

Mensch, freu dich doch!

Predigt zum Laetare-Sonntag 2018

Lächl doch mal! Freust du dich denn gar net? Dir kann man aber gar nichts recht machen!

Solche Sätze lieben wir nicht. Denn wir wissen: Freude lässt sich einfach nicht befehlen. Furchtbar der eingeredete Zwang, immer gut drauf sein zu müssen. Schrecklich dauergrinsende Fernsehgestalten oder antrainierte berufsglinsende Verkäuferinnen.

Wir wissen aber auch, welch beglückendes Gefühl es ist, sich richtig und von ganzem Herzen zu freuen. Echte Freude beflügelt das Leben.

Heute am Sonntag Laetare, was nichts anderes als „freu dich“ heißt, steht die Frage im Raum: Hilft mir mein Glaube zu mehr Lebensfreude? Martin Luther hat einmal gesagt: „Freude, der Doktorhut des Glaubens“.

Freude, der Doktorhut des Glaubens. Aber manchmal habe ich den Eindruck, als seien die Kinder der Welt erfahrener in Sachen Freude als die Kinder des Lichts. Heute möchte ich Ihnen einmal vorstellen, welche konkreten Anregungen Glücksforscher auf dem Coca Cola Happiness-Symposium für mehr persönliche Lebensfreude Menschen von heute gegeben haben.

Dort wurden folgende konkrete Anregungen. Coca Cola nennt sie die Top 10 für mehr persönliche Lebensfreude #einfachhappy:

- 1. Die „gefühlte“ Familie:** Die neue Art von Familie ist die „Family“ – frei gewählte Beziehungen aus Gleichgesinnten, Freunden und Familienmitgliedern. Familie ist heute dort, wo Liebe, Fürsorge und echtes Interesse sind.
- 2. Mehr Muße statt Muss!** Freizeitgestaltung wird mit Selbstoptimierung verwechselt: Statt Joggen zu gehen wird für einen Marathon trainiert. Finden Sie eine Balance zwischen Aktivität und Regeneration – und Zeit für pures Nichtstun!
- 3. Entscheidungen treffen macht glücklich.** Wer nach Selbstverwirklichung strebt, muss lernen, die richtige Wahl zu treffen. Auf diese Weise geben wir auch der FOMO („Fear of Missing Out“) – der Angst, etwas zu verpassen – keine Chance.
- 4. Sei du selbst!** Wer bin ich und was will ich? Definieren Sie Ihre Ziele und behalten Sie diese im Auge! Auf diese Weise bleiben Sie authentisch – das macht lebensfroh!
- 5. Schau deinem Gegenüber in die Augen!** Und nicht aufs Display. Face-to-Face hat Vorrang. Wir haben mittlerweile mehr Follower als Freunde. Wenn wir uns dann aber tatsächlich wiedersehen, ist der Blick aufs Handy ein No-go. Konzentration und Achtsamkeit empfehlen die Happiness-Experten.
- 6. Mein Kollege, mein Freund.** Wir geben unsere Identität nicht am Empfang ab, sondern suchen uns im Job Gleichgesinnte, wählen Unternehmen nach ihren Ideen und Werten aus. Dadurch empfinden wir Arbeit als sinnstiftend – ein Schlüssel zu mehr Lebensfreude.
- 7. Vorsicht, Prinzessin-auf-der-Erbse-Syndrom!** Mit den Möglichkeiten steigen unsere Ansprüche. Folge: Wir sind nie zufrieden. Die Happiness-Experten aber erinnern uns daran: Zufriedenheit ist die Königsdisziplin der Lebensfreude.
- 8. Öfter mal die Perspektive wechseln!** „Re-Framing“ ist eine praktische Methode: Wer sich sagt „Das geht NOCH nicht“ statt „Das geht nicht“ gelangt mit Gelassenheit und Selbstbewusstsein ans Ziel.
- 9. Du darfst Fehler machen!** Karrieren und Lebenswege sind heute nicht mehr so gradlinig wie früher, sondern von „Trial and Error“ geprägt. Gestehen Sie sich auch mal Fehler zu, schließlich können wir aus diesen auch lernen.

10. Einfach mal loslassen! Diese Fähigkeit müssen wir mehr üben: Sich treiben lassen, in Gelassenheit üben, Optionen ausblenden und in der Gegenwart leben!

Liebe Zuhörer,

glauben Sie mir, ich will mit diesen Top 10 keine Coca Cola Werbung betreiben. Aber diese ganz konkreten Anweisungen zu mehr Lebensfreude haben mich wieder einmal fragen lassen: Hilft mir mein Glaube zu mehr Lebensfreude?

Pfarrer Stefan Mai

Einleitung

Der vierte Fastensonntag ist ein besonderer: Er trägt den lateinischen Namen "Laetare", was "Freue dich" bedeutet. Warum? Ganz einfach: Die Mitte der Fastenzeit ist überschritten und Ostern kommt näher. Dieser Tag hat einen fröhlicheren und tröstlichen Charakter als die vorangegangenen Fastentage und kündigt von der Freude auf das kommende Fest.

Dies zeigt sich sogar in der liturgischen Farbe des Tages: Anstelle des üblichen Messgewandes, das in der Fastenzeit violett ist, darf der Priester auch ein rosa Messgewand tragen. Es mischt sich sozusagen schon das Weiß des nahenden Osterfestes in die Farbe, die auf die Buße hinweist. Das Rosa kann sich am Altarschmuck und zum Beispiel auch an den Blumen zeigen, die an dem Tag in der Kirche stehen.

Der Name "Laetare" in der Fastenzeit bezieht sich auf das erste Wort im Eingangsgesang ("Introitus") der Liturgie des Tages. Im römisch-katholischen, aber auch im evangelisch-lutherischen Gottesdienst ist am vierten Passionssonntag das "Freue dich, Jerusalem" aus dem Jesajabuch des Alten Testaments dran. *Freut euch mit Jerusalem! Jubelt in der Stadt, alle, die ihr sie liebt. Seid fröhlich mit ihr, alle, die ihr über sie traurig wart. Saugt euch satt an ihrer tröstenden Brust, trinkt und labt euch an ihrem mütterlichen Reichtum!*

Zuweilen wird der Tag auch "Rosensonntag" genannt, weil an dem Tag die Päpste vom 11. bis zum 19. Jahrhundert alljährlich die "Goldene Rose" segneten. Sie wurde an Menschen oder Institutionen, die sich um die katholische Kirche verdient gemacht haben, verliehen. Auch heute noch wird diese "Tugendrose" in unregelmäßigen Abständen vergeben. die goldene Rose gilt als Christus-Symbol: das Gold steht für die Auferstehung, die Dornen für die Passion.

Fürbitten

Freude, der Doktorhut des Glaubens. Gott wir bitten dich:

Schenke den Verkündigern des Evangeliums die Fähigkeit, das Evangelium nicht als Drohbotschaft, sondern als Frohbotschaft, Wegweisung und Lebenshilfe auszulegen

Schenke uns allen ein gutes Auge für die kleinen Freuden des Lebens

Schenke allen, die durch Musik, Theater und Komik Freude ins Leben der Menschen bringen wollen, Phantasie und immer neue Anregungen in ihrem Beruf

Lass die Menschen, die ein dornenreiches Leben bestehen müssen, nicht verzweifeln

Schenke unseren Verstorbenen bei dir die ewige Freude