

Predigt am 3. Adventsonntag – C – 15./16.12.2012

Phil 4,4-7;

Liebe Pfarrgemeinde!

1. Manche Menschen lieben es zu jammern, sehen überall nur das Schlechte, das Schlechte in der Welt, das Schlechte am Mitmenschen, das Schlechte sogar in sich selbst.

Dem hält der Apostel Paulus in der heutigen Lesung entgegen:

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

Es geht dabei nicht um eine oberflächliche Freude.

Es geht um eine innere Freude, die sich aber meist auch nach außen zeigt.

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

2. Unser Dompfarrer Rudl Bischof hat vor ein paar Jahren bei uns in Nenzing einmal einen besinnlichen Vortrag gehalten mit dem Thema:

Die Freude wiederentdecken!

Das entspricht genau den Worten des Apostel Paulus:

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

Pfr. Rudl Bischof hat damals Wege aufgezeigt, wie man die Freude wiederentdecken kann.

Er hat aber zuerst negativ begonnen.

Um die Freude wieder entdecken zu können, muss ich die Räuber der Freude kennen,

das, was mir die Freude nimmt.

Ich muss ihnen – diesen Räubern der Freude – aus dem Weg gehen oder ihnen ins Gesicht schauen.

Überlegt euch einmal: Was raubt euch die Freude?

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

3. Willi Lambert, ein Jesuit, ein spiritueller Meister unserer Tage, fragt: **Haben Sie einen Ort, wo sie ganz gerne sind?**

Jeder von uns hat Orte, wo er / wo sie gerne ist.

Ganz egal, ob das zu Hause irgendwo ein Raum oder ein Winkel ist, ganz egal, ob das irgendwo im Dorf ist oder in der freien Natur.

Die Freude wieder entdecken kann man, wenn man einen Ort aufsucht, an dem man gerne ist.

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

4. Sogar der große Theologe des Mittelalters, der Heilige Thomas von Aquin, gibt uns Tipps für die Freude.

Er sagte den unglaublichen Gedanken:

„Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.“

Genießen wir die schönen Stunden des Lebens!

Es kommen genug andere, dann können wir von den schönen Stunden zehren.

Natürlich, es braucht auch Zeiten, in denen wir verzichten und fasten, aber auch das Genießen ist eben etwas ganz wichtiges und es ist eine alte Erfahrung, die da Thomas von Aquin wiedergibt:

Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

5. Thomas von Aquin hat noch mehr Tipps:

Er sagt: **Ganz wichtig ist das Schlafen, das Ausschlafen.**

Dazu möchte ich ergänzen: wer keine Möglichkeit hat, **auszuschlafen**, kann das ja in der ersten Nachthälfte machen, d.h. früher ins Bett gehen.

Thomas von Aquin sagt auch: **Schwimmen und auch wandern ist gut für die Freude.**

Und ganz wichtig ist für ihn auch das Weinen.

Das Weinen schwemmt den Balast heraus, es befreit.

Es spült das Belastende heraus. Die Wüstenväter sagen sogar:

Die Tränenflüssigkeit ist die reinste Flüssigkeit.

Also, um die Freude wieder zu entdecken, ist das Schlafen und Weinen wichtig und auch das Schwimmen und Wandern.

6. Und noch ein Rezept gibt Thomas von Aquin, nämlich

das Beten, die Beziehung zu Gott pflegen, mit ihm ins Gespräch kommen, sein Leben Gott überlassen.

Er ist wirklich erleichternd, wenn man sich getragen weiß von der bergenden Hand Gottes,

wenn man sich begleitet weiß von diesem Heiland, den wir an Weihnachten Immanuel – Gott mit uns – nennen.

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!

Noch einmal sage ich euch: Freut euch!

7. Der Hl. Ignatius von Loyola sagt, dass Freude eng mit

Lebensorientierung zusammenhängt.

Es ist leichter Freude zu haben,

wenn das Leben eine Orientierung hat, wenn das Leben eine „Landkarte von Werten“ hat, wie er sagt.

Glaube, Orientierung an der Botschaft Gottes, Werte im Leben zu haben machen das Leben leichter.

8. Auch die Wüstenväter zeigen Möglichkeiten auf, wie man die Freude wieder wiederentdecken kann.

Sie sagen: **Bringe dein Leben wieder in Ordnung!**

Es ist erwiesen und ich kann es auch aus der eigenen Erfahrung sagen: beim Aufräumen werden Glückshormone freigesetzt.

Bring dein Leben wieder in Ordnung, heißt aber auch, das eigene Leben wieder einmal aufzuräumen:

Vielleicht ist es wieder einmal Zeit für eine Aussprache oder sogar für eine Beichte.

Auch so kann man die Freude wieder entdecken, indem man das Leben wieder in Ordnung bringt.

9. Und einen letzten Tipp möchte ich euch geben, wie wir die Freude wieder entdecken können. Er stammt auch von den

Wüstenvätern: **Werde dich deiner eigenen Sterblichkeit bewusst!** Das klingt vielleicht negativ.

Positiv gesagt: Es geht um bewusstes Leben.

Johannes XXIII würde sagen: Nimm dich nicht so wichtig!

Es geht darum, dass wir jeden Tag so leben, als ob es der letzte wäre. Es geht um bewusstes Leben.

10. Liebe Pfarrgemeinde! Um die Freude wieder zu entdecken, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- einen Ort aufsuchen, an dem man gerne ist
- genießen / Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar
- Schlafen und weinen, schwimmen und wandern
- Beten und das Leben Gott überlassen
- eine Lebensorientierung haben
- das Leben wieder in Ordnung bringen
- bewusst leben

Schließen möchte ich mit Paulus: **Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich euch: Freut euch!**