

# WIE FINDE ICH FREUDE?

**Gott will, dass unser Leben nicht von Sorge bestimmt ist, sondern dass wir echte Freude haben – mehr als Spass oder Vergnügen. Die Bibel beschreibt die Wege und die Quelle wahrer Freude.**

Dr. Siegbert Riecker

«Manchmal frage ich mich, ob nicht alle Vergnügen ein Ersatz für die Freude sind», beobachtet der englische Schriftsteller Clive Staples Lewis in seinem Buch «Überrascht von Freude». Schon die Bibel stellt fest, dass Spass und Vergnügen nicht automatisch ein fröhliches Herz bedeuten: «Auch beim Lachen kann das Herz trauern» (Spr. 14,13). Kurz vor seinem Tod blickt der jüdische Psychologe Erich Fromm zurück auf unsere westliche Gesellschaft und sieht eine Welt «freudlosen Vergnügens». Was aber ist Vergnügen im Unterschied zu Freude?

## DIE WESTLICHE WELT DES «FREUDLOSEN VERGNÜGENS»

Zunächst einmal: Freude und Vergnügen sind etwas grundsätzlich Gutes. Gott hat uns zu beidem geschaffen. Schwierig wird es nur, wenn wir das eine gegen das andere ausspielen – oder wenn wir

Auslöser für Freude suchen, die seinem guten Willen widersprechen. Beim Vergnügen geht es darum, Sehnsüchte zu befriedigen, Wünsche zu erfüllen. Es geht um Euphorie durch Aktivität, Unterhaltung, durch Erfolg haben, Geld verdienen oder ausgeben, durch einen Sieg im Sport. Man fühlt sich wie auf einem Gipfel. Aber auf den Triumph folgt die Niedergeschlagenheit, die Enttäuschung, dass es vorbei ist. Und man stellt fest, dass man derselbe geblieben ist. Freude dagegen ist keine Ekstase, kein Gipfelerlebnis, das abrupt endet, sondern eher ein Plateau, ein Gefühlszustand, der andauern kann. Freude ist das, wonach wir uns sehnen.

Der New Yorker Kinderarzt Robert Lustig schrieb 2017 ein Buch mit dem interessanten Titel «The Hacking of the American Mind» (zu Deutsch etwa: «Wie das Gehirn der Amerikaner umprogrammiert wird»). Als Arzt bringt

Lustig diese beiden Zustände – Vergnügen und Freude – in Verbindung mit zwei Neurotransmittern, Botenstoffen im Gehirn: Dopamin und Serotonin. Vielleicht ist seine Darstellung etwas vereinfachend, aber für den medizinischen Laien umso verständlicher: Dopamin ist der Belohner und sorgt für Vergnügen. Es wird ausgeschüttet, wenn ich ein Ziel erreiche und erzeugt ein Gefühl der Euphorie. Es ist ein «Stimmungsbooster» für kurze Zeit. Serotonin hingegen ist ein Stabilisator und sorgt für Freude. Ist genügend Serotonin vorhanden, fühlt sich der Mensch glücklich und zufrieden. Ist zu wenig da, kann es zu depressiven Verstimmungen kommen.

Der Mensch braucht beide Botenstoffe in einem gesunden Gleichgewicht. Heute ist es möglich, nicht nur Dopamin, sondern auch Serotonin durch Drogen und Medikamente zu

steigern und zu «triggern». Das hat natürlich immer seinen Preis, etwa die Gefahr von Nebenwirkungen und Abhängigkeiten. Deshalb stellt sich die Frage, ob nicht auch das Leben selbst solche «Trigger» bietet, um mir den Griff zur Pille zu ersparen?

Heute fehlt vielen Menschen ein gesunder Grundspiegel an Serotonin, das Gefühl von Freude und Zufriedenheit. Und genau diese Sehnsucht bedient die Werbeindustrie: behagliche Wärme, glänzende Kinderaugen. «Iss diesen Joghurt, dann erlebst du Geborgenheit!» Verkauft wird dann aber Dopamin, der schnelle Kick auf Knopfdruck. Der Joghurt verpasst mir tatsächlich den Zuckerrausch meines Lebens. Danach geht es mir aber noch schlechter als vorher. Und die Sehnsucht nach Freude ist sogar noch grösser geworden.

