

Laetare – freuet euch!

Predigt zum 4. Fastensonntag im Jahreskreis B 2024

10.03.2024

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

Grammatikalisch gesprochen ist das ein **IMPERATIV**, die BEFEHLSFORM. **Wer aber kann mir befehlen, mich zu freuen?** Ist die Freude nicht vielmehr ein **Geschenk**, das mir manchmal dankenswerterweise zufällt?

Sicher würde ich mich gerne jeden Tag aus tiefstem Herzen über etwas oder jemanden freuen. Wie gerne würde ich diese Freude dann auch weiterschenken, damit auch andere 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 wenig Erfreuliches zu sehen ist: im privaten Bereich viele **Sorgen, Stress, vielleicht sogar Trauer, Krankheit und Tod**; und in der Welt vielerorts **Krieg, Terror und Katastrophen**.

In manchen Gegenden dieser Erde haben die Menschen ein **sonniges Gemüt**. Sie **strotzen vor Lebensfreude**, obwohl sie in **Armut und Elend** leben.

Wir Nord-Europäer hingegen tendieren eher dazu, **die Freude 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 krank zu werden**.

Vielleicht gibt es deshalb zweimal im Jahr einen Sonntag, an dem **die Liturgie diesen Imperativ ausspricht und befiehlt, dass wir uns freuen sollen**.

Das **Evangelium** liefert uns den **Grund**, warum wir uns trotz allem freuen dürfen. Es heißt dort:

- **Gott liebt die Welt**, obwohl es dort so viel Unheil gibt.
- Besonders lieb hat er uns Menschen. Daher hat er sogar seinen Sohn in diese gefährliche und unruhige Welt hineingesandt, um seine geliebten Menschenkinder zu **retten**.
- Wer an ihn glaubt, hat **nichts zu befürchten**.

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. Papst Franziskus hat für heuer ein „**Jahr des Gebetes**“ ausgerufen. Wir werden uns also noch öfter mit diesem Thema befassen.

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.