



Andacht: Appell zu Lebenslust und Lebensfreude!

Lebenslust

Was wünsche ich mir und Dir für diesen Sommer?

Etwas mehr Leichtigkeit als in den letzten Monaten und zwischendurch ein Wunder!

Gemeinsames Genießen am Gartentisch

mit weltbesten Gartentomaten und Feigen, frisch vom Baum gepflückt,
lachen, loslassen, der Sommerwind zieht durch die Bäume.

Ich wünsche mir Bewegung und bewegt werden

im Wald, auf dem Wasser, auf dem Sandstrand, im Garten,

zu Fuß, mit dem Boot, auf dem Rad,

bewegt von den kleinen Wunderwerken der Schöpfung

am Wegesrand, am Ufer des Rheins.

Bewegt von Worten, die mein Herz berühren,

einfach den Gedanken nachhängen ohne Grübeln.

Ich wünsche mir eine große Portion Eis,

für mich wie immer Pistazie und Mokka (mit Sahne?)

oder Orange-Minze,

barfuß laufen und den Duft einatmen, den die Sonne

auf der Haut hinterlässt.

Bei Regen hätte ich gerne einen Kinoabend mit

Freund:innen

ich will Stand-up-Paddling lernen und

Aprikosenmarmelade kochen

und mich in der Stille in die Gegenwart Gottes beten.

Ich will die Zeit auskosten, bis ich wieder aufgefüllt bin mit Dankbarkeit!



Was wünschen Sie sich für diesen Sommer?

Die Lage, kurz zusammengefasst, ist ziemlich dramatisch. Wir bewältigen die weltweiten Krisen gar nicht mehr, sondern es kommt immer noch eine dazu: Corona (bald kommt die nächste Welle), Flut, Klimawandel, Krieg, Hungersnöte und Inflation. Nur dosiert können wir die Nachrichten ertragen. Und bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn wir es uns gutgehen lassen. Oder wir sind selbst von einer großen Not betroffen und es fällt schwer, den Schmerz zu durchdringen und nach Lebensfreude zu suchen.

Doch dies ist ein Appell zur Lebenslust und Lebensfreude! Denn die haben nicht nur ihre Berechtigung, wenn rundum alles halbwegs in Ordnung ist, sondern sie sind unverzichtbar, gerade dann, wenn die Aussichten trübe sind. Wir wissen ja, dass die Lage sich so schnell nicht bessern wird. Dann brauchen wir Kraft, um durchzuhalten, neue Lebensfreude, um geduldig und doch kämpferisch zu bleiben. Wer anderen Menschen beistehen will, muss in seiner Kraft bleiben und braucht einen freien Zugang zu Kraft- und Hoffnungsquellen. Zwei Verse aus dem Buch der Bücher können uns dabei eine Anregung sein.



Ein fröhlicher Mensch strahlt über das ganze Gesicht, aber einem verbitterten fehlt jede Lebensfreude. (Sprüche 15,13)

Das Buch der Sprüche ist ein Vorläufer aller aktuellen Lebensberatungsbücher, es ist angefüllt mit Lebensweisheit, die mitten in unseren Lebensalltag wirkt. Sehr pointiert in einem Satz lesen wir den sichtbaren Gegensatz zwischen einem fröhlichen und einem verbitterten Menschen: man sieht es schon am Strahlen im Gesicht. Wer sich die Lebensfreude versagt und alle Dinge, die sind und die passieren, immer nur negativ sieht, der bewirkt Stück für Stück dunkle Schatten auf der Seele und Schwere im Herzen. Wir sehen das bei Trauernden, wie der Glanz aus den Augen für eine Zeit schwindet und die Gesichtszüge Spuren des Schmerzes durchziehen. Schatten unter den Augen und ein fest verschlossener Mund. Es ist wichtig, dass nach der Zeit der Trauer wieder die Freude Stück für Stück ihre Räume in der Seele zurückerobert. So kommt der Mensch wieder zu Kraft, die ihn das Leben bewältigen lassen. Auch in unserer Ratlosigkeit und Angst über den gegenwärtigen Zustand unserer Welt legen sich Schatten auf unsere Seelen. Verbitterung, aber auch Depression sind dann unwillkommene Gäste. Wenn Sie sich dabei erwischen, dass Sie alles nur negativ sehen, dann schreiben Sie auf, was Sie sich wünschen und für ihre Lebenslust brauchen und setzen Sie es Stück für Stück um. Lebensfreude und Lebenslust sind Teil des Überlebenspakets, das Gott für uns bereithält. Und schauen Sie in den Spiegel und strahlen sich selbst an und beim nächsten Einkauf nehmen Sie sich vor, fünf Leute anzustrahlen.

Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. (2. Timotheus 1,7)

Dieser Vers ist in den letzten beiden Jahren oft gesprochen worden, um Menschen zu stärken, Mut zu machen, ja, auf unsere Berufung als Christinnen hinzuweisen. Die Furcht kann furchtbar sein. Sie macht es unmöglich, klare Gedanken zu fassen, sie lähmt und saugt wie ein Vampir alle Lebensenergie aus dem, den sie ergreift. Es fällt schwer, dann noch handlungsfähig zu bleiben oder gar Lebensfreude zu wagen. Und das, so spricht es uns dieser kluge Vers von Paulus zu, ist nicht der Geist, in dem wir leben. **Wir** sind Kinder des Lichts, wir wissen, dass der Tod und die Angst überwunden sind. Wir vertrauen, dass Gott immer schon da ist, wohin wir gehen und wohin diese Weltgeschichte geht. Nichts kann uns von der Ewigen trennen. Kraft, Liebe und Besonnenheit, die von der Heiligen Geistkraft großzügig wie ein warmer Sommerregen ausgegossen werden, sind elementare Bausteine der Lebensfreude. Es ist die Kraft, die wir selbst erfahren, wenn wir für Frieden einstehen, Flüchtlinge aufnehmen, den Nachbarn helfen. Es ist die Liebe, die uns fähig macht, in jedem Menschen ein Geschöpf Gottes zu sehen. Und es ist die Besonnenheit, die davon absieht, sich vorschnell auf Machtkämpfe einzulassen und die stattdessen den Weg des Friedens sucht.

Alles das ist in uns unvollkommen und immer wieder eine Übung ein Leben lang. Diese Übung gelingt aber nur, wenn die Lebensfreude mit dabei ist. Sie ist erlaubt, erwünscht, von Gott geschenkt. Sie ist unser Tüpfelchen auf dem I des Lebens und die Sahne auf meinem Pistazieneis. Möge es ein „trotz allem“ wunderbarer Sommer für uns werden!

Ihre Dagmar Müller,

Leitende Pfarrerin der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V.