

Wer wollte das bestreiten: Freude, z.B. über eine fröhliche Botschaft, tun der Seele gut !

In der Heiligen Schrift steht geschrieben, wie die Freude, aber auch Niedergeschlagenheit auf unser Gemüt schlägt und unsere Seele zum Guten oder Schlechten beeinträchtigt:

Sprüche 12.25:

„Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es“

Spr. 15.13,30:

„Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter; aber beim Kummer des Herzens ist der Geist niedergeschlagen.

Leuchten der Augen erfreut das Herz; eine gute Nachricht erquickt das Gebein“.

Wer sich freuen kann, soll Gott dafür danken, weil die Freude ein **göttlicher Charakterzug** ist. Man soll versuchen, von Gott aus durch Jesus Christus in dieser Freude zu leben.

**Gott möchte, daß wir Menschen uns freuen, und daß wir uns
in Christus Jesus von IHM aus freuen.**

Die Bibel ruft uns in aller Deutlichkeit dazu auf:

„Freut euch an dem HERRN, und frohlockt, ihr Gerechten, und jubelt, alle ihr von Herzen Aufrichtigen !“ **Ps. 32.11**

„Jubelt, ihr Gerechten, über den HERRN; den Aufrichtigen ziemt Lobgesang.“ **Ps. 33.1**

Wir sollen uns in dem HERRN über IHN freuen, und von diesem unseren „Lebens-Zentrum“ aus können und sollen wir über alles sonst Erfreuliche jubilieren und frohlocken – nicht umgekehrt !

Heutzutage veranstaltet man sogar sogenannte Lachtherapien, Lachseminare oder Lachkurse, die den Menschen helfen sollen, gesund zu werden und eine bessere Lebensperspektive zu bekommen (diese Angebote stammen fast ausschließlich aus dem Esoterik-Markt und haben ihren Ursprung in Indien) . Die Menschen, die daran teilnehmen, haben scheinbar begriffen, wie wichtig es ist, wenn man lacht, weil das Lachen ein Teil und sichtbarer Ausdruck eines gesunden Sich-Freuens ist. Was sie noch nicht begriffen haben: Lachen lernen **ohne** Gottes Hilfe und Eingreifen ist nur zum Teil von Erfolg gekrönt – und während dieser Kurse erfahren sie auch, das echtes Lachen gar nicht so einfach ist. Der Mensch versucht dabei ja auch nur, ganz aus eigener Kraft heraus und anhand von vorgeschriebenen Regeln und Übungen Lachen als Therapie auszuüben . Dies wirkt mit der Zeit unnatürlich, verkrampft und wird irgendwann scheitern, weil es nicht von Gott ausgeht und mit echter Freude nichts zu tun hat.

Was heißt das eigentlich – Freude oder „sich freuen“ ?

Freude ist, wenn das Herz auf geht. Sie ist ein zutiefst inneres Jubeln, Singen, Frieden und Fröhlichkeit, die aus unserem tiefsten Innern aus uns herausstrahlt, **Psalm 35. 9; 104. 33–34.** Sie kommt aus unserem Geist und unserer Seele heraus, **Lukas 1. 46–47:**

„Und Maria sprach:

Meine Seele erhebt den Herrn,

und mein Geist hat gejubelt über Gott, meinen Heiland“.

Und sie beeinträchtigt unseren Geist, unsere Seele und unseren Leib.

Sie bedeutet Gott erheben und anbeten. IHN loben, preisen und entgegenjauchzen, **Ps. 84.3:** „Es sehnt sich, ja, es schmachtet meine Seele nach den Vorhöfen des HERRN, mein Herz und mein Leib, sie jauchzen dem lebendigen Gott (entgegen)“.

IHM danken und sich in und über IHN freuen gehören zusammen.

Gott immer in allem *dankbar* zu sein und fröhlich zu sein - allezeit in jeder Lebenslage - führt dazu, daß ER unsere Gebete erhört und uns um so mehr stärkt in unserem Glauben und Vertrauen auf Jesus Christus.

Diese tiefe, innige Freude kommt nur von Gott und beinhaltet die Liebe Gottes, sie bedeutet uns, Gott an allererster Stelle zu lieben - und meinen Nächsten lieben, **Matt. 22. 37-39 cf. Markus 12. 30-33; Lk. 10. 27; Römer 12. 9-21; 1Petrus 1. 8-9:**

Matt. 22. 37-39:

„Er aber sprach zu ihnen: Du sollst den Herrn, deinen Gott, *lieben* mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand.<

Dies ist das größte und erste Gebot.

