

Hofkirche Köpenick, Winfried Glatz, 4. Advent 20. Dez. 2009

Freut euch nochmal ...

An der Elfenbeinküste sagen sie im Baouli-Dialekt, *Freude* sei »ein Lied im Magen«. An der Mittelmeerküste sitzt einer und schreibt über die Freude:

- 1 Also, meine lieben Geschwister, nach denen ich mich sehne, mein Freude und meine Krone, steht fest in dem Herrn, ihr Lieben.
- 2 Evodia ermahne ich und Syntyche ermahne ich, auf dasselbe zu sinnen in dem Herrn.
- 3 Ja, ich bitte auch dich, mein rechter Gefährte, steh ihnen bei; sie haben mit mir für das Evangelium gekämpft, zusammen mit Klemens und meinen andern Mitarbeitern, deren Namen im Buch des Lebens stehen.
- 4 Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!
- 5 Eure Güte lasst kundsein allen Menschen! Der Herr ist nahe!
- 6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Anliegen im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!
- 7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird bewahren eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.

Das der Predigttext dieses Sonntags am 4. Advent, Phil 4,1-7.

Gefängnis

4 Freuet euch in dem Herrn allewege.

Noch einmal sage ich: Freuet euch!

Vielleicht denken manche: »Freut euch allezeit. – *Genau*, das ist so ein Lebensmotto von und ziemlich oft gelingt mir das und das tut gut, mir, anderen - das gehört einfach zu mir.« Wenn das so ist: Gratulation! Hast etwas tolles mitbekommen, von Eltern, von Gott ...

Kann aber sein, dass es nicht *ganz* allen so geht, dann andere Reaktion, z.B.: »Ja, ja, wenn das so einfach wär'. Der Paulus, der hat gut reden, der ist jung und gesund, da isses einfach, sowas zu sagen.«

— Wäre ja nicht schlecht, wenn es in der Bibel neben den Versen so Links gäbe, wenn man auf die klickt, öffnet sich ein Fenster, in dem und wir sehen würden, wie der Satz grade geschrieben wird.

Wir würden Paulus sitzen sehen in einem sehr kleinen Raum – auf kalten Steinfußboden, vielleicht auch auf einer Bank aus grob zugehauenen Stein. Wir müssten näher rangehen, das Bild wäre dunkel – sehr wenig Licht. Metallringe an den Handgelenken und an den Fußgelenken – ein Gefängnis, wohl in Ephesus, aber das erkennt man aus der Zelle eh nicht, weil kein Fenster drin ist. Vom Bau her ist nicht so ganz ausbruchssicher – daher sind die Gefangenen vorsichtshalber dauerhaft gefesselt. Das scheuert auf der Haut – mit der Zeit wird die Wund unter den Fesseln, nässt etwas – wenn er sich bewegt, sieht man, wie sich sein Gesicht kurz verzieht – das scheuert wohl auf der wunden Haut.

Nahrung? Gehört nicht zur Grundversorgung – gut wenn man einen hat, der immer mal was bringt und noch was übrig hat, vorher den Gefängniswärter zu bestechen, so dass bei dem Gefangenen auch wirklich was ankommt.

Hygiene? Das wollt ihr nicht wirklich wissen, das wollt ihr euch nicht mal vorstellen – gut, dass ein Video keine Geruchsspur hat.

Die Aussichten? Unklar. Unklar, was kommt, unklar, wann er was erfährt, er ist der Willkür ausgeliefert, kann das nicht beeinflussen, kann nur ohnmächtig warten und rechnet mit dem Schlimmsten: hingerichtet zu werden, denkt über das Sterben nach, mehrmals in dem Brief, den er einem Freund diktiert. So ungefähr würde das wohl aussehen. Und dann hören wir ihn da sagen (diktieren):

2,17 Und wenn ich auch geopfert werde ... so freue ich mich und freue mich mit euch allen. 18 Darüber sollt ihr euch auch freuen und sollt euch mit mir freuen.

und ein paar Zeilen weiter später schreibt er plötzlich, ohne Zusammenhang, wie wenn ihm das eben so einschießt, das muss er unbedingt gleich sagen:

3,1 Übrigens, liebe Geschwister: Freut euch in dem Herrn! Dass ich euch immer dasselbe schreibe, verdirrt mich nicht und macht euch um so gewisser.

