

# FREUDE

„Die Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in ...  
FREUDE...Das alles ist ein Geschenk des Heiligen Geistes“  
(Gal 5,22-23)



## **(M)EIN BILD**

***Wenn Sie das Wort FREUDE in Ihrem Inneren zum Klingen bringen – was taucht da auf an Gedanken, Erinnerungen, Erfahrungen, Gesichtern...?***

***Welches „Bild“ würden Sie malen, wenn Sie an den Klang von FREUDE in Ihrem Leben denken? Gibt es eine Farbe, die Sie besonders damit verbinden?***

## EIN WORT FÜR DEN TAG

**„Das sage ich euch, damit ihr euch ebenso freuen könnt wie ich und eure Freude und euer Glück dadurch vollkommen wird.“**

(Joh 15,11)

## EIN ANSTOß

Das erste Wort war Liebe. Nicht nur numerisch steht sie zufällig an erster Stelle, sondern sie *muss* da stehen als Grundwort am Anfang jeglichen Seins, als „Passwort“ am Beginn jeden Menschenlebens: „Du, Menschenkind, geliebt!“ Und so scheint es mir, als seien auch alle weiteren „Früchte des Geistes“ unterschiedlichste Variationen des immer einen Grundes, des immer einen Wesens, der immer einen Liebe. In jeder weiteren „Frucht“ entfaltet sich die Liebe in ihren verschiedenen Geschmacksnuancen.

Heute ist es der Geschmack der Freude, in der die Liebe sich verbirgt. Sich freuen zu können, ist eine wunderbare emotionale Qualität; und es ist jedem Menschenleben zu wünschen, dass genug Grund darin zu finden sei, sich zu freuen. In Freude schwingt für mich Zustimmung mit, ein grundsätzliches Ja zu meinem Leben, zu dem, was mir begegnet, zu dem, wer ich bin, zum anderen Menschen. Freude: das Ja, das in dem Vertrauen mündet, dass es gut ist mit mir und dass es gut wird mit meinem Leben – und dieses Ja ist nicht allein gebunden an leichte Lebensmomente. (Übrigens: Wenn Paulus schreibt „Freut euch im Herrn zu aller Zeit“, dann schreibt er das im Knast!)

Woraus kann dieses Grund-Ja erwachsen? Aus der Verbundenheit mit dem Liebesgrund meines Lebens, mit Gott!

Gott schafft diese Freude in mir.

**ZUGEWANDT – Wo werde ich der Freude, die mich Ja zu meinem Leben sagen lässt, heute, an diesem 15. Mai, begegnen? Vielleicht entdecke ich auch eine Gelegenheit, in einer Begegnung der Freude einen Raum, eine Stimme zu geben.**

# EINE ERZÄHLUNG

## Worin liegt die vollkommene Freude?

»Einmal fragte Bruder Leo den hl. Franziskus: ›Vater, ich bitte dich, sage mir, worin die vollkommene Freude liegt.« Der Heilige antwortete ihm: ›Wenn wir unser Kloster Santa Maria degli Angeli erreichen, durchnässt vom Regen und durchgefroren von Kälte, von Schlamm beschmutzt und von Hunger geplagt, und an die Klosterpforte klopfen, und der Pförtnerbruder kommt voll Zorn und fragt: Wer seid ihr?, und wir sagen: Wir sind zwei von euren Brüdern, und er sagt: Ihr redet nicht die Wahrheit. Ihr seid nur zwei Schurken, die die Welt betrügen und den Armen die Almosen stehlen, schert euch weg! Und er lässt uns draußen stehen in Schnee und Regen. Und wenn wir dann, vom Hunger und der Kälte und der Nacht bedrängt, wieder klopfen und rufen und um der Liebe Gottes willen bitten, er möge uns doch einlassen, und wenn er noch aufgebracht sagt: Diese lästigen Tölpel. Ich werde ihnen verpassen, was sie verdienen, und herauskommt mit einem Knotenstock, uns an der Kapuze packt, zu Boden wirft und uns tüchtig mit dem Stock durchprügelt. Wenn wir all das in Geduld und Fröhlichkeit ertragen und dabei der Leiden Christi, des Gesegneten, gedenken, oh, Bruder Leo, schreib, dass darin die vollkommene Freude liegt.« (Fioretti c. VIII).