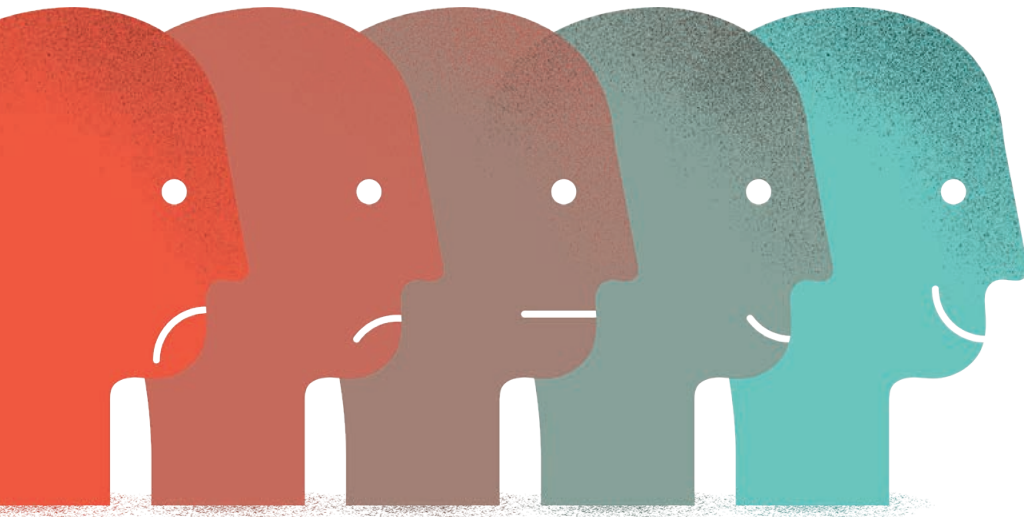
erlebnisse und Enttäuschungen, desto geringer die Freude. Erste Ansätze und Versuche, dieser Abwärtsspirale zu entkommen, findet man unter den Stichworten «Dopamin-Fasten» oder digitale Entgiftung (Digital Detox).

Ich kann kurzes Vergnügen also tatsächlich auf Knopfdruck hervorrufen – durch Trigger, die Dopamin gezielt ausschütten. Geht das auch mit Freude? Was kann ich tun, wenn ich innerlich leer und traurig bin? Wenn alle um mich herum echte Freude erleben, bei mir jedoch nichts davon ankommt? Gibt es ausserhalb des medizinischen Bereichs «Joy-Trigger», Auslöser für Freude? Wer danach sucht, stellt bald fest: Ja, ich kann etwas dafür tun, dass Freude in mir entsteht. Aber auf Knopfdruck geht das nicht. Der Auslöser für Freude ist oft so klein und unscheinbar wie ein Virus.

auf meine Stimmung. Ein dritter unterschätzter Faktor ist die Dankbarkeit: Schon der Gedanke an Freude und freudige Momente erzeugt Freude. Wenn ich mich freudlos fühle, kann ich mich hinsetzen und aufschreiben, wofür ich dankbar bin.

## FREUDE UNABHÄNGIG DER UMSTÄNDE

Die Bibel kennt noch einen vierten «Trigger» für Freude: «Ein freundliches Antlitz erfreut das Herz» (Spr. 15,30), wörtlich: «Das Leuchten der Augen erfreut das Herz». Die moderne Psychologie bestätigt dies. Es muss dabei nicht zwangsläufig spassig zugehen. Aber die Gemeinschaft, die persönliche Begegnung, der Blick in die Augen, wenn man miteinander redet, schafft Gefühle, die für die Freude grundle-



“

**Es ist die direkte Gemeinschaft mit dem Vater im Gebet, die Ankerkette des Herzens in seine Freude hinein, die mir immer zur Verfügung steht.**

## DIGITALE VERGNÜGUNGSKLICKS MINDERN DIE FREUDE

Mit dem Smartphone können sich traurige Menschen durch kleine Dopamin-Kicks ständig bei Laune halten: eine neue Nachricht, jemand denkt an mich. Ein «Like», ein Kurzvideo und noch eines und noch eines. Ständige kleine Kicks. Wir greifen im Schnitt alle 18 Minuten zum Handy, 53 Mal am Tag. Das Problem dabei ist: Dopamin senkt den Serotonin-Spiegel. Je mehr Mini-Gipfel-

Die Designerin Ingrid Fetell Lee berichtet in einem TED-Talk darüber, wie bereits die Formen und Farben, die mich umgeben, Freude fördern oder hemmen können.

