

## Trotzige Freude. Predigt zu Philipper 4, 4-7

23. Juli 2016 Aachen  
60 Jahre Telefonseelsorge

Präsident

Ulrich Lilie  
Caroline-Michaelis-Straße 1  
10115 Berlin  
Telefon: +49 30 65211-1763  
Telefax: +49 30 65211-3763  
praesidialbereich@diakonie.de

## Trotzige Freude.

Philipper 4, 4-7: Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott. Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.“

Liebe Gemeinde,

„Freut euch im Herrn zu jeder Zeit. Noch einmal sage ich: freuet euch.“

Fast 2000 Jahre ist diese „Anleitung zum Freudig- sein“ alt. Älter als diese gewaltige Kirche, älter als die Römische Therme, die hier einmal stand, etwa so alt wie die ältesten datierbaren steinernen Reste von den Hütten und Häusern, die man im Areal dieses Doms ausgegraben hat. Die Steine sind noch da, die Menschen, die in ihrem Schutz gelebt haben, längst vergessen - als hätte es sie nie gegeben. Ihre Freuden und Leiden, ihre Hoffnungen und Ängste - verstummt. So wie wir alle verstummen werden, unsere Freuden und Leiden, unsere Hoffnungen und Ängste. Über kurz oder lang.

Aus diesem großen Schweigen, das von den Menschen geblieben ist, die vor uns waren, erklingt heute diese eine, lang schon verklungenen Anleitung zur Freude eines Mannes aus der heutigen Türkei: Paulus sitzt im Gefängnis, wahrscheinlich in Ephesus. Er schreibt einen Brief an seine Freunde in Philippi. Seine Lieblingsgemeinde, die in großer Sorge um ihren Gründer ist. Er schreibt ihnen auf Griechisch, hat ihre Gesichter vor seinem inneren Auge, Namen im Gedächtnis. An sie richtet er seine Gedanken. –

Heute ist seine „Anleitung zur Freude“ auf ihrem Weg durch die Jahrtausende bei uns in Aachen angekommen. Wir lauschen auf diese fremde Stimme in schwierigen Umständen aus einer fernen Zeit, wir greifen nach ein paar Sätzen und erwarten eine Menge: „Freut euch im Herrn zu jeder Zeit!“, hören wir, „Noch einmal sage ich: Freut euch!“

Und noch während wir diese Anleitung zur Freude hören, geht das Gedankenkarussell schon los: *Geht das überhaupt, jemanden zur Freude auffordern? Klingt das nicht nach christlicher „Heiterkeit auf Befehl“.*

*Und darf man „Freude zu j e d e r Zeit“ einklagen?*

*Gibt es nicht Zeiten, in denen Freude schlicht unangemessen ist?*

Und dann noch: *„Freude im Herrn“* – das klingt doch nach einem Frömmigkeitsstil, der nur noch für eine Minderheit eine Heimat bietet.

Lässt sich das, was *„Freude im Herrn“* für einige bedeuten mag, in einer säkularen und multireligiösen Gesellschaft überhaupt noch verstehen?

Solche und andere Fragen stellen wir an Paulus. Und um es vorwegzunehmen: Er wird sie nicht beantworten. Er wird uns aber beim Denken begleiten. Das geschieht zuverlässig, wenn wir die Bibel in unser Leben holen: Die Bibel bringt die Stimmen der schon lange Verstummten in unsere flüchtige Gegenwart, in den Resonanzraum unserer Tage. Und gleichzeitig treten unser Denken und Empfinden ein in den Resonanzraum der Bibel. Was es da alles zu hören gibt, liebe Zuhörspezialistinnen und -spezialisten! Herz und Horizont weiten sich für ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Gott – gestern und heute.

Ums Hören drehten sich viele Ihrer Gespräche, die Sie in den vergangenen Tagen hier in Aachen geführt haben – während des 20. Internationalen IFONTES-Kongresses. Sie haben sich mit der Rolle von Telefonseelsorge zur emotionalen Unterstützung und Suizidprävention beschäftigt. Eine beklemmende Thematik. Rund eine Million Menschen sterben jährlich weltweit durch Suizid. Eine Million. Also viel mehr als durch Terrorangriffe, die uns in diesen Tagen so entsetzen. Wieviel Leid schimmert durch diese Zahl.

Viele unter Ihnen haben schon Gespräche mit lebensmüden Menschen geführt, nach deren Abschluss Sie nicht wissen konnten, was der Mann, die Frau als nächstes tun würde. Es sind Momente großer Hilflosigkeit, die Sie dann aushalten müssen. Wenn man Freude befehlen könnte, wie einfach wäre Ihre Arbeit! Aber genau das geht eben nicht. Nicht nur Sie in der Telefonseelsorge können davon erzählen. Wir alle kennen Situationen, in denen der Einfluss, den wir auf andere Menschen haben, eine Grenze findet. In denen offene Ohren zu wenig zu sein scheinen und einem die richtigen Worte fehlen. Situationen, in denen Freude schlicht ein Fremdwort bleibt: Die Depression der Mutter, die Langzeitarbeitslosigkeit des Bruders, die Sucht des Enkelkinds, der Krebs der besten Freundin, der Tod des Sohnes, die Einsamkeit der Namenlosen.

