

*„Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.“*

Wiederholungen sind langweilig. Wenn der Opa seine Geschichte zum fünften Mal erzählt, wenn man auf einer langen Autofahrt zum vierten Mal die gleichen Nachrichten hört, wenn dasselbe Essen zum dritten Mal in einer Woche auf den Tisch kommt. Fällt denen nichts anderes ein? Das kenn ich schon ... das hab ich schon gesehen und gehört... das weiß ich doch alles! Wiederholungen machen müde. Ich schalte innerlich ab. Da gibt es nichts Neues mehr. Wer braucht schon Wiederholungen? Die sind überflüssig und nervig.

Und trotzdem sind sie wichtig. Wir brauchen sie. Jeder Student weiß, dass man den Unterrichtsstoff am besten behält, wenn man ihn lernt. Und Lernen ist eine Wiederholung von dem, was ich gelesen und gehört habe.

Jeder Musiker weiß: Ich kann mein Instrument und meine Stimme nur beherrschen, wenn ich übe. Und jede Übung ist eine Wiederholung. Ich spiele dieselben Töne und Noten, bis ich sicher bin und es gut klingt.

Jeder Sportler weiß, dass sich Muskeln nur durch Training aufbauen. Und Training ist eine Wiederholung der gleichen Bewegungsabläufe. Wir brauchen Wiederholungen. Dadurch lernen, üben und trainieren wir. Denn Wiederholung macht stark.

Auch die Gebetswoche war voller Wiederholungen. An jedem Abend begann das Thema mit: „Unterwegs mit Gott“. Das will ich nicht vergessen, sondern es behalten. Denn das macht mich stark und tut mir gut.

Wiederholung macht mich stark. Und sie macht sogar Freude. Ich wiederhole am liebsten das, was mir wichtig ist und mir gut tut. Denn daran freue ich mich. Und darum will ich es behalten.

Damit sind wir mitten beim Thema. „Unterwegs mit Gott – weil er Freude macht“. Und den Vers, um den es heute im Abschlussgottesdienst geht, können wir gar nicht oft genug wiederholen: *„Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.“* (Neh 8,10)

Schon die ganze Situation, in der Nehemia diesen Satz sagt, ist eine Geschichte der Wiederholung. Die Israeliten waren aus der Gefangenschaft in Babylon nach Hause zurückgekehrt. Gott hatte im besten Sinn eine „Wieder-Holungs“-Aktion gestartet. Sie hatten den Tempel wieder aufgebaut und jetzt sogar in nur 52 Tagen auch die zerstörte Stadtmauer von Jerusalem. Das war nur möglich, weil Nehemia den Wiederaufbau organisiert und sie alle wieder zusammengeholt hatte. Und weil Gott ihnen spürbar geholfen hat. Darum wollten sie jetzt gemeinsam feiern und Gott loben. Dazu lassen die Israeliten sich einen ganzen Tag lang aus dem Buch des Gesetzes vorlesen. Sie wollen Gottes Worte hören. Dabei ist es nur eine Wiederholung von dem, was ihre Eltern ihnen schon erzählt haben. Es ist nicht neu. Aber diesmal ist es anders. Denn sie verstehen die Worte. Und diese Worte treffen sie.

Wie oft habe ich schon in der Bibel gelesen und die Berichte und Worte gehört. Und auf einmal treffen sie mich. Ich merke, dass ich gemeint bin. Ich erkenne, wie gedankenlos ich mit der Zeit umgegangen bin, die Gott mir schenkt. Wie wenig ich Gott oft zutraue. Und wie viel ich ihm zu verdanken habe.

Genauso sind die Menschen betroffen. Sie weinen sogar. Und mitten in diese Betroffenheit hinein sagt Nehemia diese Worte, mit denen er den Blick und auch die Stimmung der Gemeinde völlig verändert: *„Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.“*

Damit wiederholt Nehemia, was die Menschen schon wissen. Er erinnert sie daran: „Ihr begreift jetzt, wie groß Gott ist und wie klein ihr seid. Ihr seid traurig, weil ihr merkt, was euch alles fehlt und was ihr nicht geschafft habt. Dabei habt ihr viel geleistet. Aber all das reicht nicht. Es macht euch nicht wirklich glücklich. Das einzige, was euch wirklich trägt, ist die Freude am Herrn. Nur sie macht euch stark!“