Das zweite aber ist ihm gleich: Du sollst deinen Nächsten *lieben* wie Dich selbst“.

1Pet. 1. 8

„...den ihr liebt, obgleich ihr IHN nicht gesehen habt; an den ihr glaubt, obwohl ihr IHN jetzt nicht seht, (über den) ihr mit unaussprechlicher und verherrlichter Freude jubelt“.

Wir sehen, die Freude spielt eine sehr wichtige Rolle in der Liebe – in der Hoffnung freuen wir uns, denn wir wissen, daß Christus unsere Hoffnung und Hilfe ist in jeder Situation; und weil wir IHN lieben und an IHN glauben, können wir IHM mit großer Anbetung und Freude zujubeln.

Solche Freude aus Liebe, Glauben und Vertrauen bringt uns ans Ziel des Glaubens: „die Rettung der Seelen“ (**1Pet. 1.9**). Diese Liebe und Freude für und in Christus bewirkt in uns, daß wir einander lieben und Liebe für Andere entwickeln können - und uns füreinander und miteinander freuen und auch unterstützen (**Röm. 12. 9-21**).

Woher entsteht das „sich freuen“ oder die Freude?

Die Antwort für uns Christen kann nur lauten: **von Gott !**

Es ist eine Seiner Charaktereigenschaften.

Wenn wir **Galater 5.22** nachschlagen, stellen wir fest, daß dort *Freude die zweite Frucht des Geistes* genannt wird – gleich nach der Liebe !

Unser Vater im Himmel möchte, daß wir Seinen Charakter annehmen, deswegen schickt ER uns Seinen Geist, nachdem wir unser Leben Jesus Christus anvertraut haben, damit Er uns leitet und Seinen Charakter (die Frucht des Geistes) in uns bewirkt.

All die Früchte des Geistes sind gleich wichtig, aber wir wissen, daß Gott der himmlische Vater die Liebe in Person ist (**1Johannes 4. 8,16**) und Liebe und Freude gehen Hand in Hand. Wer liebt, kann sich auch freuen.

Gott der himmlische Vater freut Sich für und um uns. **ER freut Sich:**

- wenn wir uns bekehren und an Jesus Christus Seinen Sohn glauben **Matt. 18. 12-14; Lk.15**
Auch die Engel Gottes freuen sich mit im Himmel, **Lk.15.10 cf. Hesekiel 18.23.**

- unser himmlischer Vater freut Sich, wenn Gutes, das von IHM ausgeht, mit uns geschieht. ER möchte Freude an uns haben, uns Gutes tun, **Jeremia 32. 41:**

„Und Ich werde meine Freude an ihnen haben, ihnen Gutes zu tun ...“
Gottes Herz geht auf über uns, wenn wir Seinen Willen tun.

- wenn wir IHM gehorchen und Sein Wort tun; das ohne Zweifel umsetzen, was ER uns anvertraut hat in Christus **Matt. 24.45–51 cf. Lk.12. 41-46; Matt.25. 14–30 cf. Lk.19. 11–27; Johannes 3.36; 17. 13; 15. 9–12:**

“Wie der Vater mich *geliebt* hat, habe auch ich euch *geliebt*. Bleibt in meiner *Liebe!*
Wenn ihr meine **Gebote haltet**, so werdet ihr in meiner *Liebe* bleiben, wie ich die **Gebote** meines Vaters **gehalten habe** und in Seiner *Liebe* bleibe.
Dies habe Ich zu euch geredet, damit *meine Freude* in euch sei und *eure Freude völlig* werde. Dies ist mein **Gebot**, daß **ihr einander liebt**, wie Ich euch *geliebt habe*“.

- ER freut sich über Seine Werke **Psalm 104.31:**

„Die Herrlichkeit des Herrn sei ewig! Der HERR freue Sich Seiner Werke !“

Jesus Christus freute Sich im Heiligen Geist, weil Gottes Werke auf Erden vollbracht worden sind, **Lk. 10.21:**

„ In diese Stunde jubelte Jesus im Geist und sprach: Ich preise Dich Vater, Herr des Himmels und der Erde, daß Du dies vor Weisen und Verständigen verborgen hast und hast es Unmündigen geoffenbart. Ja, Vater, denn so war es wohlgefällig vor Dir“.

Wenn wir all dies wirklich in Betracht ziehen, müssen wir sehen und erleben, daß Gott unser himmlische Vater und Jesus Christus unser Herr die Basis unsere Freude sind.