Merkt er schon selber, dass er sich wiederholt, aber »was solls, besser einmal zu oft als zu wenig«, das macht euch *gewisser* in Sachen Freude.

Auf Befehl?

Und jetzt, in unserm Briefabsatz:

Freut euch in dem Herrn zu jeder Zeit! Noch sage ich: Freut euch!

Wie soll das funktionieren?

Geht doch nicht so einfach, dass einer sagt: »ach übrigens, freu dich mal«. Und dann freu ich mich. Kann ich doch nicht auf Befehl. OK, ich kann versuchen zu lächeln, das ist schon mal besser als nichts – aber auch nicht so richtig, der Mund lächelt zwar – aber es fehlen diese Fältchen an den Augen, die können wir nicht willkürlich bewegen – daran erkennen wir intuitiv ein echtes Lächeln, da lächeln auch die Augen – nicht nur der Mund.

Klar weiß Paulus das, dass man sich nicht auf Befehl freuen kann. Aber er weiß auch, wo es Freude gibt und wie und man dahin kommt und das schreibt er *mit* rein in seinen Brief.

Die Quelle

»Machen« geht nicht, aber es ist auch nicht einfach Schicksal, ob wir Zugang finden zur Freude oder nicht – das hat viel mit unserer *Aufmerksamkeit* zu tun, worauf wir die richten. Ist ein Unterschied, ob wir unser Blickfeld füllen mit Dingen, die uns Sorgen machen oder *mit Erfreulichem*. Die bekannte Therapeutin Verena Kast schlägt z.B. vor, sich Zeit zu nehmen und eine Freudenbiografie anzufertigen.

Paulus hat hier etwas bestimmtes im Blick, eine Quelle von Freude, die auch sprudelt, wenn die äußeren Bedingungen

schwer sind. Sogar wenn sie *sehr* schwer sind. Diese Quelle verbirgt sich in drei Worten: »*in dem Herrn*« und kurz darauf der kleine Satz: »*der Herr ist nahe*« – das ist das Gravitationszentrum des Textes. Der Herr ist nahe.

4 Freuet euch in dem Herrn zu jeder Zeit ...

5 ... Der Herr ist nahe!

Das ist die Grundmelodie von Advent: Der Herr ist nahe: die frühen Christen haben das manchmal in ihren Gottesdiensten gerufen: »*maran atha*« – auf aramäisch. Der Herr ist nahe:

- *der Herr, der der zu dir sagt: Ich will, dass es Dich gibt. Und ich freue mich, dass es Dich gibt, egal was andere von Dir halten. Und ich will dass du zu mir gehörst, jetzt und immer. Dieser Herr ist nahe.*
- *Der Herr, der selber Mensch geworden ist, der alles erlebt hat und nachfühlen kann, wie es Dir jetzt gerade geht, dieser Herr ist nahe.*
- *Der Herr, der eine gute Zukunft für dich bereit hat, und dafür sorgen will, dass du sie auch erlebst, der sagt: ich will, dass dein Leben gelingt – dieser Herr ist nahe.*

Nicht nur manchmal, sondern immer, immer öfter, denn dieser Herr ist uns immer nahe. Und deshalb sagt Paulus:

Freuet euch allewege

Alle-Wege: vom Schlafzimmer ins Bad, in die Küche, durch den Flur, wenn du auf dem Fußweg gehst, wenn du auf der Straße fährst, mit der Bahn, treppauf, treppab, Arbeitsweg, Nachhauseweg, tausend Wege, die man am Tag so macht:

Freuet euch allewege

Andere übersetzen *allezeit*: Morgens, beim Zähneputzen, vor dem Essen, nach dem Essen, vormittags, mittags, nachmittags: ihr wisst wie's weitergeht bei euch, tausend Zeiten hat so ein Tag ...

