

Don't worry, be happy!?

Paulus' Brief an die Gemeinde in Philippi kreist erkennbar um das Thema »Freude«. In den Schlussgedanken seines Briefes kommt er noch einmal auf diesen zentralen Inhalt zu sprechen. Erneut fordert er die Gemeinde explizit auf, sich zu freuen (vgl. bereits Phil 2,18; 3,1). Dieser Appell wirkt auf den ersten Blick ein wenig wie ein oberflächliches »Keep smiling!« oder »Don't worry, be happy!« Müssen wir immer weiterlächeln, als ob wir keine Probleme kennen würden? Müssen wir um jeden Preis die Fassade wahren, als ob es bei uns nie Durststrecken gäbe?



Das Paulus als großer Theologe, als geistliche Autorität im Namen Gottes Anweisungen gibt – o. k., damit muss man rechnen. Aber was er da konkret fordert, überrascht doch wirklich:

»Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!« (Phil 4,4 REÜ)

»Freut euch!« – das ist eine Mahnung zum Glück! Sie ist Paulus so wichtig, dass er sie noch einmal durch Wiederholung unterstreicht.

Eigentlich ist diese Aufforderung ja ziemlich positiv; Paulus hätte ja auch ganz andere Sachen fordern können. Etwa: »Ihr müsst wirklich deutlich mehr spenden!« oder »Ihr solltet alle mal zwei Wochen lang fasten!«

Aber: Kann man sich auf Befehl freuen? Freuen ist ein Gefühl. Man kann den Schalter doch nicht einfach umlegen von Trauer auf Freude, von Angst auf Vertrauen, von Verzweiflung auf Hoffnung. In uns wechseln sich verschiedene Gefühle ab. Darauf haben wir nur begrenzt Einfluss. Mal dominiert eben die Unzufriedenheit, mal das Glück. Mal ist alles harmonisch und schön, mal wird es ungemütlich, schwierig und hart. Mal fühlt man sich unheimlich beschenkt durch den Partner oder Freunde, mal geht man sich gegenseitig fürchterlich auf die Nerven. Paulus sagt hier allerdings: »Freut euch allezeit!« – also immer, jederzeit, ohne Ausnahme! Paulus, das geht doch nicht! Wie soll das funktionieren?

Hier ist kein oberflächlicher Optimismus gemeint. Paulus weiß genau, dass er den Philippern, denen er diesen Brief schreibt, keine

Freude befehlen kann. Aber er rät zu einer bestimmten Blickrichtung, zu einer Lebenseinstellung. Paulus will den Philippern deutlich machen: »Ihr sollt das Positive nicht aus dem Blick verlieren. Ihr sollt euch ein ausgewogenes Bild bewahren.«

»Freude und Liebe sind für die Bibel keine Gefühle wie bei uns«, die eben kommen oder gehen, die man nicht beeinflussen kann. »Es sind Verhaltensweisen, die man tun oder unterlassen kann.«¹ Die Bibel fordert Christen z. B. ja auch dazu auf, dass sie ihre Feinde lieben sollen. Damit ist nicht gemeint, dass wir abwarten sollen, ob sich da vielleicht entsprechende Gefühle entwickeln und man gerade die, die einem das Leben schwer machen, irgendwann doch noch zu mögen beginnt. Mit der Feindesliebe ist kein Gefühl gemeint, sondern die grundlegende Entscheidung, dem Hass Liebe entgegenzusetzen.

Ähnlich ist hier mit der Lebensfreude kein kurzfristiges Gefühl beschrieben, sondern eine Entscheidung für eine Verhaltensweise, eine Gewohnheit, eine Lebenseinstellung. Wenn Paulus also Freude anmahnt, ruft er dazu auf, sich für Werte zu entscheiden, »die Grund zur wahren Freude sind. Dieses Wertvolle sich anzueignen, kann man befehlen oder anmahnen!«²

Paulus wäre nicht Paulus, wenn er nicht genaue Vorstellungen hätte, woran man sich erfreuen soll. Er sagt: »Freut euch im Herrn!« »Im Herrn« – das ist eine Kurzform, ein verkürzter Ausdruck. Gemeint ist: Wahre Freude ist gekoppelt an die Beziehung zu Jesus Christus,

1 Klaus Berger: *Kommentar zum Neuen Testament*, Gütersloh 2011, S. 733.

2 Berger.

ausgerichtet auf ihn. Paulus knüpft damit an ähnliche Aufforderungen im Alten Testament an (Ps 32,11; 37,4); er wendet sie auf Jesus an.