Es gibt die berühmte Untersuchung von Strack, Martin und Steppers aus dem Jahr 1988 mit dem Stift im Mund: Wenn ich den Stift zwischen den Zähnen halte, ohne die Lippen zu berühren, zwingt mich das zum Lächeln. Allein das Lächeln hat einen messbaren Effekt

gend sind. Auch in dieser Hinsicht ist Freude wie ein Virus: Sie ist ansteckend und überträgt sich durch Blickkontakt. Es lohnt sich also, regelmässig Zeit mit lauten, anstrengenden, aber fröhlichen Menschen zu verbringen. Und wer die Freude noch nicht verlernt hat, das sind die Kinder. Zeit mit Kindern zu verbringen, ist alles andere als ineffektiv. Ich kann durch sie nicht reich werden. Aber ich kann fröhlich werden. Ihre Währung ist nicht Geld, sondern Freude.

Wer Jesus findet, hat nicht nur theoretisch Grund zur Freude. Die Freude Gottes ist ein übernatürliches Geschenk. Sie kommt mit dem Heiligen Geist, der mich erfüllt. Von den ersten Tagen der Urgemeinde an ist die Freude äusseres Zeichen und Bestätigung: Das Evangelium hat wirklich die Kraft, das hoffnungslose Alltagsgrau eines Menschen nachhaltig zu verwandeln, sodass andere es von aussen erkennen (Apg. 13,48.52). Diese direkte Verbindung mit Jesus ist wie eine Ankerkette, die in Gottes ewige Freude hineinreicht (Hebr. 6,19). Von dort aus kann die Freude in mein Herz fliessen wie Strom durch ein Kabel, unabhängig von den äusseren Umständen meines Lebens, ja sogar unabhängig von Serotonin-Auslösern oder anderen chemischen Substanzen. Es gibt Momente, in denen ich in diesen äusseren Umständen etwas von der Realität Gottes erkennen kann: Wunder, emotionale Begegnungen mit Gott, geistlicher Trost und Ermutigung. Die Wirklichkeit bestätigt den Glauben. Da stellt sich die Freude wie von selbst ein.

Die Bibel spricht aber auch ausführlich von Zeiten, in denen ich wenig von Gott erkennen kann, Momente des Leidens und der Einsamkeit. Die äusseren Umstände scheinen dem zu widersprechen, was Gott verheissen hat. Emotional fühlt sich das nicht gut an, und es wäre auch nicht gesund, das zu leugnen. Ein Christ muss nicht immer «happy» und gut drauf sein. «Denn ich schrieb euch aus grosser Trübsal und Angst des Herzens unter vielen Tränen» (2. Kor. 2,4) – wer nicht glaubt, dass sich Paulus so fühlen darf, sollte die Psalmen lesen. «Weinen hat seine Zeit» (Pred. 3,4) – das kann ich nicht einfach überspringen. Und doch ist auch der Weltschmerz nicht das Ende. Die Freude hat gute Gründe in der Zukunft, aber auch in der scheinbar trostlosen Gegenwart. In der Zukunft liegt die Hoffnung: «Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen» (Off. 7,17; 21,4; Jes. 25,8), die dem Leid heute eine ganz neue Funktion gibt. Die Wogen des

Leids werden nicht immer höher, bis sie mich ertränken. Noch eine «kleine Zeit» (1. Petr. 5,10), dann werden sie schwächer, und am Ende werde ich in Freude leben. «Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten» (Ps. 126,5). Diese Hoffnung gibt mir Kraft, Leiden zu ertragen und auszuharren (Hebr. 12,11).