Freut euch allezeit

Diese Quelle sprudelt immer, wir gehen nur nicht immer hin. Könnten wir aber. Können wir: *Hingehen zur Quelle. Loslassen, aufatmen, trinken, unseren Durst stillen, Freude aufnehmen und aufsaugen. Weggehen und bald wieder hingehen*, immer wieder.

Hindernisse

Ist nicht immer so einfach, wie's jetzt vielleicht klingt; da gibt es Hindernisse. Steine, die vor der Quelle liegen und uns den Weg versperren, manchmal.

Beziehungssteine

Das erste Hindernis, der erste Stein hat mit den anderen zu tun: gestörte Beziehungen, Streit vielleicht, vielleicht Funkstille:

2 Euodia ermahne ich und Syntyche ermahne ich, auf dasselbe zu sinnen in dem Herrn.

Da sind zwei, die kommen nicht mehr miteinander klar. Vielleicht streiten sie häufig. Oder sie reden kaum noch miteinander. Vielleicht reden sie auch schlecht übereinander.

Das waren zwei engagierte Mitarbeiterinnen. Paulus sagt:

sie haben mit mir für das Evangelium gekämpft, zusammen mit Klemens und meinen andern Mitarbei-

tern, deren Namen im Buch des Lebens stehen.

Das waren Mitarbeiterinnen, die standen im Zentrum der Gemeinde, haben sich voll eingesetzt.

4,2 Euodia ermahne ich und Syntyche ermahne ich, auf dasselbe zu sinnen in dem Herrn.

In diesem kurzen Satz stecken gleich mehrere Hilfen: Paulus – er spricht erstmal jede für sich allein. Jede für sich muss das wollen, diesen Entschluss fassen: Ich will, dass diese Beziehung wieder in Ordnung kommt; d.h. am Anfang wenigstens *eine* von beiden. Jede von beiden hat die Chance, die erste zu sein, die Signale der Versöhnung sendet.

Damit ist gesagt: Hör auf zu sagen: Syntyche muss den ersten Schritt tun, die hat ja schließlich den Zoff auch angefangen, nein, jetzt geht es erstmal nur um Dich, Euodia. Wer den ersten Schritt tut, hat deswegen nicht verloren, da könnt ihr beide nur gewinnen – und es ist schön zu erleben, dass die andere vielleicht schon drauf gewartet hat und ganz erleichtert ist, wenn du kommst.

Euodia *ermahne* ich – klingt so nach ausgestrecktem Zeigefinger. Das ist eine Schwäche der Übersetzung, in dem Wort steckt viel mehr: das heißt auch: einladen, ermutigen, sogar trösten: Euodia lade ich ein und Syntyche *ermutige* ich.

Da gehört *Mut* dazu, aus einer solchen Beziehungsgeschichte auszusteigen. Paulus spricht beiden diesen Mut zu. *Ihr könnt es wagen, aus diesem Kreislauf auszusteigen. Ihr könnt aufhören, eure Gedanken gegeneinander zu richten, ihr könnt anfangen, wieder »auf dasselbe zu sinnen«.*

Ihr könnt es wagen, denn alle Voraussetzungen dafür sind erfüllt. Der Herr ist nahe. Ihr könnt es wagen »in dem Herrn«. *Ihr habt doch den gleichen Herrn, der zu jeder von euch beiden »Ja« sagt.* Fangt doch auch ihr wieder an »Ja« zu sagen, eine zur anderen.

Der Fortgang zeigt, wie realistisch Paulus in derlei Dingen ist:

3 Ja, ich bitte auch dich, mein treuer Gefährte, steh ihnen bei;

Paulus weiß, wie schwierig das sein kann, sich zu versöhnen, den ersten Schritt zu tun, wieder Ja zu sagen. Auch wenn die Voraussetzungen von Gott her da sind.