Auch zum Abschluss der Gebetswoche kann ich diesen Satz immer nur wiederholen: *„Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.“*

Wir haben uns eine ganze Woche Zeit fürs Gebet genommen. Aber am Ende merke ich, wie viele Anliegen und Menschen wir gar nicht genannt haben. Ich entdecke, was ich alles vergessen und versäumt habe. Ich bin traurig, weil ich manches nicht ändern kann, weil ich viele Gelegenheiten verpasst habe. Aber ich merke auch, dass mein Gebet nicht erst dann sinnvoll ist, wenn ich mit mir zufrieden bin. Es geht nicht darum, dass ich alles richtig und gut formuliere, sondern dass ich mich an Gott wende. Ich soll mich nicht an meinen Worten freuen, sondern an Gott. *„Die Freude am Herrn ist eure Stärke!“*

Aber was ist diese Freude am Herrn? Und wie kann ich sie lernen? Dazu muss ich die Grundlagen wiederholen.

Im Lexikon steht, dass Freude „eine innere, emotionale Reaktion auf eine angenehme Situation“ ist. Sie ist innerlich und sie ist eine Reaktion auf ein Erlebnis. Und diese Reaktion wird sichtbar und spürbar. Die Israeliten haben damals ihre Freude gezeigt. Sie haben gefeiert: *„Und alles Volk ging hin, um zu essen, zu trinken und davon auszuteilen und ein großes Freudenfest zu machen.“* (V.12) Wir in Ostwestfalen sind mit unserer Freudenreaktion ein wenig zurückhaltender. Ein kurzes zufriedenes Lächeln ist manchmal schon ein emotionaler Ausbruch. Worüber hast du dich zuletzt so richtig gefreut? Und wie hast du es gezeigt?

Man sieht einem Menschen an, wenn er sich an etwas freut. Er bekommt dann einen viel entspannteren Gesichtsausdruck. Und man sieht es vor allem an den Augen. Den Mund kann man immer zu einem Lächeln verziehen, aber wenn jemand sich freut, werden unwillkürlich die Augenringmuskeln aktiviert und verändern das ganze Gesicht.

Freude kommt von innen, aber sie verändert mich äußerlich. Wer Freude hat, strahlt etwas aus.

Aber Freude ist immer eine Reaktion auf eine angenehme Situation. Ich freue mich nur über etwas, das mir wichtig und gut für mich ist.

Bei mir ist es zum Beispiel das Fahrradfahren. Die Bewegung an der frischen Luft und der sportliche Ausgleich tun mir gut und sind mir wichtig. Darum wiederhole ich es auch so gerne.

*„Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke“*

Aber wie bekomme ich jetzt diese Freude? Eine Freude, die nicht aufgesetzt und erzwungen ist, sondern echt. Mir helfen dabei drei Worte. Sie machen mir klar, warum die Freude am Herrn meine Stärke ist.

Das erste Wort heißt

### TROTZDEM

Freude kommt von innen. Aber sie ist nicht ein Gefühl, das mich einfach so überkommt, sondern sie ist ein Entschluss. Denn ich lege fest, was mir wichtig ist. Ich entscheide, was ich wiederhole und wovon ich mich bestimmen lasse. Mir hilft dabei die Aussage eines Propheten: *„Aber ich will mich freuen des HERRN und fröhlich sein in Gott, meinem Heil. Denn der HERR ist meine Kraft.“* (Habakuk 3,18+19)

Hier wird der Entschluss deutlich: Es ist nicht alles gut, es läuft nicht alles nach meinen Vorstellungen, es gibt Schwierigkeiten und Probleme - *„aber ich will mich freuen des Herrn“*. Ich will bewusst etwas dagegensetzen. Und ich will auf das schauen, was es trotz aller Probleme an guten Dingen gibt. Worauf ich mich verlassen kann und was mir Mut gibt. *„Aber ich will mich freuen des Herrn!“*

Diese Tatsache wird auch schon in der Grammatik deutlich. „Freuen“ ist ein echtes reflexives Verb. Es ist immer an die handelnde Person gebunden. Ich freue mich – du freust dich. Ich kann niemand anderen freuen. Ich kann jemandem zwar eine Freude machen, aber ob er sich freut, ist immer seine Entscheidung. Genauso ist es bei „schämen“ oder „sorgen“. Es ist meine Entscheidung, ob ich es tue. Ich freue mich nur, wenn ich es auch will. Darum gibt es in einigen Psalmen diese Aufforderung an sich selbst: *„Lobe den Herrn, meine Seele!“* (Ps 103; 104; 146)

Freude hat viel mit Dankbarkeit zu tun. Ich will mir bewusst machen, wie er mich schon beschenkt hat. Ich will lernen zu sagen: Trotzdem!

