

# Laetare: Freuet euch!!

Predigt zum 4. Fastensonntag B 2015

---

„Laetare“ – nennt sich der heutige 4. Fastensonntag: „**Freuet euch!**“

Grammatikalisch gesprochen ist es ein **IMPERATIV**, die BEFEHLSFORM: „Wir sollen uns freuen!“ **Wer aber kann mir befehlen, mich zu freuen?** Ist die Freude nicht vielmehr ein **Geschenk**, das mir manchmal dankenswerterweise gereicht wird?

**Sicher würde ich mich gerne** jeden Tag aus tiefstem Herzen über etwas oder jemanden freuen. Wie gerne würde ich diese Freude weiterschenken, damit auch die anderen Menschen sich freuen können. **Was aber kann ich dafür**, wenn das Leben nun mal nicht viel Erfreuliches zu bieten hat. **Wie soll ich mich freuen** und Freude vermitteln, wenn weit und breit nichts Erfreuliches zu sehen ist: nur **Sorgen, viel Arbeit, Frust, Enttäuschung, Trauer, Krankheit und Tod.**

Manche **Kulturen haben es gelernt, sich TROTZDEM zu freuen.** Auch wenn sie in Armut und Elend leben, lass sie sich die Freude nicht nehmen.

Wir tendieren eher dazu, **die Freue in den Keller zu sperren**, obwohl es uns eigentlich gar nicht so schlecht geht. Dabei ist **bewiesen, dass Lachen und Lebensfreude einen Menschen heilen und gesund erhalten können.** Wer das Lachen verlernt und die Freude aus seinem Leben verbannt hat, der läuft Gefahr, **körperlich und seelisch daran zugrunde zu gehen.**

Vielleicht gibt es deshalb zweimal im Jahr einen Sonntag, an dem uns **die Liturgie befiehlt, uns zu freuen:** am 3. Adventsonntag und am 4. Fastensonntag. Sie liefert auch **Argumente**, warum wir uns trotz der Mühsal des Lebens freuen dürfen.

- Gott hat sein **Sohn gesandt** um uns zu erlösen. Ist das etwa kein Grund zur Freude.
- Jesus hat unsere **Sünden ans Holz des Kreuzes geheftet**, damit wie sie los sind. Ist das kein Grund zur Freude?
- Er **liebt mich trotz meiner Fehler** und Schwächen. Ist das kein Grund zur Freude?

Friedrich Nietzsche hat einmal gesagt: **„Erlöster müssten mir die Christen aussehen und bessere Lieder müssten sie singen, damit man an ihren Welterlöser glauben kann.“** Am ehesten würden wir also für das Erlösungswerk Christi Zeugnis geben, wenn wir öfter ein Lächeln im Gesicht hätten und frohe Lieder singen würden.

Thomas von Aquin, einer der größten Theologen aller Zeiten, hat schon im 13. Jahrhundert gemeint, wir sollten **der Freude auf die Sprünge helfen**. Seine Tipps lauten: **genießen, schlafen, schwimmen, weinen, mit Freunden sprechen und beten**.

Genießen – das ist die **Haltung der Dankbarkeit** dem Schöpfer gegenüber. Er hat eine so wunderbare Welt geschaffen. Undankbar ist, wer nicht genießt.

Schlafen – weil ich im Schlaf am ehesten **loslassen und vertrauen** lerne. Im Schlaf gestehe ich mir ein, dass nicht alles von mir abhängt.

Schwimmen – weil ich im Wasser die Erfahrung machen kann, **getragen zu sein** von einem Gott, der mich niemals untergehen lässt.

Weinen – weil es **befreiend** wirkt. Wenn ich geweint habe, kann ich auch wieder lachen. Kinder leben uns das täglich vor.

Mit Freunden sprechen – weil gute Freunde ein **wertvolles Geschenk** sind und ich mich über sie freuen darf.

Beten – weil ich im Gebet all das, was mir die Freude raubt, **Gott übergeben** kann.

***Genießen, schlafen, schwimmen, weinen, mit Freunden sprechen und beten***, das sind 6 einfache Rezepte aus dem Mittelalter, verfasst von Thomas von Aquin. Sie sollen helfen, die Traurigkeit zu überwinden und freudige Menschen zu werden. Sich zu freuen, ist nicht nur der Imperativ des heutigen Sonntags. Die Freude ist letztlich die **Konsequenz unseres Glaubens an Christus**, den Erlöser.