

1. Wir haben eben schon ein paar Gedanken zur Freude gehört und vielleicht ist es ja manchem schon etwas klarer – trotzdem, ein paar Fragen bleiben mir noch: Hier wird so selbstverständlich von der Freude gesprochen dass ich mich frage, welche Freude ist damit gemeint?

Und noch etwas: Wann hast Du Dich denn das letzte Mal richtig gefreut?

Wann ich mich das letzte Mal so richtig gefreut habe? Da fällt mir sofort etwas ein:

In der vergangenen Woche bekam ich morgens plötzlich einen Anruf aus meiner alten Propstei Seesen. Die Sekretärin ließ Grüße vom Propst ausrichten, er habe im St. Vitus-Altenheim einmal ordentlich aufgeräumt und dort haben sie auf dem Dachboden einen alten Bauernwebstuhl gefunden. Da habe er gleich an mich gedacht und würde mir den Webstuhl gerne schenken. Er würde ihn auch anliefern.

Darüber habe ich mich sehr gefreut.

Meine Freude ist wahrscheinlich auch sofort für andere nachvollziehbar. Wenn uns jemand etwas schenkt, mit dem wir etwas anfangen können, freuen wir uns. Wenn jemand an uns denkt, auch wenn wir schon drei Jahre woanders leben und arbeiten, dann freuen wir uns.

Nicht so schnell nachvollziehbar ist wahrscheinlich die Freude, von der heute in dem 84. Psalm die Rede ist: die Freude am Haus Gottes.

In dem Psalm hat die Freude etwas mit Geborgenheit zu tun. Einen Ort zu haben, wo ich mich geborgen fühlen kann. Dabei kann ein Ort auch aus Menschen bestehen, aus der Familie oder einem Freundeskreis. Dort

wo Familienangehörige oder Freunde sich gegenseitig unterstützen, wo wir uns verstanden fühlen, erleben wir solch einen Ort der Geborgenheit.

Ich kenne das Gefühl, mich in Gottes Haus geborgen zu fühlen. Allein der Raum, der mich zur Ruhe kommen lässt. In dem ich Zuspruch finde und einfach Ich sein darf.

Ich kenne das Gefühl auch in der Kirche ganz allgemein. So wie ich ja z.B. offensichtlich immer noch in der Erinnerung meiner früheren Kollegen meiner alten Propstei auftauche, wenn sie einen Webstuhl sehen. Die Geborgenheit auch in einer größeren Gruppe als die meiner Familie und meiner Freunde.

Ich glaube das ist eine Antwort auf die Frage welche Freude denn gemeint ist. Es ist heute meine Antwort.

2. Können (oder müssen) wir uns denn überhaupt immer freuen? Das dürfte doch schon bald sehr aufgesetzt und unnatürlich wirken! Und außerdem kann ich ja keine Freude befehlen.

Hast Du noch andere Begriffe für Freude? Vielleicht wird es ja dadurch etwas klarer.

Der Name des Sonntags heute heißt: Lätare: freut euch.

Das klingt schon nach Anordnung. *Nun freu dich doch mal oder freust du dich denn gar nicht?* Solche Fragen kennen wir vermutlich oder haben sei sogar selbst schon gestellt.

Befehlen kann man Freude nicht. Auch sich selbst nicht. *Ich will mich jetzt freuen!* Das klappt nicht.

Ich habe eine Freundin, eine wirklich gute langjährige Freundin. Wir haben es noch nie geschafft uns gegenseitig etwas zu schenken, worüber wir uns wirklich gefreut hätten. Und das liegt nicht daran, dass wir uns keine Gedanken machen würden oder nicht lange darüber nachgrübelten, was der Freundin wohl Freude machen würde. Das letzte Geschenk von ihr war eine grell lila-farbene Lack-Henkel-Einkaufstasche. Sie hat sie wegen der Farbe ausgesucht, sie weiß, ich mag lila und sie hat sie

ausgesucht, weil es etwas Praktisches ist, was ich sicher gebrauchen kann. Ich nehme sie immer zum Einkaufen, auch wenn ich sie hart an der Grenze zur Geschmacklosigkeit finde.