Ich bin heute morgen müde – „*aber ich will mich freuen des Herrn!*“ Er ist da!

Ich habe heute soviel zu tun – „*aber ich will mich freuen des Herrn!*“ Er hilft mir.

Ich fühle mich so hilflos – „*aber ich will mich freuen des Herrn!*“ Er ist größer.

Darum setzt Nehemia diesen Gegenpol. Er sagt: „*Seid nicht bekümmert!*“ Es gibt vieles, was euer Leben schwer macht. Aber der Grund eurer Freude geht tiefer. Schaut nicht auf euch, auf eure Probleme und Gefühle, sondern schaut auf Gott.

Und diese Haltung kann ich einüben. Indem ich es wiederhole. „*Aber ich will mich freuen!*“

Ich freue mich trotzdem! Mich beeindruckt Menschen, die viel Schweres erlebt haben und trotzdem Freude ausstrahlen. Die sind echt stark. Und an ihnen lerne ich: Ich freue mich nur, wenn ich es will!

„*Die Freude am Herrn ist eure Stärke!*“ Das erste Wort heißt „TROTZDEM“.

Und das zweite Wort heißt:

### DESHALB

Freude braucht immer einen Grund. Ich kann mich nicht einfach so freuen. Weil Freude eine Reaktion ist, muss es eine Ursache geben. Ich kann mit all meiner Entschlusskraft keine Taschenlampe zum Leuchten bringen. Dazu brauche ich Strom. Ich brauche eine Kraft, die nicht in mir steckt. Aber ich kann mich entschließen, diese Kraft zu nutzen und die Lampe anzumachen. Dann strahlt sie etwas aus. Eine Taschenlampe kann „trotzdem“ leuchten. Trotz der Dunkelheit, trotz der Kälte, trotz der Feuchtigkeit und trotz meiner Gefühle. Aber sie leuchtet immer nur „deshalb“. Weil Strom da ist. Weil es eine Verbindung zur Kraftquelle gibt.

Und die Verbindung zwischen der Freude und der Stärke in unserem Vers ist Gott selbst. „*Die Freude am Herrn ist eure Stärke!*“ Ich kann mich nur dann an Gott freuen, wenn ich begreife, was er für mich ist. Ich brauche Tatsachen, an die ich mich halten kann.

Und das erfahre ich in der Bibel. Wenn ich mit Gott in Verbindung bleiben will, kann ich nichts Besseres tun, als in ihr zu lesen. Sie mir immer wieder holen und die Worte Gottes zu wiederholen. Damit ich sie mir einpräge. Denn das hilft mir, Gott zu vertrauen.

Jeremia sagt einmal: „*Dein Wort ward meine Speise, sooft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost; denn ich bin ja nach deinem Namen genannt, HERR, Gott Zebaoth.*“

(Jer 15,16) Deshalb habe ich Grund zur Freude. Weil Gott mit mir spricht. Weil er mich tröstet und festhält. Und weil ich es immer wiederholen kann. Ich freue mich nicht, weil ich es fühle, sondern weil Gott es verspricht.

Oder ganz zugespitzt gesagt: **Ich freue mich nur, wenn ich es will.**

**Aber ich kann mich nur freuen, weil Gott es will!**

Weil er mir sagt: „Du darfst zu mir gehören! Ich bin bei dir! Und ich halte dich fest!“

Deshalb kann ich mich freuen.

„*Die Freude am Herrn ist eure Stärke!*“ Diese Übersetzung von Martin Luther haben wir schon oft wiederholt. Sie hat sich uns eingepägt. Und sie ist gut, weil dadurch betont wird, was die Freude am Herrn bewirkt. Diese Freude macht mich stark. Und sie hilft mir, etwas auszustrahlen.

Und doch klingt hier auch immer eine Forderung mit. „Nun zeigt es auch, strahlt es aus, tut was für die Freude! Seid stark!“ Aber alles, was von mir gefordert wird, engt die Freude ein.

