

Predigt über Philipper 4, 4-7

am 4.Advent 2003

Pfarrerin Angelika Volkmann

Liebe Gemeinde,

drei Tage vor Heiligabend werden wir aufgefordert, uns anhaltend zu freuen. So schreibt es der Apostel Paulus in dem Abschnitt aus dem Philipperbrief, der heute Predigttext ist. Eindringlich fordert er uns dazu auf, lässt keine andere Möglichkeit zu. Damit wir nicht den Eindruck bekommen, Paulus hätte keine Ahnung von den Schwierigkeiten des Lebens, möchte ich erwähnen, dass er selber diesen Brief schreibt, während er gefesselt im Gefängnis sitzt – aufgrund seines Glaubens. Außerdem sind ihm die Schwierigkeiten der Gemeinde und das Martyrium, das ihr droht, sehr bewusst. Es ist alles andere als eine heitere, sorgenfreie Situation, in die hinein Paulus diese Worte schreibt.

Hören wir **Philipper 4, 4-7**:

Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich, freuet euch! Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe! Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.

Liebe Gemeinde, was fangen wir mit diesen Worten an? Keiner von uns kann sich auf Befehl freuen – auch nicht, wenn die Aufforderung vom Apostel Paulus kommt. Und viele von uns haben gewichtige Sorgen und Nöte, die die Seele belasten. Krankheit, drohende Arbeitslosigkeit, finanzielle Nöte und ungelöste Konflikte – wie soll man sich da freuen können? Andere sind mit einer Situation kräftemäßig überfordert. Wer im Dauerstress ist, ständig zuviel leisten muss, womöglich in einer Umgebung, wo er angefeindet wird, der kann sich auch nicht so einfach freuen. Und wenn wir uns anschauen, was in der Welt los ist, wie viel Not und Elend da zum Himmels schreit, wie viele Kinder leiden – ist es da nicht zynisch, sich zu freuen?

Was Paulus meint, ist nicht einfach „positives Denken“. Paulus will keinen billigen Trick anwenden, mit dem wir im Leben besser funktionieren. Es geht ihm auch nicht darum, das tatsächlich existierende Leiden zu bagatellisieren. Es geht ihm nicht um aufgesetzte Freude, nicht um ein ewiges Lächeln, das alles wäre unglaubwürdig.

Die Freude, die er meint, von der er im Gefängnis spricht, hat einen wirklichen Grund: Jesus Christus. Sein Kommen ist nahe! Er ist die Zukunft, die die Gemeinde in Philippi erwartet. Er ist die Zukunft, die uns erwartet. Wir können getrost sein. Auch wenn wir heute andere Bilder haben, mit denen wir uns das kommen Jesu Christi vorstellen, als die Menschen damals: im Kern geht es um dasselbe. Es geht darum, die Ewigkeit mitten in der Zeit zu entdecken. Die Ewigkeit, die uns einen ganz anderen Blick auf die Dinge nahe legt. Die Ewigkeit, in der andere Maßstäbe gelten, als die unserer Zeit. Manchmal fällt es uns schwer, uns von dem gewohnten Blick auf die Dinge zu lösen. Wir sehen die anderen und uns selber in einem bestimmten Licht, und merken es oft gar nicht, dass diese Sichtweise uns einengt, uns gar nicht gut tut.

Eine Freundin erzählte mir von einem Buch, das im vergangenen Frühjahr erschienen ist, das einen kleinen Satz über die Freude enthält, den ich Ihnen gerne weitersagen möchte. Das Buch ist von einem 1989 in den USA verstorbenen Ungarn und heißt: Wandlungen einer Ehe, von Sandor Marai. In den Büchern des Verfassers spürt man seine große Lebenserfahrung. In dem genannten Buch erzählen drei Menschen die gleiche Geschichte und man meint, drei völlig verschiedenen Geschichten zuzuhören. Während der Ehemann seine Sicht der Dinge einem Freund erzählt, sagt er plötzlich:

**"Du fragst, was Wahrheit sei, und wie Heilung und Fähigkeit zur Freude möglich seien.
Ich will es dir sagen, mein Lieber.
Mit zwei Wörtern.
Demut und Selbsterkenntnis.
Das ist das ganze Geheimnis."**

Ein verblüffender Satz über die Freude. Sie kann sie nicht einfach befohlen werden. Freude kommt von innen. Freude kann in uns aufsteigen, wenn wir mitten in der Zeit die Ewigkeit empfinden. Dazu gehört, das glaube ich auch, Demut und Selbsterkenntnis. Und dafür kann man durchaus etwas tun.