Franziskus formuliert es radikal. Doch es ist etwas dran; es ist möglich, immer in der Freude zu sein, unabhängig von den Umständen. Denn Freude ist nicht einfach nur Emotion, sondern ein tiefes Empfinden, dem ich Raum geben kann oder auch nicht. Als Frucht des Geistes ist wohl das Zulassen können, die Ausrichtung und Haltung zu verstehen, die sich für das Lebenszugewandte und Liebenswerte entscheidet und erfahren lässt: ich bin ein unendliches Wesen, erfüllt von der Herrlichkeit Gottes.

(CMS)

# EIN GEBET

Gott

wie sollte ich mich heute freuen können

wenn ich die Zahl der Menschen höre  
die gestern an Corona starben

wenn ich die hungrig-ausgemergelten Gesichter  
meiner Menschengeschwister sehe

wenn ich ein Teil bin der Gewalt,  
mit der wir deine gute Schöpfung martern

wenn ich von Unterdrückung, Unfreiheit, Bedrohung  
in unserem großen Menschenhaushalt höre

Wie sollte ich mich heute freuen dürfen

und trotzdem höre ich dein Wort  
hineingesprochen auch in unsre Zeit  
„Vollkommen möge deine Freude sein!“

es ist das „Trotzdem“  
das ich heute höre  
nicht ausgesprochen, klingt es mit  
und fordert auf  
tiefer zu schürfen  
bis zu dem Hoffungsgrund

und heute

angesichts von Leid und Schmerz  
in unsrer Welt  
in meinem Leben  
die Freude  
neu zu wählen

trotzdem

(Annette Gawaz)

# EIN GEDANKE

**Von Henri J.M. Nouwen**

Freude ist die Erfahrung und die Gewissheit, dass wir bedingungslos geliebt werden und nichts – weder Krankheit, Versagen, innere Not, Unterdrückung, Krieg, ja nicht einmal der Tod – uns dies Liebe rauben kann.

Freude ist nicht dasselbe wie Glücklichein.

Wir können über vieles unglücklich sein und können dennoch Freude haben, weil sie dem Wissen um Gottes Liebe zu uns entspringt.(...)

Das mag nicht ganz einfach zu verstehen sein. (...)

Die schmerzlichsten Abschnitte in meinem Leben sind mir als Zeiten in Erinnerung geblieben, in denen ich mir einer geistlichen Wirklichkeit bewusst wurde, die viel größer ist als ich selbst, einer Wirklichkeit, die mich den Schmerz mit Hoffnung ertragen ließ.

Ich wage sogar zu sagen:

„Meine Trauer war der Ort, an dem ich meine Freude fand.“

(Henri J.M. Nouwen, Was mir am Herzen liegt, 1995,24)

# EIN KLANG

Freu - et euch im Herrn! Freu - et euch im Herrn und  
prei - set sei - nen Na - men. Al - le - lu - ja, al - le - lu - ja!  
Prei - set sei - nen Na - men. Al - le - lu - ja!

The musical score is written for voice and piano. It consists of three systems of music. The first system has a tempo marking of quarter note = 80. The key signature has one sharp (F#). The time signature is 6/8. The lyrics are: 'Freu - et euch im Herrn! Freu - et euch im Herrn und'. The second system continues the lyrics: 'prei - set sei - nen Na - men. Al - le - lu - ja, al - le - lu - ja!'. The third system concludes with: 'Prei - set sei - nen Na - men. Al - le - lu - ja!'. The piano accompaniment features chords and moving lines in both hands, with dynamics like 'f' (forte) indicated.

Mitsingen tut einfach gut!

<https://www.youtube.com/watch?v=VE5lCu5ssT4>

# EIN PSALMWORT AM ABEND

## Verse aus Psalm 30

Ich will dich erheben, HERR  
denn du zogst mich herauf und ließest nicht zu,  
dass meine Feinde sich über mich freuen.

HERR, mein Gott, ich habe zu dir geschrien  
und du heiltest mich.

Höre, HERR, und sei mir gnädig!  
HERR, sei du mein Helfer!

Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt,  
mein Trauergewand hast du gelöst  
und mich umgürtet mit Freude,

damit man dir Herrlichkeit singt  
und nicht verstummt.

HERR, mein Gott,  
ich will dir danken in Ewigkeit.

**Geistkraft von Gott  
verbunden mit dir  
segne uns mit Freude  
für unsere Welt  
für diese Zeit  
für unser Herz  
für Leib und Seele  
du, von Gott Gesandte  
durch Jesus Christus,  
unseren Bruder und Herrn,  
Amen.**

