

Freude – immer!

„Hey, ich freue mich so!“ Vielleicht ist es der erste Tag der Ferien, oder man hat ein besonderes Geschenk bekommen, oder ein lieber Besuch hat sich angemeldet, oder, oder, oder ...

Freuen tun wir uns in Situationen, die uns gefallen, in denen wir lachen, in denen wir Spaß haben. Aber sich **IMMER** freuen? Wie sollte das gehen? Manche von uns tun sich schwer, sich morgens vor dem ersten Kaffee zu freuen oder montags wenn die Arbeitswoche anfängt oder wenn ein Berg mit Hausaufgaben oder Wäsche ansteht! Du denkst: Vielleicht hatte ja Paulus, der den Philipperbrief geschrieben hat, ein wunderschönes Leben, in dem es immer einfach war, sich zu freuen ...

Die Menschen in Philippi wussten, dass das nicht der Fall war. Sie wussten, dass Paulus viel Schweres erlitten hatte. Er war sogar in Philippi in der dunkelsten Gefängniszelle eingesperrt worden mit seinem Mitmissionar Silas. Sogar dort hat Paulus das umgesetzt, was er im Philipperbrief schreibt: **„Freut Euch alle Zeit!“** Um Mitternacht haben die zwei Gott Loblieder von der Gefängniszelle aus gesungen.

Was war vor Mitternacht? Vielleicht haben die zwei zuerst miteinander geredet und sich gegenseitig ermutigt. Sicher war das Loben nicht das, was ihnen als Erstes einfiel! Aber das Loben hat alles verändert! Ihr Blick war auf Gott gerichtet und sie konnten Seine Freude im Gefängnis erleben.

Wir machen oft unsere Freude von unseren Umständen abhängig. Gott möchte uns Freude in **ALLEN** Umständen schenken. In dem wir den Blick auf Ihn richten, kann sich unsere Perspektive ändern, auch wenn die Umstände gleich bleiben.

Rachel Wittlinger

Probiere es mal aus:

Überlege Dir, was Du machen könntest, wenn Dir das nächste Mal die Freude fehlt? In dem Moment, in dem man keine Freude spürt, ist es schwierig sich etwas zu überlegen. Wenn man schon vorher einen Plan hat, kann das leichter klappen.

Oder Du nimmst Dir vor, jeden Tag gleich morgens mit der Freude anzufangen.

Hast Du ein Lieblingslied, das Du Gott singen kannst? Gibt es eine ermutigende Geschichte aus der Bibel, die Dir hilft, Freude an Gott zu spüren? Hast Du eine Lieblings-CD mit Lobliedern? Vielleicht kannst Du eine Weile zuhören und dann miteinstimmen.

Kennst Du das Lied: **„Freuet Euch, alle Zeit“** oder **„Alles jubelt, alles singt“**? Im Internet kann man diese Lieder anhören.