Dabei fordert Nehemia gar nicht. Er sagt nicht: Sorgt dafür, dass ihr Freude habt! Sondern er lädt nur ein. Denn wörtlich übersetzt, steht da nicht „Stärke“, sondern „Zufluchtsstätte, Bergfeste, Schutz“.

Dann heißt dieser Vers: „*Die Freude am Herrn ist euer Schutz!*“ Sie ist der Ort, an dem ich geborgen bin. Wo ich auch in unerfreulichen Situationen meinen Halt nicht verliere. Denn diese Freude ist nicht von mir abhängig. Ich kann mich nur freuen, weil Gott es will. Weil Gott mich will. Denn ohne ihn bin ich verloren. Ohne ihn bin ich verirrt und bekümmert. Aber er hat mich gesucht und mich wieder geholt. Er hat für mich die große „Wieder-Holungs“-Aktion gestartet.

Weil Gott mich liebt und annimmt, darf ich zu ihm gehören. Und das sagt er mir in der Bibel. Deshalb ist sein Wort „*meines Herzens Freude und Trost*“.

Zur Freude gehört „TROTZDEM“ und „DESHALB“. Und das dritte Wort der Freude heißt:

### DARAUF

Eine Taschenlampe leuchtet nur, wenn ich sie anmache. Sie kann nur etwas ausstrahlen, weil sie eine Kraftquelle hat. Aber eine Taschenlampe strahlt nicht nur etwas aus, sondern sie leuchtet immer auch etwas an. Ihr Licht fällt auf etwas. Genauso ist es mit der Freude auch. Sie ist immer auf etwas ausgerichtet. Sie schaut nach vorne. Sie hat ein Ziel.

Mir wird das deutlich, wenn ich an meine Frau denke. Ich freue mich darüber, dass sie mich liebt. Sie sagt es mir und sie zeigt es mir. Und genau deshalb freue ich mich immer wieder darauf, wenn ich nach der Arbeit nach Hause fahren kann und sie wieder sehe. Ich freue mich an ihr und ich freue mich auf sie.

Ich freue mich an meinem Herrn. Denn er schenkt mir soviel. Aber ich freue mich auch auf meinen Herrn. Ihm zu begegnen und mit ihm zu leben. Unser Glaube ist immer auch von einer großen Vorfreude bestimmt.

Jesus sagt seinen Jüngern einmal: „*Freut euch aber, dass eure Namen im Himmel geschrieben sind.*“ (Lk 10,20)

Er sagt ihnen: Freut euch nicht über all das, was euch gelungen ist und was ihr geleistet habt. Denn das ist nicht eure Zufluchtsstätte. Da seid ihr nicht geborgen. Das kann euch nie die letzte Sicherheit geben. Hängt euch nicht an das gute Zeugnis, die guten Bewertungen und Beurteilungen. Verlasst euch nicht darauf, dass eure Namen auf Gehaltslisten, Einladungen und Ehrentafeln stehen. Sondern freut euch darüber, dass ihr zu Gott gehört und eure Namen im Himmel aufgeschrieben sind. Er hat euch gesucht, gefunden und gerettet. Freut euch an seiner Liebe und freut auch auf ihn!

Das ist der einzige sichere Ort. Nur das macht mich stark und sicher. „*Die Freude am Herrn ist eure Stärke.*“ Diese Freude ist meine Zuflucht, mein sicherer Ort. Denn meine Freude ist nicht davon abhängig, was ich alles tue und was mir gelingt. Sondern sie lebt davon, was Gott für mich getan hat.

Darum soll das Licht meiner Lampe nicht auf mich gerichtet sein. Nicht auf meine Leistungen, nicht auf meine Gemeinde und nicht auf meine Gefühle. Sie soll auf Gott gerichtet sein, der seinen Sohn für mich gesandt hat. Ihm will ich die Ehre geben. Von ihm will ich reden. Denn er ist meine Freude. Er macht mich stark und hält mich fest. Und mit ihm darf ich an jedem Tag unterwegs sein. Darum freue ich mich an ihm – weil er Freude macht.

Und ich will es lernen und wiederholen: Ich freue mich trotzdem... deshalb... und darauf!

„*Seid nicht bekümmert, denn die Freude am Herrn ist eure Stärke.*“

Amen