Manchmal braucht man dazu Hilfe, oder es geht besser damit: eine Dritte, einen Dritten. Kann man vielleicht fragen, wenn es alleine zu schwierig ist. Einfach ist es vielleicht nicht – aber es lohnt sich, denn dadurch wird der Weg wieder frei, der Weg zur Quelle, zur Freude, da ist der Felsbrocken weggerollt, da kann man die Quelle wieder sehen und hingehen und trinken – zu zweit.

Sorgensteine

Ein zweites Hindernis hat mit dir alleine zu tun. Auch ein schwerer Felsbrocken, auf dem steht groß und fett: »Sorge«. Oder vielleicht bei näherem Hinsehen gar nicht so *ein* großer, eher ein Haufen von kleineren Sorgensteinen.

Paulus ist kein Traamtänzer und deshalb kommt von ihm kein billiger Trost. Er sagt nicht: »vergesst die Sorgen, gibt doch gar keinen Grund, wird schon gutgehen«. Sorgen kann man

nicht einfach wegdiskutieren, die müssen entsorgt werden.
Paulus zeigt einen Weg, wie das geht:

6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Anliegen im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

1. Holt die Sorgen vor, eine nach der anderen, alle, das ist der erste Schritt. Nun kann es geschehen, dass jemand bei diesem ersten Schritt stehenbleibt. Holt sie vor, guckt sie uns an, stellt sich vor, was alles schlimmes passieren könnte, friert ein bisschen, und legt sie schön vorsichtig zurück, um sie bald wieder vorzuholen und anzugucken und so weiter. *Als ob* der Herr nicht nahe wäre.
2. Paulus sagt, hol sie vor, das ist schon richtig, aber dann auch der zweite Schritt: gib sie ab. Gib sie Gott. Mach Gott zum Mitwisser. Nimm sie und gib sie ihm, Gott hat viel Platz und weiß, was er damit macht. Sagt ihm: Das macht mir Sorgen, kümmer Du Dich darum, ich will sie nicht mehr. Oft behält er sie dann einfach. Überlass Gott das Sorgen, gib sie ihm, und dann die nächste und die nächste. Musst sie nicht weit tragen, denn *der Herr ist nahe*. Und wenn da wieder eine liegt: nimm sie und gib sie ihm. Allezeit.

6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Anliegen im Gebet und Flehen *mit Danksagung* vor Gott kundwerden!

3. Das Negative, die Sorgen müssen schon drankommen, die kann man nicht einfach überspringen. Aber dann, wenn die gesagt sind und gehört wurden, dann wird der Blick wieder

frei für anderes. Dann kommen da plötzlich andere Dinge zum Vorschein, von denen Du womöglich gar nicht geahnt hast, dass sie da noch liegen, unter dem Sorgenhaufen. Schöne Dinge, für die Du Danke sagen kannst, die gut sind, die Freude auslösen. Sag das Gott auch, diese Dinge – such ruhig danach, dass du sie alle siehst und dich dran freust.

... und schon hast Du den ersten Schluck aus der Quelle genommen. Das wird womöglich einfach so passieren – wir können es aber auch bewusst tun; das ist so eine Stelle, wo wir positiven Einfluss auf unser Gefühlsleben nehmen können.

Ist wieder die Frage: wohin richte ich meine Aufmerksamkeit. Wonach suche ich, worauf bin ich eingestellt, wenn ich meinen Tag ansehe, meine Woche, mein Jahr, mein Leben.

Paulus sagt: Empfehlung: »mit Danksagung« - und lasst es kundwerden. Dann beginnt ein Suchprozess nach Dingen, für die ich gerne »Danke« sagen würde. Lässt sich gar nicht vermeiden, dass sich dabei die Stimmung aufhellt und die Freude Platz findet in uns.

Das ganze Spektrum, das in uns ist, vor Gott »kundwerden lassen« – Anliegen, Klagen, Freuden.