Gott der Vater durch Jesus Christus ist und soll unsere Jubelfreude sein, **Ps. 43.4:**

„So werde ich kommen zum Altar Gottes, zum Gott meiner Jubelfreude, und werde Dich preisen auf der Zither, Gott, mein Gott!“

Dieses Zitat leitet gleich über zum nächsten Punkt, denn als David diesen Psalm schrieb, war er in großer Not, so scheint es, wenn wir **Ps. 43** lesen.

Kann ich mich wirklich alle Zeit freuen?

Menschlich gesehen ist es sicherlich unmöglich, einfach festzulegen, daß wir uns alle Zeit freuen sollen. Eine solche Forderung an uns können wir nur erfüllen mit Hilfe unseres Herrn Jesus Christus. **Philipper 4.4:**

„Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!“

Diese Worte sind eine Ermahnung, genauer gesagt, die Verse 4 bis 9 sind eine Ermahnung, die die Gemeinde aufbauen und stärken soll in Christus und ihr helfen sollen, auf Seinen Wegen zu bleiben.

Diese Forderung, sich im Herrn allezeit zu freuen, ist leichter zu befolgen und zu vollziehen, wenn „alles gut läuft“.

Wenn wir aber Schwierigkeiten, Probleme und Nöte haben, ist es für uns problematisch, uns dennoch zu freuen und Gott zu loben.

Gerade dann aber ist es um so wichtiger, uns im Herrn zu freuen, indem wir IHM ein **Opfer des Dankens, Lobpreises und der Anbetung bringen** - und uns dadurch vor IHM demütigen und zugleich unser **Gebetsanliegen** vor IHN bringen.

Jesus Christus ermutigt uns in **Matt. 5.12** fröhlich zu sein trotz Verfolgung und Leid:

„Freut euch und jubelt, denn euer Lohn ist groß in dem Himmel; denn eben so haben sie die Propheten verfolgt, die vor euch waren“.

In der Heiligen Schrift finden wir viele Beispiele, wo Gottes Kinder sich gefreut haben, wenn alles gut lief, wo sie aber auch dann ihre Freude im Herrn zum Ausdruck brachten, wenn ihre Lebenssituation sich rapide verschlechtert hatte.

König David zum Beispiel vollzog, als alles um ihn gut bestellt war, Dank, Lobpreis und Anbetung in Jubel und Freude vor Gott, **Ps. 19; 97–100; 134–139; 144–150**.

In schwieriger Lage brachte er vor Gott seine Probleme, vergaß aber dabei nicht, sich im Herrn zu freuen ! Ps. 9; 13; 16-18; 40–44.

Als Juda angegriffen wurde, rief König Joschafat, **2Chronik 20** zum Herrn, und der Herr antwortete und sagte ihm, daß er und das Volk sich nicht fürchten und ausziehen sollen zum Krieg und ER, der Herr würde den Kampf für ihn führen. Sie glaubten dem Herrn und waren in Freude und Jubeln mit Lobgesang ausgezogen - und der Herr kämpfte für sie.

In der **Apostelgeschichte 2. 37–47** lesen wir, wie die Gemeinde Jesu Christi in Einmütigkeit und Freude Gott diente und wie Gott sie segnete. Auch später als die Apostel Petrus und Johannes verhaftet worden waren, hatte die Gemeinde Gott weiter gepriesen, als sie hörten, wie Gott gewirkt hatte. Nachdem Paulus und Silas angegriffen und ins Gefängnis geworfen worden waren (**ApG. 16.16–40**), lobsang sie und beteten sie Gott um Mitternacht an und erlebten Gottes Grösse und Herrlichkeit. Wahrscheinlich war etwas Zeit vergangen, bis sie anfangen, Gott zu loben; wichtig ist, sie entschieden sich, Gott in ihrer schweren Lage zu loben und sich in IHM zu freuen - und Gott handelte.

Wenn wir all diese Beispiele in Betracht ziehen, kann die Antwort auf unsere anfangs gestellte Frage nur lauten: **JA, ich soll mich im Herrn allzeit freuen !**

In guten Zeiten wie auch in Zeiten der Not und des Leids, **2Korinther 13.11; Phil. 3.1; Kolosser 3.16; 1Thessalonicher 5.16; Hebräer 10.34; Jakobus 1.2. Petrus druck das so aus in 1Pet.1.6–9:**

„Darin jubelt ihr, die ihr jetzt eine kleine Zeit, wenn es nötig ist, in mancherlei Versuchungen betrübt worden seid, damit die Bewährung eures Glaubens viel kostbarer befunden wird als die des vergänglichen Goldes, das durch Feuer erprobt wird, zu Lob und Herrlichkeit und Ehre in der Offenbarung Jesu Christi; den ihr liebt, obgleich ihr IHN nicht gesehen habt; an den ihr glaubt, obwohl ihr IHN jetzt nicht seht, (über den) ihr mit unaussprechlicher und verherrlichter Freude jubelt; und (so) erlangt ihr das Ziel eures Glaubens: die Rettung der Seelen“.