Zu Recht: In Joh 15,10f. fordert Jesus selbst uns auf: Bleibt in einer engen Beziehung zu mir, richtet euer Leben nach meinen Hinweisen aus, »damit meine Freude euch erfüllt und an eurer Freude nichts mehr fehlt« (GNB). Entsprechend beschreibt Paulus als Ziel seiner Tätigkeit in Mission und Gemeindebau, die Freude im Glauben zu befördern (2Kor 1,24; Phil 1,25).

»Freude im Herrn« umschreibt also Freude über das, was Jesus für uns getan hat, das, was wir bereits erfahren haben (von Schuld befreit, Neuanfang ermöglicht, freigestellt von Belastungen, Orientierung geschenkt...; vgl. Lk 10,20). »Freude im Herrn« steht gleichzeitig für all das, was er täglich für uns tut und weiter tun wird (1Petr 1,8f.). Vor allem steht es aber für die Freude, Gott selbst begegnen zu können, seine Nähe genießen zu können. Bereits das Alte Testament beschreibt die Sehnsucht, in einer engen Gottesbeziehung zu leben: »Dort, wo du bist, gibt es Freude in Fülle; ungetrübtes Glück hält deine Hand ewig bereit« (Ps 16,11 NGÜ).

Hinter der »Freude im Herrn« steckt ein bestimmtes Gottesbild: Wenn ich mit einem Gott in Berührung komme, der mich nur als Richter verurteilt, dann ist zwangsläufig Angst das resultierende Gefühl. Wenn ich in Gott nur einen Chef sehe, der viel von mir erwartet, dann entsteht vor allem Leistungsdruck. Ich muss dann diesen Erwartungen gerecht werden!

Hier wird aber ein ganz anderes, ein positives, ein erfreuliches

Gottesbild deutlich: Gott meint es gut mit uns! Gott will, dass wir durch die Beziehung zu ihm immer Grund zur Freude haben – unabhängig von der Lebenssituation, unabhängig von den Rahmenbedingungen, unabhängig von unseren Leistungen und Erfolgen, in Höhen und Tiefen!

Die Freude, die Zufriedenheit, die Gott durch seine Nähe schenkt, mischt sich als Grundton in alle Lebenssituationen hinein. Sie ist auf das Wirken des Heiligen Geistes in unserem Leben zurückzuführen (Gal 5,22). Christen können nicht einmal auf einer Beerdigung nur traurig sein. Die Freude auf ein Wiedersehen in der Ewigkeit bei Gott färbt selbst tiefschwarze Trauer mit Gottes fröhlichen Farben. (Deswegen reden Christen immer vom Evangelium, also von der frohen Botschaft, der guten Nachricht!) Die Lebensumstände variieren, Jesus bleibt konstant der uns Zugewandte (Hebr 13,8).

Wovon machst du dein Glück abhängig? Wie entsteht bei dir Zufriedenheit: Durch Erfolge? Durch Karriere, Geld und Einfluss? Durch Anerkennung? All diese Faktoren können rauf- und runtergehen. Paulus empfiehlt dir eine Ausrichtung auf die Beziehung zu Gott. Weil Gott verlässlich zu dir steht, mit dir geht, hast du in der engen und wohltuenden Bindung an Gott immer Grund zu einer positiven Grundhaltung und -stimmung.

Freude ist dabei nicht zu verwechseln mit oberflächlichem Spaß; das Leben macht eben nicht immer Spaß! Aber innere Freude kann man auch in harten Zeiten erleben (vgl. 1Thess 5,16–18; Röm

8,28). Auch schwere und dunkle Lebensphasen können einen Sinn ergeben und sogar Grund zur Freude sein (Jak 1,2; Röm 5,3–5, 1Petr 4,13). Paulus kann da durchaus mitreden – diesen Brief, der sich um die Freude dreht, schreibt er aus dem Gefängnis, in dem er auf sein Urteil wartet (Phil 1,12f.20f.). Der Ausgang seines Prozesses ist noch offen – er hofft auf einen Freispruch, aber auch ein Todesurteil ist denkbar. Er kann dennoch diesen positiven Grundton beibehalten, weil er sich fest an Jesus gebunden hat. Bei ihm bin auch ich, bist auch du gut aufgehoben.