Friedensglocke

Das verändert auch uns selber; Paulus nennt eine Wirkung: *Friede*. Friede zieht ein, der Friede Gottes:

- 7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird bewahren eure Herzen und Gedanken in Christus Jesus.

so der nächste Vers. Und das ist nicht so ein flüchtiges Gefühl – dieser Friede wird von Gott bei uns stationiert, als eine Art Wache, die dafür sorgt, dass die Quelle zugänglich bleibt: »wird bewahren«, wörtlich, beschützen, bewachen, Wache halten:

»Der Friede Gottes ... wird beschützen ...« - eure Herzen und Gedanken, dass sie ganz und heil bleiben: wie eine schützende Glocke. Oder eine Truppe, die aufpasst, wer da reinwill. Erst mal prüft, ob das nicht ein Gedanke ist, der Schaden anrichtet. Nur die guten kommen durch. Friede. Friede Gottes, der die Gedanken prägt, der das Herz erfüllt.

7 ... der Friede Gottes, ... wird bewahren eure Herzen und Gedanken in Christus Jesus.

Lindigkeit - Freude nach draußen

Und das merken dann auch die anderen.

Eure Güte lasst kundwerden allen Menschen!

schreibt Paulus weiter. Güte oder auch Milde, Nachsicht.

Aristoteles hat dieses Wort in seiner (Nikomachischen) Ethik entfaltet, es meint eine Haltung, die im Umgang mit Anderen immer die Umstände in den Blick nimmt. Die es gelten lässt, dass Andere anders sind, eine Haltung den Einzelnen und seine Situation sieht, nicht alle über einen Leisten schlägt, sondern hinsieht: warum ist der so, was steckt dahinter. Und dementsprechend reagiert, nicht nach Paragraph und Schema F. Die so reagiert, dass es passt, dass es hilft. Unter Umstän-

den also auch fest und bestimmt, das gehört zur Güte dazu.

Gerade zu dieser Haltung gehört Stärke. Es ist einfacher nach starren Regeln zu handeln. Aber solche Stärke kommt aus der Freude. Diese Art von Güte ist sozusagen Freude nach außen. *Lindigkeit*, wie Luther das übersetzte: gelinde, ein linder Luftzug, nicht zu warm nicht zu kalt, *einfach angenehm*, wenn der da ist und über die Haut streicht.

Eure Lindigkeit lasst kundwerden allen Menschen!

Ihr werdet Leute sein, denen man das anmerkt, dass ihr immer wieder von dieser Quelle trinkt:

Da ist einer, der nicht nur um sich selbst kreist, die ihre Anliegen abgeben kann und deshalb auch frei ist für andere, die deshalb richtig zuhören kann und nicht schon immer gleich Bescheid weiß.

Da ist eine, die es nicht zulässt, dass sich Streit und Ärger ansammeln und zu einem dicken Felsbrocken werden, die den ersten Schritt tut, bevor sich das festsetzt und wieder für klare gute Atmosphäre sorgt – und merkwürdig: sie strahlt dabei so eine Freude aus, obwohl sie grade auch nicht einfach hat.

Die ändern merken das und das ist auch gut so.

Schluss

So, schreibt Paulus könnt Ihr zu dieser Freude kommen, die von Gott her immer sprudelt.

Versöhnte Beziehungen, entsorgte Sorgen, Freude nach innen und außen.

Und dass dieser Weg wirklich funktioniert, dafür steht Paulus selbst: wenn er in dieser Lage, auf dem Steinfußboden mit scheuernden Fesseln an Händen und Beinen diese Freude hat, dann können wir das auch — wenn wir's auch machen wie er und uns durch nichts von der Quelle der Freude trennen lassen.

Versöhnte Beziehungen, entsorgte Sorgen, Freude nach innen und außen – das ist das was Gott für uns bereithält, wozu er uns einlädt und ermutigt.

4 Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!

amen

Segen

Der lebendige Gott beschenke uns mit seiner Freude.

4:6 Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

4:7 Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus, unserem Herrn.