Durch die Freude – wie auch beim Danken, Lobsingen, Preisen und Gottanbeten - stützen wir uns total auf Gott und drücken damit unsere Treue und Vertrauen IHM bzw. JESUS CHRISTUS gegenüber aus: daß wir uns auf IHN gerichtet haben und in Christus Jesus unsern HERRN IHM mit einem ungeteilten Herzen dienen.

ER wiederum steht uns treu bei, **2Chronik 16.9:**

„Denn des HERRN Augen durchlaufen die ganzen Erde, um denen treu beizustehen, deren Herz ungeteilt auf IHN gerichtet ist...“.

Warum hat Gott von uns stete Freude verlangt ?

Auf diese Frage gibt es eine ebenso einfache wie klare Antwort:

um uns zu schützen, zu stärken und uns in die Freiheit des Lebens zu führen, damit wir vor IHM ein ungeteiltes Herz haben können !

Wenn wir nur auf unsere Nöte, Leiden und persönlichen Niederlagen fixiert sind, gehen wir geistig, seelisch und körperlich kaputt.

In **Sprüche 15.13,15** steht dazu:

„Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter; aber beim Kummer des Herzens ist der Geist niedergeschlagen. Alle Tage des Elenden sind Schlecht, aber ein fröhliches Herz (hat) ein ständiges Festmahl“.

Sprüche 17.22 ergänzend:

„Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein niedergeschlagener Geist dörrt das Gebein aus.“

Wenn wir uns aber stetig in IHM freuen, wird unsere Hoffnung in IHM bzw. in Jesus Christus auch permanent gestärkt und wir wissen, daß Seine Lösung für unsere Nöte auf dem Weg ist.

In **Nehemia 8.10b** steht:

„... Denn der Tag ist unserm Herrn heilig. Und seid nicht bekümmert, denn die Freude am HERRN, sie ist euer Schutz!“

Das stete Sich-Freuen im Herrn bedeutet und bewirkt, daß wir *beständig auf Gott gerichtet* bleiben - unser Blick ist *von uns und unseren Nöten weggewendet*.

Wir sehen Gott in Seiner Größe und Allmacht, und dies wiederum bringt unsere Liebe für IHN zum Ausdruck.

Diese Freude ist wie eine Bergfeste, ein Zufluchtsort.

In diese Zeit stärkt und erquickt uns Gott unser Vater, **Ps. 51. 10, 14.**

ER möchte unsere Traurigkeit zu Freude wenden **Jn. 16. 20, 24.**

Wir sollen uns freuen über:

Gott

Jesus Christus

einander und miteinander

unsere Bedrängnis (!)

Seine Hilfe

unser Tun im Namen Jesu Christi

das Geben

jeden Tag - denn Gott hat den Tag gemacht

unsere Haushaltsarbeit

unseren Arbeitsplatz

unsere Familie

andere Menschen, Freunde, Bekannte, auch Feinde

Seine Werke, Seine Schöpfung

Seine Zeugnisse

Sein Wort

die Tatsache, daß wir Seine Kinder sind,

daß unsere Namen im Himmel geschrieben sind

daß ER uns liebt.

Die Liste ist gewiß nicht vollständig.

Was fällt Ihnen noch ein ? – Bestimmt eine ganze Menge !!

Gott möchte, daß wir IHM mit Freude dienen in Christus und in Seine Gegenwart mit Jubel kommen, **Ps. 100.2.**

Wenn wir uns freuen, ist Gottes Größe und Herrlichkeit in uns sichtbar.

Diese Freude hat Folgen, sie zeitigt große Konsequenzen im Leben eines gläubigen Christen:

Sie überwiegt bei weitem alle Not und alles Leid.

Wir müssen stetig dran bleiben, in Christus Jesus fröhlich zu sein.
Die Freude hilft uns, in Gott und damit in Seiner Liebe zu bleiben.

Darum:

„FREUT EUCH IM HERRN ALLEZEIT“

Bridgette Oluwole-Kirchner

Anmerkung: Alle zitierten Bibelstellen sind aus der revidierten Fassung der Elberfelder Bibelübersetzung