Eine stringente Ausrichtung auf Gottes Sicht der Dinge fällt auch Menschen in unserem Umfeld auf:

»Eure Milde soll allen Menschen bekannt werden; der Herr ist nahe.« (V. 5)

Wer daran glaubt, dass Gott ihn im Blick hat, kann auch auf seine Mitmenschen achtgeben. Wer darauf vertraut, dass Gott ihn versorgt, kann auch anderen etwas gönnen. »Wer selbst voll Freude ist, macht gern auch anderen Freude.«³ Paulus fragt also wieder nach einer Entscheidung. Auf uns angewendet: Welche Gefühle lassen wir in unserem Leben dominieren, welche Gefühle dürfen sich in uns ausbreiten und nach außen dringen: Neid, Ärger, Unzufriedenheit und Ehrgeiz? Oder doch Freude und Güte?

Was Gott uns an Potential schenkt, an Privilegien, ist nicht nur für uns bestimmt. Wenn du beschenkt bist – etwa durch eine gute Ausbildung, positive Familienprägungen, ausreichendes Einkommen, einen schönen Garten,

ein funktionstüchtiges Auto oder gute Kontakte, wäre es falsch, das nur zu deinem eigenen Vorteil einzusetzen! Wer meint, nur für sich kämpfen zu müssen, alles für sich behalten zu müssen, der zeigt kein Vertrauen in Gottes Fürsorge.

Paulus sagt mir und dir mit diesem Vers sinngemäß: »Gott hat euch wohlwollend im Auge. Habt ihr einen wohlwollenden Blick auf andere!« Wenn wir den Mut haben, immer wieder uneigennützig zu sein, dann verlieren wir nichts (Lk 6,38; 2Kor 9,6). Wir gewinnen im Gegenteil an Ausstrahlung und Relevanz. Und wenn wir aus der Beziehung zu Jesus heraus aktiv werden, uns von Jesu Liebe anstecken lassen, bleibt Einsatz für Gott kein Opfer aus Zwang oder Pflichtgefühl, sondern wird ein Herzensanliegen, das unsere Leidenschaft ausdrückt und uns mit Freude erfüllt. Schon im Alten Testament wurden die Gläubigen aufgefordert, Gott »mit Freude«, also mit Begeisterung zu dienen (5Mo 28,47f.; Ps 100,2)!

Wir können und sollen die Freude ausstrahlen, die wir aus der Begegnung mit Jesus ziehen. Wir sollen die Güte weitergeben, die wir bei ihm erleben. Andere Menschen erfahren durch uns, wie gut Gott ist, dass seine Nähe gut tut, dass wir uns auf Jesu Wiederkehr freuen können!

Das meint der mehrdeutig begründende Nachsatz von Paulus: »der Herr ist nahe«. Das »gilt räumlich, zeitlich und persönlich«:⁴ Gott ist uns Glaubenden in Jesus nahegekommen, der Heilige Geist wohnt sogar in uns. Wir glauben daran, dass Jesu Wiederkunft bevorsteht.

Diese Grundausrichtung, diese Lebenseinstellung soll man uns Christen ansehen. Unser Umfeld soll spüren, dass wir von Gott berührt worden sind. Durch uns sollen Menschen sensibel dafür werden, dass Gott auch sie berührt.

Manche Restaurants und Dienstleister bitten ihre Kunden: »Sind Sie zufrieden, erzählen sie es weiter. Wenn nicht, sagen Sie es uns.«⁵ Gott rät uns ein ähnliches Verhalten: Wir sollen anderen weiter erzählen, wie gut Gott uns tut. Wir sollen andere Gottes Güte spüren lassen, die wir selbst erfahren haben. Und wenn wir mal nicht zufrieden sind, sollen wir uns direkt an den ganz oben wenden:

»Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden ...« (V. 6)

Die Aufforderung, um nichts besorgt zu sein, wäre unnötig, wenn bei Paulus' Briefempfängern Zufriedenheit und Sorgenfreiheit schon der Normalfall wäre. Natürlich haben auch Menschen, die mit Gott leben, Sorgen um die Gesundheit, Probleme im Job, Angst um die Zukunft, Alltagsschwierigkeiten, unerfüllte Wünsche (2Kor 11,28: sogar Paulus selbst sorgte sich ...).