Freude kann man nicht befehlen und man kann sie auch nicht planen. Wenn ich jemandem eine Freude machen will, wenn ich mir noch so Mühe gebe, ist dabei nicht garantiert, dass die Freude sich dann auch einstellt. Das steht nicht in unserer Macht.

Und dann gibt es auch noch Situationen und Tage, da fällt uns die Freude richtig schwer. Dann sehen wir weder die viele kleinen bunten Blumen, die jetzt aus dem Boden sprießen, dann riechen wir den Frühling nicht, dann erscheint uns alles nur grau.

Gerade dann brauchen wir einen Ort an dem wir uns geborgen fühlen können. Oder eine Quelle, wie es die moderne Psalmübertragung beschreibt. Eine Quelle aus der wir schöpfen können. Die uns das gibt, was wir uns nicht selbst geben können: Geborgenheit oder Trost.

Dann brauchen wir auch Menschen an unserer Seite, die uns zuhören und verstehen.

Du hast nach anderen Begriffen für Freude gefragt.

In meinem (Synonym-)Wörterbuch steht für Freude: Amusement, Behagen, Entzücken, Fröhlichkeit, Heiterkeit, Glück, Glückseligkeit, ...

Das Gefühl, das wir mit *Freude* bezeichnen, kennen wir ja alle. Es wird aber jeder und jede von uns für sich anders übersetzen. Das hat auch mit unserer Persönlichkeit zu tun. Ob wir eher fröhliche oder nachdenkliche, extravertierte oder introvertierte Menschen sind.

Das *Lätare*: *freut euch*, meint auch ein Jubeln, also die Freude nach außen zu zeigen und z.B. durch Tanzen oder Springen auszudrücken oder was auch immer wir tun, wenn wir uns so freuen, dass wir uns kaum halten können.

Bei manchen ist große Freude vielleicht nur durch ein inneres Strahlen zu erahnen oder durch eine erhöhte Stimmlage zu hören, bei Anderen zeigt sich Freude lauter und mit Bewegung.

Aber Freude wird bei allen Menschen und in allen Kulturen gleich empfunden. Unterschiede gibt es nur in der Ausdrucksweise.

3. Was hilft zur Freude? Gibt es dafür ein Rezept oder Ratschlag?

Ob es dafür ein Rezept gibt, glaube ich nicht. Das ist wohl unsere Aufgabe, es für uns selbst herauszufinden, was wir brauchen.

Ist es ein Ort, an dem ich geborgen sein kann.?

In der Therapie mit traumatisierten Menschen wird mit dem Bild eines inneren Ortes gearbeitet. Menschen stellen sich innerlich einen Ort vor, an dem sie sicher sind und sich wohlfühlen, um so mit ihrer Angst fertig zu werden.

Es gibt sicher Orte oder Menschen, die mir nicht gut tun, was der Psalm „die Hütten der Gottlosen“ nennt. Diese zu meiden und mich an die zu wenden, die mir gut tun, das kann helfen zur Freude zu finden.

Eine Freundin von mir überlegt jeden Abend über welche drei Dinge sie sich gefreut hat an dem Tag. Und wenn sie richtig trübsinnig ist, dann überlegt sie solange bis ihr zehn Dinge einfallen. Das klingt vielleicht merkwürdig, aber ich glaube damit schärft sie ihre eigene Wahrnehmung. Oft ist es ja so, dass wir etwas schönes erlebt und Freude gefühlt haben, aber auch etwas Unerfreuliches erfahren haben und uns vielleicht geärgert oder getroffen gefühlt haben. Was davon erinnern wir? Wie weit lassen wir zu, dass das Negative das Positive übertönt?

Was uns zur Freude hilft müssen wir für uns selbst beantworten. Aber unsere Antworten können wir miteinander teilen. Und unsere Antworten werden sich im Laufe unseres Lebens sicherlich auch verändern.

Ich glaube, sich freuen zu können, hängt v.a. auch damit zusammen, die vielen kleinen Dinge bemerken zu können und nicht nur auf die großen Gefühle zu warten.