Noch stärker ist das Argument aus der Gegenwart: Leiden ist nicht sinnlos und willkürlich, wenn nicht ein blindes Schicksal, sondern ein liebender Vater über meinem Lebensweg wacht. Was für ein mächtiger und kreativer Gott, der selbst die bösen Absichten der Menschen bezwingt, damit sie seinen guten Plänen und zu meinem Besten dienen (1. Mose 50,20; Röm. 8,28): «Dann werdet ihr euch freuen, die ihr jetzt eine kleine Zeit, wenn es sein soll, traurig seid in mancherlei Anfechtungen, damit euer Glaube als echt und viel kostbarer befunden werde als das vergängliche Gold, das durchs Feuer geläutert wird» (1. Petr. 1,6 f.).

Noch stärker ist der Trost, wenn ich um des Glaubens willen leide, sei es durch Unrecht und Verfolgung von aussen (Matth. 5,11 f.; Apg. 5,41; 1. Petr. 4,13), sei es durch Schwierigkeiten innerhalb der Gemeinde, die mich bedrängen. Das ist ja auch der Grund für die zuvor erwähnten Tränen des Paulus über die Korinther. Einige Kapitel später berichtet er deshalb von Zuversicht und sogar von Freude: «Ich bin erfüllt mit Trost; ich habe überschwängliche Freude in aller unsrer Bedrängnis» (2. Kor. 7,4). Diese Kombination scheint paradox, ist aber nicht unmöglich. Man denke nur an die «glücklichen Leiden» eines Marathonläufers auf der Zielgeraden oder einer schwangeren Frau bei der Geburt. Leid und Freude sind hier untrennbar miteinander verbunden. Das Wort «in» ist hier sehr wichtig: Paulus lenkt sich nicht ab. Im Leid findet er den Durchbruch zur Freude. Leid und Freude, beides ist real und gegenwärtig. Wichtig für ihn ist Titus (V. 6), der ihm genau zur rechten Zeit beisteht, um ihm eine erweiterte



Perspektive der Situation zu geben. Und doch wäre es zu wenig zu sagen: Gott schenkt mir Freude im Leiden durch Nachdenken, gute Argumente und ein wenig geschwisterlichen Trost. Es ist die direkte Gemeinschaft mit dem Vater im Gebet (Phil. 1,4; Kol. 1,11 f.), die Ankerkette des Herzens in seine Freude hinein, die mir immer zur Verfügung steht.

### FREUDE KANN VERLOREN GEHEN

Die Freude steht mir als Christ grundsätzlich zur Verfügung, aber ich kann mich auch gegen sie entscheiden. Oder sie geht mir verloren, unter den Rädern von Überlastung, Stress und Sorgen. Paulus weiss, dass Sorge ein Freudenkiller ist. Wenn er schreibt: «Freut euch in dem Herrn allewege», dann fügt er gleich hinzu: «Sorgt euch um nichts» (Phil. 4,4.6). Das Problem der Christen in Philippi ist nicht, dass sie zu wenig Grund zur Freude hätten. Das Problem ist, dass sie sich die Freude rauben lassen. Hier verhält sich die Freude wie eine Weinbergschnecke. Jeder hat schon mal ein Schneckenhaus in der Hand gehabt. Die Schnecke kommt gerne heraus. Aber wenn ich sie erschrecke, ist sie blitzschnell verschwunden.

Die Erkenntnis, dass es eine gute göttliche Ordnung gibt, die über allem steht, bringt Freude. Der Psalmist spricht von



der «Freude an deinem Gesetz», an den guten Weisungen Gottes (Ps. 119,70). Zu wissen, dass wir Gott kennen, er gnädig und barmherzig ist, «meine Stärke und mein Schild», kann uns dahin führen, zu sagen: «Nun ist mein Herz fröhlich, und ich will ihm danken mit meinem Lied» (vgl. Ps. 28,7). Gott ist es, der unser Herz mehr erfreut als die Güter dieser Welt: «Du erfreust mein Herz mehr als zur Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.» Beim Lesen des Wortes Gottes können wir wie Hanna beten: «Mein Herz ist fröhlich in dem Herrn» (1. Sam. 2,1).

