

Freude - unabhängig von äusseren Umständen

27. October 2024



Eine glückliche Frau

Quelle: envato/ kris_zarzh

Es gibt Tage, die eine einzige Katastrophe sind. Wir geben uns alle Mühe, doch irgendwie scheint alles schiefzugehen. In diesen Situationen positiv zu bleiben, ist schwer. Dank der Frucht des Heiligen Geistes, der Freude, ist es aber möglich.

Jeder Mensch möchte glücklich sein. Nach dem höchsten Ziel ihres Lebens befragt, antworten die meisten: «Glücklich zu sein.» Es ist aber eine Tatsache, dass nicht jeder Tag ein Glückstag ist. Solange alles am Schnürchen läuft, ist es nicht schwierig, glücklich zu sein. Doch was ist, wenn dem nicht so ist, wenn alles den Bach hinunterzugehen droht? Sind Sie nur dann glücklich, wenn alles so läuft, wie Sie sich das vorstellen? Wenn ja, werden Sie den grössten Teil Ihres Lebens unglücklich sein.

Freude kommt von innen

Der Ausdruck «glücklich sein» ist eng mit «Glück haben» verbunden. «Heute bin ich glücklich, weil ich Glück gehabt habe.» Doch Freude ist etwas anderes. Sie geht tiefer. Freude ist eine Einstellungssache, eine Entscheidung. Freude ist etwas, das von innen kommt und nicht von äusseren Umständen abhängt. Es liegt an Ihnen, ob Sie sich freuen oder nicht. Im Brief an die Philipper ermahnt Paulus: «Freut euch immerzu, mit der Freude, die vom Herrn kommt! Und noch einmal sage ich: Freut euch!» ([Philipper Kapitel 4, Vers 4](#)).

Wenn wir lernen, uns für die Freude zu entscheiden, wird sich unsere Lebensqualität deutlich bessern. Als Christen können wir die mit Abstand positivsten Menschen auf der Welt sein. Warum? Im [5. Kapitel des Römerbriefs](#) finden wir drei Gründe:

1. Wir haben Hoffnung

Für Christen gibt es keine völlig aussichtslosen Situationen, weil wir uns auf die Zusagen Gottes verlassen können: «Wir werden einmal an Gottes Herrlichkeit teilhaben. Diese Hoffnung erfüllt uns mit Freude und Stolz» (Vers 2). Jemand hat einmal gesagt, dass ein Mensch vierzig Tage ohne Nahrung, drei Tage ohne Wasser, acht Minuten ohne Sauerstoff, aber nicht eine Minute ohne Hoffnung leben könne. Wir brauchen Hoffnung. Ein Mensch kann vieles ertragen, solange er Hoffnung hat. Deshalb haben Christen allen Grund, zuversichtlich zu sein.

2. Gott hat ein Ziel für unser Leben

Wir können uns auch freuen, weil Gott in jeder Situation eine Absicht verfolgt. In [Römer Kapitel 5, Vers 3](#) kommt dies deutlich zum Ausdruck: «Wir danken Gott auch für die Leiden, die wir wegen unseres Glaubens auf uns nehmen müssen. Denn Leiden macht geduldig, Geduld aber vertieft und festigt unseren Glauben, und das wiederum gibt uns Hoffnung.» Paulus sagt, dass wir uns als Christen selbst in schweren Zeiten freuen können, weil wir wissen, dass Gott in unserem Leben am Werk ist.

Menschen unterliegen oft dem Irrtum, dass sie glücklich sein werden, wenn sie erst all ihre Probleme los sind. Doch auf diesen Tag werden wir vergeblich warten. Sich zu freuen heisst, das Leben trotz Schwierigkeiten zu geniessen.

3. Gott ist mit uns

Paulus erwähnt noch einen dritten Grund zur Freude: «So freuen wir uns nun darüber, dass wir wieder eine Beziehung zu Gott haben – weil Jesus Christus, unser Herr, uns mit Gott versöhnt hat» ([Römer 5, Vers 11](#) – Neues Leben). Wir können uns in jeder Lebenslage freuen, weil Gott denen, die an ihn glauben, stets zur Seite steht. Als Gläubige sind wir durch Jesus mit Gott versöhnt worden. Wir sind Gottes Freunde geworden und diese Freundschaft wird nie zu Ende gehen. Sie mögen schwere Zeiten durchmachen, doch Sie sind nicht alleine. Das verspricht Gott durch Zusagen wie zum Beispiel [Jesaja 43, Vers 2](#):

*«Musst du durchs Wasser gehen, so bin ich bei dir;
auch in reissenden Strömen wirst du nicht ertrinken.
Musst du durchs Feuer gehen, so bleibst du unversehrt;
keine Flamme wird dir etwas anhaben können.»*

Auf dem Weg zu mehr Freude im Leben

Freude ist wie ein Muskel. Je mehr man ihn trainiert, desto stärker wird er. Mit folgenden Übungen können Sie sich Freude antrainieren:

- **Dankbarkeit macht fröhlich**

In [1. Thessalonicher, Kapitel 5, Vers 18](#) steht: «Dankt Gott in jeder Lebenslage! Das will Gott von euch als Menschen, die mit Jesus Christus verbunden sind.» Die dankbarsten Menschen sind meist auch die glücklichsten. Dabei ist interessant, dass Paulus nicht schreibt, wir sollen **für** alle Lebenslagen dankbar sein, sondern **in** jeder Lebenslage.

- **Geben macht fröhlich**

Jesus selbst hat gesagt: «Geben macht glücklicher als Nehmen» ([Apostelgeschichte, Kapitel 20, Vers 35](#)). Grosszügigkeit entspricht dem Wesen Gottes. Wir sind Gott am ähnlichsten, wenn wir geben. Wenn wir grosszügig geben, wird Gott dies segnen.

- **Dienen macht fröhlich**

Machen Sie es sich zum Lebensziel, anderen zu helfen. Die glücklichsten Menschen haben meist so viel damit zu tun, anderen zu dienen, dass sich ihnen die Frage «Bin ich eigentlich glücklich?» gar nicht stellt. Wenn wir den Blick von uns selbst weglenken und stattdessen anderen helfen, macht uns dies fröhlich.

Dieser Artikel erschien im Juni 2014 auf Livenet.

Zur Serie «Heiliger Geist»:

[Liebe – viel mehr als ein Kribbeln im Bauch](#)

Zum Thema:

[Oft gehört, neu verstanden: Freude – Lebenselixier der Christen](#)

[Bibel-Impulse: Die Frucht des Geistes: Freude](#)

[Mitten aus dem Leben: Echte Lebensfreude entdecken](#)

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags