Die Brücke

2/15

Evangelische
Kirchengemeinde
Köngen am Neckar

Editorial

Das freundliche Gesicht der Mutter ist vielleicht das Erste, was ein Neugeborenes von dieser Welt erkennen kann. Am Anfang sollen Babys ja kurzsichtig sein, erst allmählich weitet sich ihr Gesichtsfeld und auch entferntere Gegenstände werden interessant. Und irgendwann lächelt es dann zurück: Eine Beziehung ist entstanden. Gesichter bleiben für uns ein Leben lang wichtig. Unsere Körpersprache und Mimik sind schon immer wesentliche Bestandteile der menschlichen Kommunikation. Wir sind als soziale Wesen darauf angelegt, Emotionen zu erkennen, Freude und Leid mit anderen zu teilen. Erstaunlich: Die Darstellung einer Uhr mit Zeigerstellung zehn nach zehn wird als angenehm empfunden, weil sie in ihren Grundzügen einem lachenden Gesicht gleicht, obwohl da nicht einmal Augen erkennbar sind! Smileys, die fröhlichen Lachgesichter, schauen uns von T-Shirts, Plakaten, Aufklebern und aus dem Smartphone an und zaubern uns selbst oft auch ein Lächeln ins Gesicht. Wie sich eigene Freude anderen mitteilen lässt, wollen wir in unserem Sommerheft erkunden. Wo kommt die Freude her und wie geben wir sie untereinander weiter? Was erfreut unterschiedliche Menschen, und kann man Freude „machen"? Auch biblische Freuden-Experten kommen zu Wort. Und was macht eigentlich Freude mit unserem Körper? Wie können wir mit Schadenfreude umgehen? Diese ganze Sammlung soll Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zusammen mit den freundlichen Gesichtern und so manchem geistlichen Witz Freude machen und gute Laune verbreiten.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieses Heftes und einen wunderschönen Sommer!

Im Namen des Redaktionsteams

Petra Maier

Petra Maier

Zwei Momente aus meinem Leben

Meine Studienzeit in Berlin, ich arbeite als Pflegerin einer gelähmten bewegungsunfähigen Frau. In der Abendschicht bringe ich sie ins Bett und ich weiß, dass sie nun liegenbleiben muss, bis am nächsten Morgen die nächste Pflegerin kommt. Sie kann weder Arme noch Beine bewegen, kann nicht den Kopf drehen, nichts! Ich verabschiede mich, vor dem Haus steht mein Fahrrad. Als ich auf dem Rad sitze und nach Hause radle, überkommt mich so eine unendliche Dankbarkeit und absolute Freude, dass ich einfach losfahren kann!

Drei Freundinnen wandern durch die finnisch-lappländische Wildnis. Am Abend wird ein Feuer gemacht, Wasser gekocht und Kaffee in den Becher gefüllt. Um uns herum nur Stille und Einsamkeit. In diesem Moment spüre ich einen großen inneren Frieden und ich muss nicht mehr denken, ich weiß es. Das Leben ist groß und alles ist gut.

Annegret Häussler

Drandenken

Haben Sie schon einmal einem anderen Menschen eine Freude gemacht? Bestimmt! An Weihnachten, Ostern oder zum Geburtstag gehört das Freudemachen beinahe zur Pflicht. Selbstverständlich einer Partnerin, einem Partner, einem Kind oder Enkel, Freunden oder Nachbarn macht man da eine Freude. Gewiss ist Ihnen aber auch schon mal von

Eine Geste oder ein nettes Wort genügen

fremden Menschen eine Freude gemacht worden. Und wie ist es Ihnen dabei gegangen? Sie haben sich gefreut und der Andere auch. Bei beiden ist Freude entstanden, beim Freude machen und beim Beschenktwerden. Ist da ein Unterschied zwischen den zwei Freuden? Ich glaube, ja. Es tut uns gut, wenn sich die oder der Andere freut, wenn sich ihr Gesicht aufhellt oder sogar ein Strahlen entsteht. Vielleicht haben Sie es selbst erlebt, wenn Sie jemand überrascht haben, dass sie selbst beschenkt wurden mit der Freude des Anderen. Das tut einem gut. Und wenn ich der Beschenkte bin, freut mich das Drandenken. Beide, der Schenker und der Beschenkte, sind sich näher gekommen.

Da kommt es meist nicht auf die Größe des Geschenks an. Eine Geste oder ein nettes Wort genügen oft. Manchmal genügt ein Blick. Freude machen muss nicht Geld kosten, es kann eine Aufmerksamkeit sein, eine Hilfe im rechten Moment. Der Kreativität sind da bestimmt keine Grenzen gesetzt. Der Alltag gibt uns da viele Möglichkeiten. Die Rücksicht im Verkehr, beim Warten an der Kasse im Kaufhaus, ein netter Gruß, eine Anerkennung, wenn jemand etwas gemacht hat und sich angestrengt hat oder eine Postkarte auf der steht, ich habe heute an dich gedacht, sind solche Gelegenheiten.

Eines aber sollte so ein Geschenk immer sein: selbstlos, nicht zweckgebunden. Wenn wir mit einem Geschenk einen Zweck, außer Freude zu machen, erreichen wollen, kann das Gegenteil daraus werden.

Versuchen wir, Freude machen in unser Leben zu integrieren, dann glaube ich, wird der graue Alltag bunter und die Welt freundlicher.

Gottlieb Lamparter

Ein katholischer Priester, ein protestantischer Pfarrer und ein jüdischer Rabbi unterhalten sich über die Frage, wann das Leben beginnt.
Der Priester sagt: „Das Leben beginnt eindeutig bereits mit der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle!"
Der Pfarrer entgegnet: „Meines Erachtens beginnt das Leben mit der Geburt."
Die beiden debattieren bereits eine Weile heftig, als sie der Rabbi unterbricht und sagt: „Ihr habt beide keine Ahnung davon, wann das Leben beginnt. Ich sage euch wann es beginnt. Es beginnt, wenn die Kinder aus dem Haus sind und der Hund tot ist!"

Freude, schöner Götterfunken?

Warmer Sommer, blaues Meer, weiter Strand, Sonnenschein: Die Urlaubs- und Ferienzeit steht bevor und damit steigt auch die Vorfreude. Und Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude, oder?

Ein Sieg meiner Lieblingsmannschaft: Es fühlt sich so an, als ob ich hüpfen und tanzen würde. Mein ganzer Körper sprüht vor Energie! Freudentanz.

Zufriedenes Lecken der Lippen beim Baby meiner Freundin: Der Brei war wohl mehr als lecker. Gaumenfreude.

Überhaupt Freude: Schiller beschreibt sie in seiner Ode als himmlisch, als Heiligtum; gar als Götterfunken.

Doch wie erklären wir uns Freude? Warum empfinden wir sie?

Der Blickwinkel der Hirnforschung erklärt uns Gefühle der Freude ganz nüchtern als einen elektro-biochemischen neurologischen Prozess, ein komplexes Erlebnis. Ursprünglich ging man davon aus, dass der Botenstoff Dopamin die chemische Grundlage der Freude bildet und im „Belohnungszentrum" des Gehirns die Nervenzellen anregt. Immer dann, wenn Menschen etwas genießen wie gutes Essen oder Musik, ist das Zentrum aktiv. Tatsächlich ist hier eher der Ursprung des Verlangens. Dem Körper wird ein Bedürfnis wie das Hungergefühl signalisiert.

Im Zusammenspiel mit so genannten hedonistischen Hotspots, als Genusspunkte im Gehirn vorstellbar, werden Informationen an übergeordnete Hirnbereiche gesandt. Berauschende Botenstoffe (Opioide wie Endorphin) wirken dabei in den hedonistischen Hotspots zusammen, um das Gefühl der Lust zu verstärken: Dann erst ergibt der Abgleich bewusst wahrgenommene Freude. Erst jetzt empfinden wir das Essen als schmackhaft, den Sieg als wunderbar. Unser Körper entspannt sich, der Blutdruck sinkt und Schmerzen werden weniger stark wahrgenommen. Das körpereigene Belohnungs- und Motivationssystem wird aktiv.

Und so werden aus Götterfunken bildlich so etwas wie Nervenfunken. Lust- und Belohnungszentren interagieren miteinander und führen zu Wohlbefinden. Bei einer Depression

Der Brei war wohl mehr als lecker

oder Sucht sind diese Zentren von Verlangen und Genießen voneinander entkoppelt. Drogenmissbrauch führt zu einer Überflutung des Gehirns mit Dopamin. Das Verlangen nach der Droge steigt dadurch immer weiter an, Freude tritt jedoch nicht unbedingt ein.

Freude empfinden, darüber weiß man längst nicht alles; auch wenn die Wissenschaft zu immer mehr Erkenntnissen gelangt. Aber wie sie sich anfühlt, das wissen wir. Und für den ein oder anderen ist es sicherlich himmlisch.

Julia Förster

Eva schaut Adam tief in die Augen und fragt: „Liebst du mich?". Er antwortet: „Wen denn sonst?"

Echt Ludmilla!

Ludmilla schiebt einen Zettel über den Tisch. ‚Wenn wir, solange wir leben, dem Weg der Freude folgen, werden wir am Ende eins mit diesem Weg'. „Das ist ein Text von Leo Tolstoi. Das finde ich gut. Und: das russische Lied ‚Daritje radest ludjam' – ‚Wenn du anderen Freude schenkst, dann wird auch die Welt besser.' Damit ist alles gesagt." meint sie,

Warum nehmen Sie mich in den Arm?

lacht und strahlt mich an. „Nimm. Probier den selbstgemachten Traubensaft. Und dann hier die Kekse, Nüsse, Erdbeeren und Kirschen. Nimm!"

„Ja, und was meinen Weg angeht: In Kasachstan wurde ich an der pädagogischen Hochschule zur Musik- und Gesangslehrerin ausgebildet. Mit Kind konnte ich nicht an der Musikschule arbeiten. Aber im Kindergarten konnte ich arbeiten, weil mein Kind da versorgt war." Erstaunt höre ich, dass Ludmilla für 46 Kindergärten als musikalische Leiterin zuständig war.

1991 kam sie mit ihrer Familie nach Deutschland. Arbeitete mit Kindern an der Musikschule in Wernau, putzte in Haushalten und wurde Mesnerin an der Peter- und Pauls-kirche. War das ein Weg der Freude? Ludmilla wiegelt ab. „Wenn es mal nicht so läuft, frage ich: Lieber Gott, hast du etwas mit mir vor?"

„Ludmilla, was macht dir Freude?" „Alles!" Mit den Kindern singen und tanzen. Die Vögel beobachten. Die goldenen Fischlein im Teich vor dem Seniorenzentrum. Die Blumen, die blühen. Eine saubere Kirche. Anderen eine Freude machen. Musizieren. Ein Gedicht vortragen. „An Ostern habe ich mich im Seniorenzentrum, wo meine Mutter und mein Onkel sind, als Osterhase verkleidet und Schokolade verteilt. Die Älteren haben sich gefreut wie kleine Kinder." Schenken. Blödsinn machen – und Waldemar filmt alles. Freude pur.

„Weißt du, der Name ‚Ludmilla' bedeutet ‚Lieb zu den Leuten sein'. Es kommt doch darauf an, dass man mit allen zurecht kommt und freundlich ist. Als Mesnerin habe ich immer alle in den Arm genommen. Eines Tages fragte mich eine Frau ganz verwundert: Warum nehmen Sie mich in den Arm? Ich sagte ihr: Wir tauschen Energie. Sie hat sich von da an immer gefreut, wenn ich sie umarmt habe."

Ludmilla und auch ihr Mann Waldemar verstehen nicht, dass es manchmal so ernst in der Kirche zugeht. Da haben Kinder eine Ausstellung zum Thema Wasser gemacht

und die Leute gehen achtlos dran vorbei. Da wird die Gemeinde gebeten, bei einem Kinderlied mitzusingen und zu klatschen – und kaum jemand macht mit. Da wird die Auferstehung Jesu gefeiert und viele schauen trüb vor sich hin.

„Dabei gibt es so viel Grund zum Freuen!", sagt Ludmilla, schnappt sich meine Tasche, stopft ein paar Kekse hinein, begleitet mich zur Tür. „Jetzt gehe ich wieder zu meinen Älteren ins Heim. Da bin ich dann, bis sie ins Bett gehen!"

Bernd Schönhaar

Freude-Glück-Spaß

Das hatte ich mir einfacher vorgestellt, das Wort-Trio „Freude-Glück-Spaß" begrifflich gegeneinander abzugrenzen. Ich merke, es ist alles andere als einfach.

Dennoch verzichte ich auf den Blick in den Brockhaus und fange einfach mal mit der Freude an, weil dieser Begriff so schön zu diesem Heft passt. Was ist das Merkmal von Freude und woran merke ich, dass ich mich freue, oder andere sich freuen? Vor kurzem war ich auf einer Hochzeit eingeladen. Der Bräutigam wartete festlich gewandet und leicht angespannt auf seine Braut. Endlich kam sie auf ihn zu in ihrem wundervollen

Ist Glück mehr als Freude?

Hochzeitskleid, schön, attraktiv und vor allem mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht. Und auf einmal entspannte sich die Miene des Bräutigams, seine Augen begannen zu leuchten und auch sein Gesicht begann zu strahlen. War das jetzt für ihn ein freudiger oder ein glücklicher Moment? Vielleicht hätte ich ihn das fragen können, aber ich vermute mal, er hätte gesagt: „freudig und glücklich". Also scheint Freude und Glück doch nur synonym für ein und dasselbe zu stehen? Für etwas, das man gar nicht beschreiben, sondern nur umschreiben kann? Ist Glück mehr als Freude? Ich weiß es nicht, habe aber das Bauchgefühl, dass mit Glück eine gewisse Dauerhaftigkeit verbunden wird. Auch, wenn Glück nicht ewig dauert, überdauert es auf geheimnisvolle Weise doch vieles. Und vielleicht ist somit Freude eine mögliche Ausdrucksform von Glück. Sich über sein eigenes Glück oder das der anderen zu freuen, das macht doch Sinn. Glück trägt man tief in sich, aber die Freude trägt man im Gesicht.

Ist nun „Spaß haben" so was Ähnliches wie „sich freuen"? Da meine ich, Spaß zu haben, kann große Freude machen und somit auch glücklich machen, ist aber eher etwas für den Augenblick – vielleicht etwas für den glücklichen Moment. Und „Spaß haben" kann sogar dann einen schlechten Beigeschmack bekommen, wenn es der Spaß auf Kosten anderer ist. Das geht mit Freude kaum und mit Glück schon gar nicht. So sehe ich das, und Sie?

Uwe Johannsen

Was mich freut

Eine Kindheitsfreude war für mich der erste Schnee. Einerseits war die weiß verzauberte Welt voll stiller Geheimnisse; im Gegensatz dazu lockte das laute, wilde Schlittenfahren.

Später dann war die Freude über die Geburt der gesunden Kinder groß; über gute Zeugnisse, bestandene Prüfungen und erfolgreiche Bewerbungen.

Heute freue ich mich an meinen Enkelkindern. Besonders schön ist es, sie alle zusammen zu sehen.

Mit zunehmendem Alter werden mir aber auch mehr und mehr die „kleinen Freuden des Alltags" wichtig. Oft ist es nur ein Windhauch, eine Blume, eine Vogelstimme oder das Rauschen des Regens, das mich freut. Es sind die stillen Momente der intensiven Wahrnehmung. Und vielleicht liegt diese Freude der Kindheitsfreude über die stille geheimnisvolle Winterwelt ganz nahe.

Bruni Alber

Impressum

Redaktionsteam: Ronny Fahrion, Julia Förster, Wolfgang Hintz, Uwe Johannsen, Gottlieb Lamparter, Petra Maier, Magdalene Schnabel, Bernd Schönhaar, Katja Schwilk, Michael Wulf.

Kontakt: Evangelische Kirchengemeinde Köngen, Kiesweg 59, Tel. 07024/81333 www.evkg-koengen.de

Fotos: Petra Maier, Magdalene Schnabel und Bernd Schönhaar.
Der lachende Busch auf dem Cover begrüßt Autofahrer auf einem Kreisverkehr am Ortseingang von Hechingen und bringt gute Laune in den Verkehrs-Alltag.

Witze: Jochen Pfeiffer.

Herausgegeben wird die BRÜCKE von der Ev. Kirchengemeinde Köngen, Petra Maier. Sie erscheint mit drei Ausgaben im Jahr. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autoren wieder.

Gestaltung: Andreas Korn, Dar es Salaam.

Druck: Grafische Werkstätte der BruderhausDiakonie, Reutlingen.
Gedruckt auf Umweltpapier.

Gott zu König Ahab: „Wenn du nicht ablässest von deinen Sünden, dann schicke ich dir eine große Dürre." Darauf König Ahab: „Schade. Eine kleine Dicke wäre mir lieber."

Freude aneinander

Im Herzen von Köngen gibt es eine besondere Adresse für Alt und Jung: die Blumenstraße 7.

Wenn ich durch den Haupteingang ins Seniorenzentrum hineingehe und dann die Treppe hoch, fällt mein Blick immer auf ein Plakat mit vielen Willkommens-Worten in allerlei Sprachen, das auf einer Glastüre angebracht ist. Wie es dahinter wohl ist? Ich weiß: Dort befindet sich seit etwa zwei Jahren die „Kinderkrippe Sonnenwinkel". Da habe ich eigentlich gar nichts verloren: Ich bin keine Erzieherin, Kinder zwischen 0 und 3 Jahren habe ich nicht mehr und Enkel auch nicht.

Trotzdem bin ich neugierig, möchte gerne mehr über die gemeinsamen Aktionen der Generationen in diesem Haus erfahren und habe einen Gesprächstermin mit den Erzieherinnen vereinbart.

Frau Lonsinger (Einrichtungsleitung) und Frau Reber haben sich viel Zeit für mich genommen und ich betrete die Räume zum ersten Mal durch den offiziellen Eingang, der ebenfalls mit internationalen Willkommensgrüßen verziert ist. Wie im Museum muss ich Filzpantoffeln über meine Straßenschuhe ziehen, was gleich unheimlich entschleunigt, mir aber aus Hygienegründen sofort einleuchtet, da die Kleinen auch viel auf dem Boden krabbeln und spielen. Ich komme mir vor wie Schneewittchen im Haus der Sieben Zwerge, denn die ca. 30 Kinder

Der Anblick zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht

hier sind allesamt zwischen ein und drei Jahren und die Einrichtung der Räume ist gut an dieses Alter angepasst. (Wer älter wird, wechselt dann in einen Kindergarten.) Es gibt einen gelben Ankommensraum, einen blauen Essensraum und einen roten Raum mit Bohnenbad und Reiswanne, drei Schlafräume mit Bettchen, außerdem einen Bewegungsraum, einen schönen Garten und viele freundliche Erzieherinnen, die den Überblick über das ganze Gewusel behalten.

Wie kann man mit so kleinen Kindern eine Begegnung mit alten Menschen gestalten?

Wie ich erfahre, gibt es einmal im Monat einen gemeinsamen Morgenkreis mit einigen Bewohnern von nebenan. Pro Termin sind etwa fünf SeniorInnen eingeladen, mit den Kleinen zusammen zu singen und zu spielen, in wechselnder Zusammensetzung, wer halt Lust dazu hat.

Gerade als wir uns darüber unterhalten, kommt eine Gruppe der kleinen Lockenköpfchen mit ihren Erzieherinnen am Besprechungszimmer vorbei und kündigt an, jetzt die SeniorInnen für nächsten Freitag einzuladen.

Ein Philosoph und ein Pfarrer streiten sich darum, welcher der beiden von ihnen vertretenen Disziplinen der höhere Rang zukomme. Spöttisch meint der Pfarrer: "Philosophie ist, als ob jemand in einem dunklen Raum mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht, die es gar nicht gibt." Darauf antwortet der Philosoph: "Theologie ist, als ob jemand in einem dunklen Raum ebenfalls mit verbundenen Augen eine schwarze Katze sucht, die gar nicht da ist und plötzlich ruft: „Ich hab sie!"

Dazu haben sie extra individuelle Einladungen bemalt und bringen diese gemeinsam den Gästen jeweils auf ihr Zimmer. Dort darf ein Kind dann schon mal, wenn es möchte, die Fernbedienung für das Pflegebett ausprobieren oder ein Stückle auf dem Rollstuhl mitfahren. Frau Hildenbrand vom Seniorenzentrum ist Ansprechpartnerin in Sachen Kooperation und plant zusammen mit Frau Reber und Frau Deuschle die gemeinsamen Veranstaltungen. In unregelmäßigen Abständen wird auch gemeinsam gebacken, zusammen Volkslieder gesungen oder ein gemeinsames Festle durchgeführt, was allen Beteiligten großen Spaß macht. Auch die Aktion: „Urlaub ohne Koffer" des Seniorenzentrums fand bei Jung und Alt gleichermaßen guten Anklang. Was fürs Auge, was fürs Ohr und was zum Essen und Trinken begeistert eben Menschen, egal welchen Alters.

Am Freitag um 9.15 Uhr treffen dann die Seniorinnen ein: Diesmal sind drei gekommen. Im Bewegungsraum wird ein großer Kreis gebildet. Da sitzen dann Kinder, Erzieherinnen und die Seniorinnen nebeneinander und singen Begrüßungslieder, machen Fingerspiele und tauschen sich gegenseitig aus. Der Anblick der kleinen Kinder zaubert allen Erwachsenen ein Lächeln ins Gesicht. Diesmal gibt es noch eine extra Überraschung: Frau Krusch hat den Kindern ein Geschenk mitgebracht. Sie hat seit dem letzten Treffen für die Kinder aus grüner Wolle eine große Schlange gestrickt. Diese ist ganz weich, weil ihr Innenleben aus Schafwolle besteht und die Kinder strahlen vor Begeisterung. Jedes möchte die Schlange auch anfassen und tragen. Auch die Kinder haben den SeniorInnen schon was geschenkt. Das lässt einen ganz schön wachsen, wenn man jemandem eine Freude machen kann! Stolz wird es beim Abholen den Eltern erzählt.

So wächst langsam eine Beziehung der Generationen unter einem Dach - Wie schön!

Petra Maier

Geh aus mein Herz und suche Freud...

Mein Kindheitslieblingskirchenlied. Die Tage waren länger, die Luft selbst im Schwarzwald lauer, die Ferien nahten. Und dann dieses Lied, das alle Sinne in mir ansprach: Da konnte ich den Duft der Sommerwiesen riechen, die Bienen summen hören, den Storch vor mir sehen. Mir ging das Herz auf, wenn wir es im Gottesdienst gesungen haben. War ent-

Freude hat garantiert mit Heil zu tun

täuscht, wenn der Pfarrer es aus mir völlig unerfindlichen Gründen trotz Sommer nicht singen ließ.

Der Charme des Liedes: Das Lied macht das, wovon es erzählt– schon während des Singens: Freude! Stupst mich nach draußen: Geh hinaus, setz deine Freudenbrille auf, sieh alles ganz genau und nochmals neu an. Es könnte Freude drin stecken!

Freude suchen – das erinnert mich an Osternestersuchen, an Geocachen, an das Glück des Findens.

Freude suchen? Das habe ich nie hinterfragt. Bis, ja ...

Faschingsferien auf der Nordseeinsel. Mit dieser unglaublichen Weite des Horizonts und dieser frischen Brise im Gesicht. Gute Gelegenheit, um die Gedanken treiben zu lassen. Lauschig auf dem Sofa zu sitzen, ins Watt zu schauen und so manche Themen zu bekakeln. Ausgesprochen gerne mit meiner Freundin Cäcilia. Sie, Katholikin, Pastoralreferentin, ehemalige Kollegin aus Böblinger Zeiten. Irgendwie sind wir dieses Jahr über Aschermittwoch und Passionszeit (wie es sich für klerikale Menschen gehört) beim Ostereiersuchen gelandet. Wie herrlich da unser Pfarrgarten ist. Wie gut man da verstecken und suchen kann. Dass das so Spaß macht: Osterfreude verstecken und suchen und finden. Fassungslos meint da Cäcilia: „Wie, suchen? Sich auch noch an Ostern anstrengen? Gibt's eigentlich bei Euch Protestanten nichts geschenkt, nichts umsonst?" Ebenso fassungslos schaue ich sie an. Wie soll das sonst gehen? „Na, wie wohl: wir haben am Karsamstag unsere Nester schön mit Moos hergerichtet, mit Blumen verziert, vielleicht noch ein Bild für den Osterhasen gemalt (der soll sich ja auch an Ostern freuen) und dann immer an denselben Ort im Schuppen gestellt. Am Ostersonntag sind wir voller Freude dorthin gegangen. Wussten, dass dort ein gefülltes Nest auf uns wartet."

Hm, ob das wohl typisch katholisch ist? Andererseits: Wir Evangelischen beharren ja - Luther sei Dank - darauf, dass das Heil ein Geschenk ist. Nicht machbar. Und Freude hat garantiert mit Heil zu tun. Da schließt sich der Kreis. Uff! Ist das jetzt ein theologisches oder ein regionales Problem? Hat das mit den Traditionen des Oberlands oder des Schwarzwalds zu tun? Ob ich Freude suchen und finden kann? Ob ich Freude verabredet an einem bestimmten Ort, von mir vorbereitet, erwarten kann? Ob ich zur Freude etwas dazu tun kann, darf, muss? Oder ob gar die Freude mich sucht und findet? Wir kommen vom Hundertsten ins Tausendste: Das Thema dieses Urlaubs war gefunden. (Evangelische Anmerkung: Im Übrigen ohne dass wir es gesucht hätten.)

Ostern damals. Die Frauen gehen ans Grab. Traurig waren sie. Nochmals nach ihm sehen. Vielleicht nochmals spüren, was in seiner Gegenwart zu Lebzeiten möglich war: Aufatmen, Vertrauen, Freiheit, Freude, Angenommensein. Von Auferstehungsfreude zunächst

weit und breit nichts sichtbar. Sichtbar aber der Engel: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Geht weg vom Grab, geht hinaus in den Alltag, zu den Anderen, dort werdet ihr ihn finden. Und dann, dann sollen sie von dieser Auferstehungsfreude erzählen, weitererzählen. Damit Menschen verstehen: Es muss nichts so bleiben, wir werden mit ihm verwandelt werden, mit ihm auferstehen.

Aha! Damals mussten die Frauen die Botschaft erst wahr sein lassen. Und auch damals ist die Osterfreude erst gesucht und dann gefunden worden. Ob das Cäcilia....?

Ach, und übrigens: Paul Gerhard, der ja das oben erwähnte Lied schrieb, also er, er hatte richtig Grund Freude zu suchen. Die war nicht einfach da. Weit und breit nicht. Bei ihm nicht, in seiner Zeit nicht, bei den Menschen um ihn herum. Der 30jährige Krieg und die Pest hatten schlimmste Zerstörungen und großes Elend hinterlassen - in der Natur und bei den Menschen. Da schrieb er dieses Lied. Für seine Frau. Eines ihrer Kinder war gestorben. Leid, Trauer, Schmerz waren ganz nahe gerückt, in ihr Haus gekrochen, waren tägliche Gäste. „Geh aus, mein Herz, und suche Freud." Komm! „Schau an der schönen Gärten Zier, siehe wie sie mir und dir sich ausgeschmücket haben."

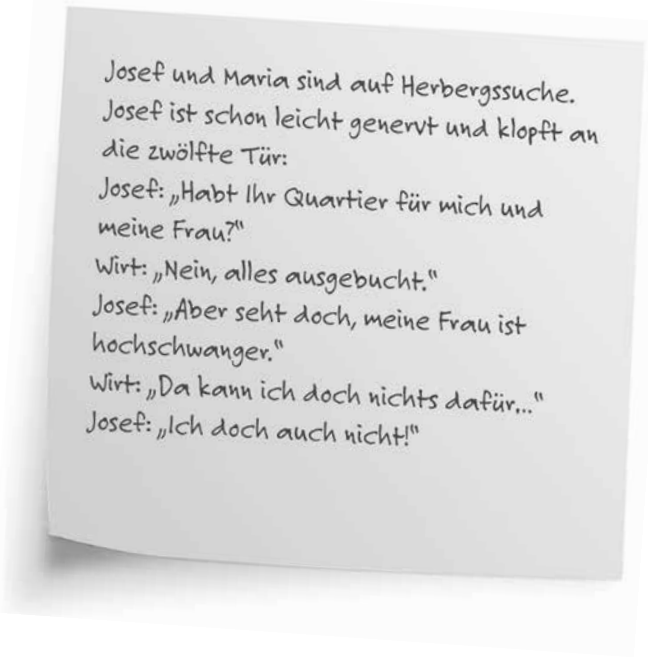
Nicht wegschieben das Leid. Aber irgendwann vom Grab wieder wegsehen. Irgendwann auch das Andere wieder in den Blick nehmen. Lass uns unser Herz auch wieder für andere Erfahrungen öffnen, lass uns sehen, dass es trotz allem noch eine andere Wirklichkeit gibt, die Gott für uns bereithält. Lass uns sehen, dass wir Gottes schöne Blumen sind - in seinem irdischen Garten und in seinem himmlischen!

Freude suchen, das ist grad wieder in. Man das nennt jetzt Aufmerksamkeitsübung. Das, was kleine Kinder ganz von alleine tun: alles ganz genau von allen Seiten beäugen und bestaunen, den kleinsten Stein, das Gänseblümchen – und dabei selbstvergessen in sich ruhen. Das kann man heute wieder richtig lernen, üben und ja, auch teuer bezahlen. Ob man die Freude damit machen, herbeizaubern kann?

Vermutlich stimmt beides: Freude ist ein Geschenk und Gnade. Und ich kann mich öffnen dafür, meine Sinne schärfen, Ausschau halten – mich auf die Suche machen. Ich denke mal, mit dieser Lösung wäre auch meine Freundin einverstanden. Ich werde sie gelegentlich fragen.

Margund Ruoß

P.S.: Kleine christliche Aufmerksamkeitsübung: Das Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud" summen. Beobachten, was es bewirkt. Dann rausgehen in die Natur. Alles genau anschauen. Staunen. Freuen, was Gott uns in der Natur schenkt. Mindestens fünf Freuden-Momente sammeln. Sich diese merken. Sommer – die ideale Jahreszeit dafür, da findet mich immer Freude. Versuchen Sie es doch mal!



Freudentänze

Schon eine tolle Frau, diese Miriam, und eine starke Persönlichkeit obendrein. Sie, die dem übermächtigen Patriarchen Moses die Stirn geboten hat, wenn der mal wieder auf dem langen Weg aus der Knechtschaft seine gottgegebene Führungsrolle übertrieben hatte, und die dafür von Gott mit Aussatz und vom Patriarchen mit Isolationshaft bestraft wurde,

Freude wie eine Medizin über andere ausgeschüttet

hat dem murrenden Volk Israel mit ihrer Fröhlichkeit immer wieder Mut eingeflößt und es zum Durchhalten bewegen können. Nach der geglückten Flucht durch das Rote Meer, als die Rösser und Reiter des Pharao in den zurückkehrenden Wassermassen längst elend ertrunken waren, tanzte sie mit der Handtrommel vor ihrem Volk her und hat den total erschöpften und hungrigen Israeliten die Freude zurück gebracht. Die Freude darüber, dass die Flucht gelungen war und sie dem gelobten Land wieder ein Stückchen näher gekommen waren. Und es war für diese Miriam sicher ein Leichtes, das Volk bewusst in rhythmische Ekstase zu versetzen, denn vor ihnen lag schließlich nichts als Wüste. Sie war Cheerleader und Rauschmittel in einer Person. Was wohl Moses damals gemacht hat, als er merkte, wie ihm die Führung aus der Hand genommen worden war von seiner Schwester? Wahrscheinlich hat er mit Gott schon die Gesetzestexte ausgebrütet, die er demnächst in Stein meißeln sollte, um die anarchischen Zustände zu beenden. Nein – dabei kam wahrscheinlich nur wenig Freude auf. Für die Freude und das Lachen war Miriam zuständig, nicht verordnet, sondern aus sich heraus. Sie hat sich zum Lachen nicht in irgendein finsteres Eck verkrochen, sondern hat ihre Freude wie eine Medizin über andere ausgeschüttet, ohne lange über die Nebenwirkungen nachzudenken. Das war es, was dem Volk gut getan hat. Damals hat das funktioniert und ich bin sicher, das wäre heute noch genauso.

Uwe Johannsen

Königliche Freude

1000 Jahre vor Christus in Jerusalem: Die ganze Stadt war auf den Beinen, Arme und Reiche, Vornehme und Einfache säumten den Straßenrand, als eine Prozession ganz besonderer Art auf der Hauptstraße einzog: Die Bundeslade, Zeichen der Gegenwart ihres Gottes, des einzigen Gottes im Himmel und auf der Erde, sollte endlich ihren würdigen

Mein Herz hüpft vor Freude

Platz in der neuen Hauptstadt erhalten. Michal, die Frau König Davids, schaute aus ihrem Fenster des Palasts und erstarrte vor Entsetzen: Das darf doch nicht wahr sein! Ihr Mann, der erhabene König, schritt nicht, wie es ihm gebührte, gemessenen Schrittes ehrbar vor der von vier Männern getragenen Bundeslade her. Er trug noch nicht einmal seine königliche Kleidung, seinen Mantel und sein Obergewand. Nein – es war zu peinlich – er hatte nur noch seine Unterwäsche an, darüber einen Priesterschurz, und Michal beobachtete, wie der König spärlich bekleidet die Arme in die Luft warf, auf und nieder sprang und vor der Bundeslade herum tanzte. Vor Scham wäre sie am liebsten im Boden versunken.

Unten an der Straße standen die Menschenmassen und wurden Zeugen des einzigartigen Schauspiels. Sie steckten die Köpfe zusammen und tuschelten: „Sieh nur! Unser König! Was sagst du zu so einem unköniglichen Verhalten?" Sollten sie ihn verachten oder belächeln? Da hörten sie ihn singen: „Lob und Preis unserem Gott! Er vergibt uns den Fehler, seine Lade mit Ochsen gezogen zu haben. Gelobt sei er für den Segen, den er über dem Haus Obed-Edoms ausgeschüttet hat, als wir dort die Lade aufstellten. Ich freue mich, und mein Herz hüpft vor Freude, dass Gott mit seiner Gegenwart nach Jerusalem einzieht. Kommt, freut euch mit mir über unseren herrlichen Gott. Er liebt und segnet uns. Er hält in Treue zu uns. Lasst uns tanzen und fröhlich sein. Ich freue mich darüber, dass uns Gott so gemacht hat, dass wir unsere Freude auf vielfältige Weise ausdrücken können."

Magdalene Schnabel

Ein Einbrecher wird beim Einbruch von einer Stimme aufgeschreckt, die sagt: "Jesus sieht alles, was du tust." Zu seiner großen Erleichterung erkennt der Einbrecher, dass es lediglich ein Papagei war, der das gesagt hat. Er geht also gut gelaunt zum Papageien und fragt ihn: "Wie heißt du?" Sagt der Papagei: "Moses". Sagt der Einbrecher daraufhin: "Welcher Idiot nennt denn seinen Papageien Moses?" Sagt der Papagei: "Der gleiche Typ, der seinen Rottweiler Jesus nennt".

Miriam trifft David

Zu Lebzeiten haben sich die beiden nie getroffen, denn zwischen ihnen liegen Jahrhunderte. Aber auf dem Kirchentag in Stuttgart sind sie sich am Abend der Begegnung tatsächlich über den Weg gelaufen. Endlich konnten sie mal ungestört in all dem Trubel über ihr Lieblingsthema „Klug durch Freude" reden. Fernab der klugen Podien und Workshops, aber umgeben von der bis zum Bersten mit Freude gefüllten Energie der Brass-Rapper von „Moop Mama" und den berauschenden Essensdüften der Straßenstände, wurde folgender Dialog mitgeschnitten, der über jede Authentizität erhaben ist:

Was du siehst, ist nur eine Seite

M. Ja hallo, David, das ist mal eine Überraschung. Du, hier auf dem Kirchentag? Wo es Dir an Klugheit und Bauernschläue doch nun wirklich nicht fehlt!

D. Na, na Miri, jetzt übertreib mal nicht. Man lernt immer wieder was dazu. Da brauchst du doch bloß mal da rüber zu hören zu den Rappern von „Moop Mama". Dagegen bin ich mit meiner Leier doch ein Waisenknabe. Überhaupt, diese Freude und dieser Spaß, den die zigtausend hier haben, das ist schon irre.

M. Da geb´ ich dir Recht, das hätte ich auch nicht erwartet – die sind richtig gut. Weißt du, damals, nachdem „Old Moses" uns durch das Rote Meer getrieben hatte, da waren wir zwar alle ziemlich froh über die geglückte Flucht. Aber zu sehen, wie die ägyptischen Reiter hinter uns jämmerlich ertrunken sind, das hatte auch was Bedrückendes.

D. Wieso, das hat Moses doch super gemacht – ich finde, das war richtig klug von ihm, einfach so mit einem Stöckchen das Meer zu teilen, damit ihr da trockenen Fußes durchkommt.

M. Ja, schon. Aber so richtig Freude über die Rettung wollte da im Volk gar nicht aufkommen – wir waren zu erschöpft von der Flucht und verdammt hungrig. Einige wären damals gern wieder zurückgegangen nach Ägypten. Auch ich hatte trotz allem irgendwie die Nase voll. Immer hatte Moses das letzte Wort und hatte dabei auch noch Gott auf seiner Seite.

Einen Tag vor seinem achtzehnten Geburtstag erklärt der Sohn seinem streng orthodoxen Vater, er habe sich entschlossen, zum Christentum überzutreten. Der Vater bittet seinen Sohn, es sich zu überlegen. Er könne doch nicht den Glauben seiner Väter verraten, an dem sie in allen Schrecken und Verhängnissen durch die Jahrhunderte festgehalten hätten. Doch der Sohn bleibt dabei und lässt seinen Vater alleine zurück. Der hadert mit Gott und dieser erscheint ihm und fragt: „Was ist, Abraham?" Darauf erzählt ihm der Vater die Geschichte, dass sein Sohn unbedingt Christ werden will. Gott beschwichtigt ihn und sagt: „Sei ruhig, Abraham, das ist mir auch passiert." „Was?", sagt der Vater. „Das ist dir auch passiert? Und was hast du dann gemacht?" Darauf Gott: „Was werd ich schon gemacht haben? Ein neues Testament natürlich!"

Erst, als eine andere Frau mir dann den Tipp gab, dass ich mit meiner schönen Stimme und meiner Trommel doch für eine bessere Stimmung sorgen könnte, wusste ich plötzlich, was ich tun musste, um dem klugen Moses ein wenig die Butter vom Brot zu nehmen.

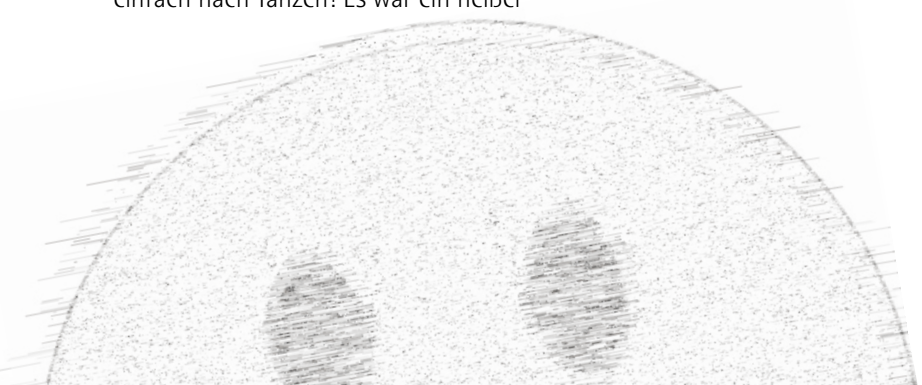
D. Oh ja, da hast Du ganz schön für Stimmung gesorgt mit deinem Gesang und den flotten Rhythmen. Ich hab gelesen, dass das ganze Volk plötzlich wie verwandelt war und sich wieder freudig und motiviert auf den Weg durch die Wüste gemacht hat. Das hätte mir wahrscheinlich auch gefallen, so direkt hinter dir her zu tanzen - bei deiner Figur. Du weißt, ich bin auch kein Kind von Traurigkeit und wenn ich mich hier so umschaue, da könnte mir die eine oder andere dieser hübschen jungen Frauen ...

M. Mensch David, reiß dich zusammen, die meisten sind hier inzwischen evangelisch und halten sich so gut es geht an die Gesetze, die Moses uns damals in die Steintafeln gemeißelt hat. Aber du hast damals, als du König warst, ja auch ganz schön auf den Putz gehauen, als die Bundeslade in den Tempel nach Jerusalem gebracht wurde. Nur mit einem knappen Lendenschurz bekleidet sollst du wie ein Derwisch um die Lade herumgetanzt sein. He, das hätte ich gerne gesehen. Ich finde, das war ein kluger Schachzug von dir, aber angeblich haben wohl nicht alle deine Freude geteilt. Stimmt das?

D. Na ja, vielleicht hat das nicht ganz der königlichen Würde entsprochen, aber das war mir in dem Augenblick völlig egal. Ich bin vor Freude fast geplatzt und mir war einfach nach Tanzen! Es war ein heißer Tag und da habe ich eben auch die Hüllen fallen lassen, na und? Alle sollten meine Begeisterung und Freude sehen und viele haben ja auch mitgemacht. Ich würde auch jetzt am liebsten mit Dir zusammen halb nackt in einem dieser Stuttgarter Brunnen herumtanzen und dich nass spritzen.

M. Untersteh dich! Seit der Sache mit dem Roten Meer bin ich ziemlich wasserscheu geworden. Lass uns lieber an irgendeinem der Stände hier was essen gehen, ich hab Hunger und Durst.

Mitgeschnitten von Uwe Johannsen



Innerer Konflikt

„Schadenfreude ist die schönste Freude", so heißt es im Volksmund, doch warum freuen wir uns über das Leid anderer so sehr?

Die erste Antwort, die mir in den Kopf kommt, ist sehr eindeutig: Es gefällt uns, wenn wir der Meinung sind, dass wir etwas besser können als andere. Es gibt unserem Geist ein Hochgefühl, Selbstsicherheit und auch einen gewissen Adrenalinkick, denn man weiß nie, ob man bei der gut versteckten Schadenfreude nicht doch erwischt wird.

Man muss differenzieren

Doch bei genauerem Betrachten fällt auf, dass Schadenfreude mehr als nur oberflächliche Boshaftigkeit mit sich bringt. Man verletzt dabei andere Menschen, wie etwa jene, die uns am Herzen liegen. Manche haben das große Pech, dass sie durch den Drang, auch einmal etwas besser zu können, oder die reine Freude daran, dass einem anderen etwas nicht gelingt, die Beziehung zu einer wichtigen Person zu zerstören. Andere werden von ihrem schlechten Gewissen gestraft und bereuen die Schadenfreude, die sie empfunden haben.

Die Frage, die sich mir nun stellt, ist, ob es denn nicht eigentlich gut sein kann, sich darüber zu freuen. Ich finde, man muss differenzieren, wie groß das Unglück des anderen ist. Klar gibt es echt Dinge, über die es nicht nur respektlos, sondern auch unter jeder Würde ist, sich zu freuen, wie z.B. an einer Naturkatastrophe, am Krieg, am Schaden einer einzelnen Person.

Aber wenn man andere Dinge betrachtet wie die Nicht-Beförderung eines Kollegen, den man sowieso nicht leiden kann, oder wenn der Klassenbeste einmal nur die zweitbeste Note geschrieben hat, dann erscheint es einem so harmlos, sich ein wenig darüber zu freuen.

Wie geht man nun mit sich selbst um, wenn man sich trotz des Wissens, dass es falsch ist, dabei erwischt, wie man vor sich hingrinst, während andere Schaden davontragen. Meiner Meinung nach sollte man sich fragen, warum man sich nun darüber freut, warum es einem Spaß macht, wenn der andere in irgendeiner Form leidet. Wenn man das herausgefunden hat, kann man darauf eingehen und etwas ändern. Wenn es das Ego ist, das gepusht werden möchte, dann kann man dies auch mit Sport, Meditation, Kunst, oder sonst etwas, das einem Spaß macht. Das stärkt das Selbstbewusstsein und gleichzeitig braucht man die boshafte Freude gar nicht mehr. Man kann lernen, Freude an anderen Dingen zu entdecken.

Katja Schwilk

Freude, die bis heute nachwirkt

Steffen Kullen muss nicht lange überlegen, als er von seiner großen Freude berichtet, die er vor einigen Jahren erlebte. Spontan berichtet er: „Gott hat mich und meine Familie wunderbar versorgt, als ich vor einigen Jahren eine Arbeitsstelle suchte. Es war ein Wunder, wie es kam, dass ich meinen neuen Arbeitsplatz gefunden habe. Da habe ich

Es war ein Wunder

mich so sehr gefreut – eine Freude, die bis heute nachwirkt."

Einen Monat lang machte Steffen Kullen die bittere Erfahrung arbeitslos zu sein. Zwar hatte er immer wieder gebetet, dass Gott ihm die richtige Stelle gibt, war aber nach einigen Absagen doch verunsichert. Dennoch blieb eine innere Ruhe. Beim Gassigehen mit dem Familienhund hielt plötzlich ein Auto neben ihm an. Der Betriebsleiter seiner vorletzten Firma begrüßte ihn durch die heruntergekurbelte Scheibe, fragte nach seinem Ergehen. Als er von seiner Notlage hörte, meinte er: „Wir haben die neue Stelle eines Projektleiters eingerichtet. Das wäre doch genau das Richtige für Sie mit Ihren Kenntnissen. Soll ich Sie mal bei der Betriebsleitung vorschlagen?" Wegen der heftigen negativen Reaktion seiner ehemaligen Chefin auf seine damalige Kündigung hatte Steffen Kullen nicht die Hoffnung, dass diese Chefin ihm jetzt wohlgesonnen sei, bekam aber vom Betriebsleiter das Versprechen, dass dieser sich für ihn einsetzen wolle. Nach zwei langen Wochen des Wartens bekam Steffen Kullen zu seiner großen Überraschung eine Zusage für diese Stelle. Das war nicht nur eine riesengroße Erleichterung, sondern eine unwahrscheinliche Freude. Er strahlt mich an: „Diese Erfahrung, dass Gott für mich sorgt, auch über unsere Vorstellungen hinweg, hat mir eine große Gelassenheit gegeben, auch in anderen Situationen."

Magdalene Schnabel

Beipackzettel

Das Medikament FREUDE® ist ein Antidepressivum aus der Gruppe der Glücklichmacher. Es kann bedenkenlos ohne Altersbegrenzung eingenommen werden, aber Vorsicht: FREUDE® kann süchtig machen und die Welt verändern. Deshalb sollte es auf gar keinen Fall von Kindern ferngehalten werden. Die Einnahme von FREUDE® kann auf jede erdenkliche Weise und kontinuierlich ein Leben lang erfolgen. Wurde die Einnahme einmal versehentlich vergessen, sollte das Medikament nicht abgesetzt, sondern sofort weiter verabreicht werden.

Wegen der riesigen Nebenwirkungen sollte die Dosierung von FREUDE® täglich verdoppelt werden.

Uwe Johannsen