Für Menschen, die in Hoffnungslosigkeit und Schmerz gefangen sind, ist *„Freut euch im Herrn zu jeder Zeit“* kein besonders hilfreicher Satz. Er kann geradezu zynisch wirken, ungeeignet für Gespräche mit Verzweifelten. Es gibt eine uneinfühlsame Voreiligkeit des „Alles wird gut“, einen allzu gewissen „Kopf-hoch“-Optimismus auch in frommen Varianten, die sich dem Entsetzen, der Trauer, der Hilflosigkeit ihrer Mitmenschen verweigern. Wir alle können Geschichten davon erzählen. Es ist traurig und ärgerlich, wenn die paulinische Aufforderung zur Freude zu einer religiös verbrämten Gleichgültigkeit verkommt.

Und trotzdem gilt, liebe Schwestern und Brüder: „*Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch.*“-

„*Der Herr ist nahe*“, setzt Paulus sogar noch dazu. Und dann folgen seine Erfahrungen, wie es gelingen kann zu dieser Haltung zu finden. Sogar im Knast, mit der Aussicht auf ein mögliches Todesurteil, hält er daran fest: Nicht sorgen, sondern sich an Gott wenden: Beten, flehen, bitten und danken. In jeder Lebenslage. Das ist sein ganzes Programm, seine unheilserprobte und lebensgesättigte Erfahrung. Ist das nun nur eine Übung für die ganz Frommen?

Szenenwechsel: Eine Tagesklinik für depressionserkrankte Menschen in Berlin. Männer und Frauen, deren Seelen Gefängnissen gleichen. Manche standen schon an der Tür des Todes, wollten lieber hindurch gehen, als weiter in der inneren Finsternis zu verharren. Das Programm dieser Tagesklinik beginnt jeden Tag mit der sogenannten Morgenrunde. Noch vor dem Frühstück versammeln sich alle Patienten und berichten einander kurz über ihre Befindlichkeit. Jeden Morgen fordert die moderierende Therapeutin dazu auf, diesen kurzen Bericht mit „etwas Schönerem“ abzuschließen. Jeden Morgen unwilliges Stöhnen. Heruntergezogene Mundwinkel. Doch die beharrliche Regelmäßigkeit zeigt nach und nach eine Wirkung:

„Mich hat im Bus heute ein Kind angelächelt – das war schön“, erinnert sich eine. Ein anderer: „Ich freue mich auf den Kaffee gleich.“ Einem Dritten fällt auf, dass die Luft nach dem nächtlichen Regen heute angenehm duftet. Ein vierter hat endlich wieder geschlafen.

Es sind Kleinigkeiten – aber im Schatten der Depression geht es darum, überhaupt wieder wahrzunehmen, dass all das Schöne, das Angenehme, das Erfreuliche noch da ist. Dass es trotzdem da ist. Dass es entdeckt werden will. Wahrgenommen.

Eine Frau, die acht Wochen in dieser Klinik war, hat mir erzählt, wie ihr langsam klar wurde, dass und wie sie auch in der Depression dem Leben ein wenig Freude abtrotzen kann: „Es ist eine Frage der Haltung. Nicht des Gefühls“, sagt sie. Sie habe verstanden, dass Freude entstehen kann, wenn sie wirklich hinsieht, wenn sie ihre negativen Gedanken durchbricht. Wenn sie Ihre Sinne öffnet für das, was auch noch da ist an Schönheit, an Heiterkeit. Dieses Wahrnehmen muss geübt werden, diszipliniert, jeden Tag, unabhängig von der Stimmung. Trotz der Depression. Das ist Schwerstarbeit für die Patientinnen und Patienten.

Sicher, das, was diese Frau übt, ist kein Gebet im paulinischen Sinne. Sie ist nicht fromm nach Art der Kirche. Aber wir können von ihr lernen, denke ich: Denn sie übt eine **Haltung** ein. Eine Haltung der Dankbarkeit und des Lobens. Eine Haltung der Freude – unabhängig von ihrer momentanen Befindlichkeit. „*Gesundheit ist weniger ein Zustand, als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben*“<sup>1</sup>, meint Thomas von Aquin. Und wo immer und unter welchen Umständen auch immer wir diese Freude üben können, dürfen und können auch wir Gottgläubigen üben, dass Sorgen nicht die erste Reaktion auf unseren Alltag zu sein brauchen. Stattdessen: Beten, flehen, bitten und danken. In jeder Lage. - Mit Paulus zu glauben heißt auch, „trotzdem“ zu sagen. Jeden Tag.

