

## WOCHE 2: 7 TAGE MIT FREUDE

**Zitat der Woche:** „Ein Tag, an dem du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag.“ (Charlie Chaplin)

**Zum Nach-Denken:** Eine Frau kommt nach ihrem Ableben an die Himmelpforte. Als sie Petrus sieht, bringt sie gleich ihren sehnlichsten Wunsch vor ihn: „Lieber Petrus, ich möchte so gerne meinen Mann wiedersehen!“ Petrus guckt in seinem Computer nach. „Mal schauen, ob ich Ihren Mann in der Abteilung der Seligen finde“. Kein Ergebnis! „Ach, dann schaue ich mal in der Abteilung weiter hinten, bei den Heiligen“. Auch nichts! „Gute Frau, darf ich fragen: wie lange waren Sie denn verheiratet?“ „Über 50 Jahre“, sagt die Frau stolz. „Na, das ist natürlich etwas ganz anderes, da schaue ich gleich mal in der Abteilung der Märtyrer!“

Lachen, sich freuen, froh sein – es tut so gut! Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene nur noch 15 Mal. Vielleicht ist es nicht zuletzt das, was das Älterwerden manchmal so schwer macht, dass man alles so ernst nimmt? Dass wir viel weniger Dinge wahrnehmen können, an denen sich unsere Freude entzündet? Vielleicht brauchen wir sie deshalb so dringend – die frohe Botschaft (so die Übersetzung von Evangelium) von Jesus Christus. Sie lautet: Krankheit, Leid, Schuld, Angst und Tod – sie haben nicht das letzte Wort über dein Leben! Gib ihnen nicht zu viel Macht über dich! Halte dich an den, der größer und mächtiger ist als all das und der es von Herzen gut mit dir meint. „*Freut euch, weil ihr zum Herrn gehört!*“ schärft Paulus uns deshalb im Philipperbrief (4,4) ein, „*Ich sage es noch einmal: Freut euch!*“ Wir brauchen mit der Freude nicht darauf zu warten, dass alles rundum super läuft – denn das tut es nie (das tat es übrigens auch nicht, als wir Kind waren...). Wir können uns jetzt schon unseres Lebens freuen – weil jeder Tag mindestens einen Grund dafür irgendwo versteckt hält. Wir müssen nur aufmerksam hinschauen und ihn wahrnehmen – und ihn für wahr nehmen!

Übrigens: Im Lateinischen wird der schmale Grad zwischen Beklemmung und Freude wunderbar durch das Vokabular deutlich gemacht. Die Angst und die Enge werden dort als „*latitia*“ bezeichnet – das Gegenteil davon, die Freude und die Weite hingegen heißt „*laetitia*“. Ein einziges kleines e macht den großen Unterschied zwischen Freud und Leid. Wahre Freude kennt die Furcht, ist ihr sehr nahe gekommen, bleibt aber nicht dabei stehen. Sie geht durch sie hindurch und fügt ihr einen kleinen Akzent hinzu, der alles wendet.

### **Zum Ausprobieren:**

**Für Dich:** Schau dir in dieser Woche einen lustigen Film an, der dich zum Lachen bringt – am besten jeden Tag! Vielleicht die alten Stummfilme mit Charlie Chaplin im Internet. Oder einen Sketch von Lorient. Es ist ganz egal – solange du nur dein Lachen dabei findest.

### **Für Andere:**

Schreibe deinen Lieblingsswitz auf eine Karte und wirf sie einem Menschen in den Briefkasten, den du zum Lachen bringen möchtest. Oder ruf ihn an und erzähle den Witz. Und setze dann den Satz darunter bzw. hinterher: „Das Leben ist schwer genug. Wenn ich dir irgendwie helfen kann, es leicht zu nehmen, lass es mich wissen. Es wäre mir eine Ehre, dir eine Freude zu machen. Hast du eine Idee?“

*Bibelvers für die zweite Woche zum Auswendig-Lernen:*

„Dies ist der Tag, den der Herr macht. Lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“ (Psalm 118, 24)