Manchmal reicht *ein* unglückliches Ereignis, um alle Planungen und Hoffnungen über den Haufen zu schmeißen. Manchmal belastet *ein* Problem im Hinterkopf das ganze Leben und Zusammenleben. Entscheidend ist aber: Christen tragen ihre Last nicht allein. 1Petr 5,7 fordert uns ebenfalls auf: »Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.«



3 Werner de Boor: *Der Brief des Paulus an die Philipper und die Kolosser*, Wuppertal 1957, S. 143.

4 Berger.

5 Angelehnt an Willem J. Ouweneel: *Christus unser Leben. Die Briefe an die Philipper und Kolosser*, Wuppertal 1984, S. 102.



Wenn du alles, was dir im Leben begegnet, allein schultern müsstest, allein verarbeiten müsstest, allein lösen müsstest, kämest du früher oder später an deine Grenzen. Gott sagt dir aber: »Du sollst deinen Leidensdruck weitergeben nach oben – das, was dein Glück trübt oder zu zerstören droht, sollst du an mich abgeben.«

Heutzutage teilen viele ihr Leben und ihre Gefühle im Detail über Social Media. Wer sich beim Kochen in den Finger schneidet und dann ein Bild des blutenden Fingers auf Facebook einstellt, kriegt prompt von 100 Freunden Genesungswünsche. Das tut doch auch gut, diese Aufmerksamkeit!

Mit Gott reden ist mehr als das. Wenn du mit Gott ein gutes Vertrauensverhältnis pflegst und ihm erzählst, was dich beschäftigt, erzählst du das alles jemandem, der

eingreifen kann, der Veränderung bewirken kann (ober nun deine Situation ändert oder dich).

Wenn du deine Last Gott überlässt, deine Probleme quasi bei ihm outsourct, drückst du damit aus: »Gott, du hältst mich und meine Situation in deiner Hand.« Du ordnest dich richtig ein: »Gott, ich bin auf dich und deine Unterstützung angewiesen.«

Spätestens hier wird klar: Paulus propagiert nicht das platte Motto »Don't worry, be happy«; sein Motto lautet »*Don't worry about anything; instead, pray about everything!*« (so lautet Vers 6 sprachlich prägnant in der New Living Translation). Also: »Nicht sorgen, sondern beten!« Diese Grundregel klingt schon in Ps 55,23 an: »*Wirf deine Last ab, übergib sie dem Herrn; er selber wird sich um dich kümmern!*« (GNB)

Wieder sind wir wie eben bei einer Grundentscheidung, bei einer Lebenseinstellung: Paulus schwebt hier vor, dass man in einer dauerhaften »Atmosphäre des Gebets«⁶ lebt. Gebet als Lebenshaltung – wenn du dich dafür entscheidest, heißt das nicht, dass du pro Tag mehrere Stunden auf den Knien verbringen musst. Es heißt, dass du mit Gott in ständigem Kontakt stehst, alles Wichtige mit ihm besprichst – offen, ehrlich und authentisch – während der Arbeit, auf dem Fahrrad, im Stau, beim Sport, beim Essen, im Stress, in der Pause und vor Entscheidungen.

Der Künstler Meinrad Dufner bringt es auf den Punkt: »Wer zum geistlichen Leben Zeit braucht – ich will es provozierend sagen –, macht etwas falsch. Wenn nicht alles, was meine Zeit – tun wie lassen – ausmacht, »Gebet« geworden

ist, dann ist es noch nicht geistliches Leben.«⁷

In den Psalmen schimpfen Beter mit Gott, sie schmeißen ihm ihren Ärger und ihre Sorge vor die Füße, da fordern Menschen Gottes Eingreifen, da wird Klartext geredet! Das ist Beziehungsgeschehen: Miteinander reden. Sogar oder gerade das, was zwischen einem steht, soll man ansprechen! Gott ist nicht beleidigt, wenn wir offen und ehrlich zu ihm sind. Gott ist eher beleidigt, wenn wir ihn nicht einbeziehen wollen.