„*Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch!*“

---

<sup>1</sup> Quelle: Internet

Ein wunderbarer und ansteckender protestantischer Fürsprecher dieses „Trotzdem“ ist der Dichterpfarrer Paul Gerhardt mit seinem Lied „Geh aus, mein Herz, und suche Freud.“ Dieser evangelische Sommerschlager, das „Gute Laune Lied“ des Barock aus dem Jahr 1653, das die Schönheit der Natur, die Schöpfung und den Schöpfer preist - und den Menschen zum Singen auffordert. Es ist ein heiteres Lied. Obwohl oder gerade weil Gerhardt der Dreißigjährige Krieg mit seinen fürchterlichen Verheerungen noch in den Knochen steckt. Gerhardt schickt sein Herz auf Freudensuche wie die depressive Frau in der Tagesklinik. Er hätte es auch auf die Gräber starren lassen können, auf die verlassenen heruntergebrannten Bauernhöfe, die verwüsteten Felder, die immer noch hungernden Menschen. Und das hat er sicher getan, immer wieder. Trauer und Entsetzen brauchen ihre Zeit. Doch verharrt Paul Gerhardt nicht in seiner Trauer. Er entdeckt in der sommerlichen Natur den Trost Gottes und findet unzählige Gründe zum Freuen und zum Staunen. Trotzdem.

Menschen schüren Hass, führen Kriege immer wieder – und es wird trotzdem Sommer. In diesem „Trotzdem“ erkennt Gerhardt seinen Gott, der dem Tod nie das letzte Wort lässt. Und damit wir das nicht vergessen, dichtet er dieses Lied, um es immer und immer wieder zu singen. Auch so kann man sich in diese trotzig Freude einüben. Nichts ist besser, als wenn man Melodie und Texte in sich trägt, sie auswendig kann, „by heart“, so dass sie einfach so aufsteigen können in Seele und Kehle.

Als Paul Gerhardt sein „Geh aus, mein Herz...“ dichtet, ahnt er nichts von dem Leid, das noch vor ihm liegt: Nur eines seiner fünf Kinder wird erwachsen werden, vier sterben jung. Wir wissen nicht, wie und wie oft Paul Gerhardt sein Sommerlied danach gesungen hat. Ob er noch die Kraft hatte, zu singen und sein Herz weiter nach Freude suchen zu lassen. Ich hoffe es. Ich ahne, dass dieses Lied manchmal einfach in ihm aufstieg, dass es ihn sang, auch wenn er nicht singen konnte. Und ich hoffe auch, dass er Menschen an seiner Seite wusste, die die Klage des verwaisten Vaters aushielten, die ihm zuhörten in seinem Schmerz.

*„Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch!“*

Menschen sind die Ohren Gottes, wenn wir uns dem Leid der anderen nicht verschließen. Hier und heute in dieser Kirche in Aachen sitzen viele von ihnen. Männer und Frauen, die ihre Ohren, ihre Zeit, Aufmerksamkeit, Zuwendung, ihre Lebenserfahrung und ihre Professionalität den Menschen schenken, die nur noch eine Telefonnummer haben, die sie wählen können. In 23 Nationen sind rund 21 000 Freiwillige für die Telefonseelsorge im Einsatz. Sie gehören für mich zu den stillen Heldinnen und Helden unserer Zeit.

*„Eure Güte werde allen Menschen bekannt!“* – schreibt Paulus an die Philipper. Heute und hier gelten diese Worte Ihnen, den Männern und Frauen, Haupt- und Ehrenamtlichen, die seit 60 Jahren in Deutschland die Telefonseelsorge ermöglichen: *„Eure Güte werde allen Menschen bekannt!“*

Gott braucht unsere Ohren und unserer Worte, ein Dichterpfarrer unserer Zeit, der Schweizer Kurt Marti, hat das großartig in Worte gefasst: *Das Wort Gott „bedeutet eine gespannte Aufmerksamkeit für uns und Hörbereitschaft von höchster Intensität, von zärtlichster Genauigkeit ... Gottes Hören meint eine unermessliche Hörfähigkeit, die sich dem anderen öffnet und auch vor dem Leiden nicht zurückschreckt“,<sup>2</sup> sondern die sich dem Leiden aussetzt und mit hinein ziehen lässt.*

<sup>2</sup> Kurt Marti, O Gott! Essays und Meditationen, Stuttgart 1986, S. 29.)

Es gilt das Versprechen Gottes in Jesus Christus, dass auch wir in unserem Leiden und Sterben nie alleine sind. Dass unsere Freuden und Schmerzen, unsere Hoffnungen und Ängste zwar irgendwann für immer verstummen und vergessen werden, aber aufgehoben bleiben bei unserem Gott. Und dieser Gott, dem es gefallen hat „sich selbst zu entäußern und Knechtsgestalt anzunehmen und dem Menschen gleich zu werden“ wie es im selben Brief des Paulus heißt; von dem wir glauben, dass er aus dem Nichts schafft, dass er den Tod überwindet und uns nah ist jederzeit, gibt uns durch die Worte, die Paulus an seine Freunde in Philippi schreibt, diesen lebensdienlichen Rat mit – wohin immer wir auch gehen:

*„Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch!“*

Amen.

*„Und der Friede Gottes, der alles Verstehen überseigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Jesus Christus bewahren.“*