen beim Propheten Jesaja (Jes 53,3-4): *«Verachtet war er und verlassen von den Menschen, ein Mann der Schmerzen und mit Leiden vertraut ... Fürwahr, er hat unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen ...».* Der Text passt auf Jesus. Am Kreuz wurde Jesus so behandelt, wie Sünder sich das eigentlich zugezogen haben. Obwohl er keiner war. Er hat die Konsequenzen abbekommen, die zahlreichen Schmerzen, die wir uns zugezogen haben durch ein Leben ohne Gott im Zentrum. Und das freiwillig. Das bedeutet: Jesus hat all seine Freude verloren. Das fing an kurz vor seiner Verhaftung, als er von Angst und Grauen gepackt ausruft: "Meine Seele ist zu Tode betrübt." Von Freude nichts mehr zu spüren. Und es kommt zu einem Höhepunkt, als er kurz vor seinem Tod ausruft: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" Die totale Anfechtung. Nur noch Schmerzen, in jeder Hinsicht. Ein gewaltsamer Tod. Jesus hat all seine Freude verloren.

Damit *du und ich* eine beständige Quelle der Freude haben können.

Das ist es, was Jesus so liebenswert macht. Schau dort hin. Da ist die Quelle der Freude. Das bringt dich durch.