Viel zu leicht lasse ich mich als Christ in alle möglichen Aktivitäten verwickeln. Es gibt so viel Gutes zu tun. Und Dauerstress ist eine schöne Ausrede. Ausserdem fühlt es sich wichtig an. Aber der Preis dafür ist viel zu hoch. Überlastung und permanenter Stress sind klare Freudenkiller. Sie zieht sich in ihr Schneckenhaus zurück. Und das hat Folgen. Denn an der Freude hängt mehr, als man auf den ersten Blick vermutet. «Die Freude am HERRN ist eure Stärke» (Neh. 8,10). Hier geht es um Kraft, um Lebensenergie. Es geht um dein Leben, alle Tage – jeden einzelnen Tag, den du nicht zurückholen kannst. «Alle Tage des Elenden sind schlecht, aber ein fröhliches Herz hat ein ständiges Festmahl» (Spr. 15,15). Ein ständiges Fest im Herzen zu feiern, egal wie die


Lebensumstände sind, das ist nur mit Freude möglich. Es wirkt sich bis in den psychosomatischen Bereich aus. Fröhlichen Menschen geht es auch körperlich und gesundheitlich besser: «Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren» (Spr. 17,22).

Vielleicht ist die Freude gar nicht aus deinem Leben verschwunden. Vielleicht steckt sie nur im Schneckenhaus und wartet darauf, dass du wieder barmherzig mit dir selbst wirst. Dass du dich abgrenzt und Nein sagst. Wenn ich meiner Seele und meinem Körper genug Ruhe gönne, kann die Freude wieder herauskommen. Und das fängt ganz einfach mit genügend Schlaf und Bewegung an. Der Prediger rät, bei aller harten Arbeit das Leben zu geniessen. Gott ist dein Vater – nicht dein Sklaventreiber. Ihm gefällt es, wenn du ausspannst – und nicht, wenn du dich für einen scheinbar frommen Zweck zu Tode schufstest: «Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen! Denn längst hat Gott Wohlgefallen an deinem Tun» (Pred. 9,7).

### FREUDE IST ANSTECKEND

Freude ist ansteckend wie ein Virus und empfindlich wie eine Weinbergschnecke. Aber sie hat auch etwas mit einer Frucht gemeinsam: «Die Frucht aber

des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit» (Gal. 5,22 f.). Diese berühmte Liste beschreibt das, was Aristoteles und andere griechische Philosophen als «Tugenden», als positive Charaktereigenschaften, bezeichneten. Und an zweiter Stelle steht hier die Freude – plötzlich nicht mehr nur ein Gefühl, sondern Teil meines Charakters. Freude ist in der Bibel viel mehr, als beim Singen im Gottesdienst ein paar fröhliche Gefühle zu bekommen.

Der Heilige Geist gibt mir nicht nur Gefühle, er will mein Wesen verändern. Er will mich zu einem fröhlichen Menschen machen, zu einem «sonnigen Gemüt». Das geschieht nicht durch Freudentrigger von aussen, sondern durch die Herzensverbindung mit Jesus. Eine Frucht ist etwas, das von selbst wächst, oder genauer: Gott wirkt das Wachstum. Das gibt mir auch im Alter noch Hoffnung, dass echte Veränderung möglich ist. Was ich brauche, ist Geduld. Der schnelle Kick auf Knopfdruck, das ist keine Freude, das ist kein fröhliches Wesen, das ist kein veränderter Charakter. Es braucht Zeit, bis die Frucht reif ist. Aber ist das Leben nicht oft ein Wechselbad der Gefühle? Kann ich in all den Höhen und Tiefen im Leben wirklich ein fröhlicher Mensch werden? Paulus hat genau das erlebt: «Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden» (Phil. 4,12). Er trauerte und weinte um die Korinther. Aber sein Charakter formte etwas anderes. Jesus war sein unerschütterliches Fundament und sein Lebensglück – ein beständiges inneres Festmahl, eine feste Ankerkette, unabhängig von den Umständen seines Lebens. Und zu dieser Freude «im Herrn» konnte er immer wieder zurückkehren. 

*Dr. Siegbert Riecker, Jg. 1973, promovierte im Bereich Altes Testament und ist Lehrer für Dogmatik, Ethik und Apologetik an der Bibelschule Kirchberg. Er ist verheiratet und hat vier Kinder.*