Die Adventszeit will ja auch eine Zeit der Ruhe und der Einkehr sein, eine Zeit, wo wir innehalten können und wieder empfänglicher werden für die Ewigkeit mitten in der Zeit. Wenn wir zeitlich sehr bedrängt sind von Pflichten oder wenn die Seele sehr bedrängt ist von Nöten, dann haben wir Zeiten der Ruhe vor Gott besonders nötig. „Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet, außer wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir eine Stunde Zeit.“ In diese weisen Worte von Franz von Sales können wir terminorientierten Menschen von heute wohl langsam hineinwachsen. Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

In einer Zeit der Stille vor Gott ist es hilfreich, der Frage nachzuspüren, was uns an intensiver Lebensfreude hindert. Was sind die Dinge, die uns belasten? Es tut der Seele gut, wenn wir dies alles vor Gott aussprechen, unsere Sorgen abgeben. Wenn wir uns öffnen für die Gegenwart Gottes, können wir erleben, dass die Dinge und die Menschen uns in einem anderen Licht erscheinen. Es ist auch möglich, direkt darum zu bitten: „Komm, heiliger Geist, tröste mein Herz, lass mich den anderen mit deinen Augen sehen, befreie mich da, wo ich in mir selbst gefangen bin.“ Demut und Selbsterkenntnis führt zur Freude. Die Ewigkeit in der Gegenwart wahrzunehmen, führt zur Freude. In der Haltung des aufrichtigen Bittens wird die Seele wieder frei, weil sie sich einem größeren anvertraut und überlässt. Dieser Größere mag es gewähren oder nicht: in jedem Fall wird er uns durch die Situation hindurchtragen – und wir sind entlastet, die Seele ist wieder ein wenig freier.

Die andere gute Übung ist es, sich in der Stille vor Gott bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann im eigenen Leben. Wir Menschen sind offenbar so geartet, dass wir den belastenden Dingen, den unerfüllten Wünschen viel mehr Aufmerksamkeit widmen als dem, was gut geht und wo wir reich beschenkt worden sind. „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich heute im Lauf des Sonntags die Zeit und lassen Sie sich zehn Dinge einfallen, die in Ihrem Leben so richtig gut sind, wofür Sie Gott von Herzen danken können, und lassen Sie das Gefühl der Dankbarkeit auch in sich aufsteigen. Das ist kein billiger Trick und es geht auch nicht darum, die belastenden Dinge auszublenden. Beides hat

nebeneinander Platz, und manche Dankbarkeit ist mit Tränen verbunden, gerade wenn sie aus tiefstem Herzen kommt, und führt dennoch zur Freude. In diesen Tagen sagte mir die Mutter eines behinderten Kindes, die mit diesem Kind einen unglaublich anstrengenden Alltag hat: „Ohne dieses Kind wäre ich innerlich nicht so gewachsen. Dafür bin ich von Herzen froh.“

Wenn wir uns immer mal wieder bewusst machen, wie reich beschenkt wir sind, dann fällt es uns auch leichter, anderen Menschen großherzig und großmütig zu begegnen: in Freundlichkeit und Gelassenheit. „Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!“

Dann wird es wirklich Advent werden in uns und um uns, liebe Gemeinde, das glaube ich fest. Wenn wir durch unsere innere Einkehr immer mehr davon erkennen können, wie Gott am Werke ist oder doch wenigstens sein könnte, dann wächst auch unsere Freude darüber stetig mit. Wir sind nicht allein gelassen mit unseren Lasten und Sorgen, mit unseren Fehlern und unserer manchmal großen Schuld. Wir sind nicht uns selbst überlassen in einer Welt des Schreckens und des Krieges. Wir sind auch geborgen, manchmal wunderbar geborgen. Wenn das kein Grund zur Freude ist!

Freut euch, schreibt der Apostel, der gerade im Gefängnis in Ketten liegt, freut euch in dem Herrn allewege. Und ich bitte Sie alle und schließe mich selbst darin ein: Lasst uns aufrichtig all das suchen, was unserer Freude im Wege stehen kann – und dann lasst uns Gott unsere Nächsten bitten, dass wir diese Hindernisse ein wenig aus dem Weg räumen.

Und dann bewahre der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus.

Amen.