Gott fordert uns hier auf: »Sagt mir, was euch beschäftigt – eure Sorgen um Gesundheit, Zukunft, Job! Erzählt mir die Gedanken, die euch quälen! Bezieht mich ein in die Fragen, die euch nicht loslassen. Gebt mir alle Herausforderungen, die euch den Schlaf rauben!« »In allem«, sagt der Text, sollen wir das, was uns beschäftigt, Gott mitteilen.

»Mit Danksagung«, fügt Paulus hinzu. Der Text hat hier zwei Blickrichtungen: Wir sollen niemals vergessen, welche positiven Erfahrungen wir schon mit Gott gemacht haben, was wir ihm verdanken. Und: wir können darauf vertrauen, dass Gott auch weiter das Beste für uns will (vgl. Mt 6,25–34; 7,7–11, Hebr 13,5f.)!

Wenn man Geschäftspartnern oder Kollegen eine Nachricht schickt und sie um etwas bittet, schreibt man oft dazu: »Herzlichen Dank im Voraus!«⁸ Das heißt: »Ich bin mir jetzt schon sicher, du wirst das übernehmen und gut erledigen. Vielen Dank schon einmal!« So sollen wir mit Gott im Gespräch sein: »Danke, dass du für mich da bist! Danke,

dass du das in der Hand hast!«

Gott will uns spüren lassen, dass wir bei ihm geborgen sind. »Sind wir Christen in einer von Angst und Sorgen umgetriebenen Welt als die heilig Sorglosen erkennbar?«⁹ Eine solche Vertrauensbeziehung zu Gott hat nämlich Folgen:

»... und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.« (V. 7)

Gott sagt nicht: »Wünscht euch einfach etwas! Ich kümmere mich dann darum, dass ihr es kriegt!« Gott verspricht uns auch nicht, dass alle unsere Wünsche sich erfüllen werden.

Gott verspricht uns keine steile Karriere, keine hochbegabten Kinder, kein freistehendes Einfamilienhaus, keinen Familienporsche. Gott bietet uns etwas anderes, Besseres an: seinen umfassenden Frieden – einen Frieden, der unser Vorstellungsvermögen übersteigt, einen Frieden, den die Welt nicht geben kann (Joh 14,27).

Gottes umfassender Friede wird unsere Herzen und Gedanken »bewahren in Christus Jesus«. Das Wort »bewahren« steht (vgl. 2Kor 11,32) auch für ein Bewachen des Stadtores – es geht also um Sicherheit, Geborgenheit; es geht darum, dass Sorgen und Ängste nicht mehr in unserer Inneren eindringen können.

Dieser göttliche Friede gewinnt Raum in unserem Leben, wenn wir ...

- in alle Lebenssituationen Gottes fröhlichen, positiven Grundton reinmischen und Gott loben, »weil das Lob unsere Freude nicht nur zum Ausdruck bringt, sondern sie

mehrt, sie zu ihrer gottgewollten Erfüllung bringt.«¹⁰

- unser Potential und unsere Privilegien großzügig und uneigennützig mit anderen teilen.
- ein Vertrauensverhältnis zu Gott pflegen und Belastungen an ihn abgeben.

Wir stellen damit unser Leben auf eine tragfähige Basis, wir geben unserem Leben damit eine gute Ausrichtung. So wird »die Freude am Herrn« unsere »Stärke« (Neh 8,10 LU).

Ulrich Müller

6 William MacDonald: *Kommentar zum Neuen Testament*, Bielefeld 1997, S. 976.

7 Meinrad Dufner, André Louf: *Geistliche Begleitung im Alltag*, Münster-schwarzach 2006, S. 32.

8 Angelehnt an Ouweneel, S. 104.

9 De Boor, S. 144.

10 C. S. Lewis: *Gespräch mit Gott. Gedanken zu den Psalmen*, Zürich/Düsseldorf 1999, S. 109.