

Birgit Schilling

FREUDE, DIE BLEIBT

WIE GOTT UNSERE HERZEN
MIT GLÜCK ERFÜLLT





Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: brockhaus-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R. Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
Used by permission.

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe
GmbH, Holzgerlingen

Das Buch. Neues Testament – übersetzt von Roland Werner,

© 2009 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Kursivsetzungen in Bibelziten wurden eingefügt, um Betonungen oder Erläuterungen der Autorin zu markieren, die für das Verständnis der jeweiligen Stelle relevant sind.

Lektorat: Christiane Kathmann, www.lectorat-kathmann.de

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen

Titelbild: Hannah Morgan – unsplash

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01029-9

Bestell-Nr. 227.001.029

Dieses Buch widme ich Ruth, meinem Freuden-Vorbild.
Ihre Freude an Gott und dem Leben hat viele angesteckt.
Mich auch!

»Es gibt nicht nur ansteckende Freude, es gibt auch die Ansteckung zur Freude. Birgit Schilling ist eine Meisterin von beidem. Sie ist es als Mensch und als Autorin. Und so zieht uns ihr neues Buch mit sich wie ein guter, sanfter Strom, der uns an neue Ufer führt. Es ist diese besondere Mischung aus persönlichem Erleben, biblischen Perlen, jahrhundertealter und neuer Lebensweisheit, die uns den Weg zu einer tiefen, verlässlichen Lebensfreude weist – einer Freude, die uns an Leib und Seele ergreift, uns umfasst und durch uns auf andere überspringt. Solche Ansteckungen lasse ich mir gerne gefallen!«

THOMAS HÄRRY,

Theologe, Autor und Berater von Führungskräften

»Birgit Schilling hat mir mit ihrem Buch die Augen dafür geöffnet, dass Gott uns zur Freude berufen hat und dass Jesus kam, um diese ursprüngliche Absicht wiederherzustellen. Damit hat sie in mir die Sehnsucht geweckt, in meiner Beziehung zu Gott ebenso wie in meinem ganz normalen Alltag der Freude mehr Raum zu geben. Durch ehrliche persönliche Beispiele, Fragen und praktische Impulse hilft sie, unter schweren Lebenserfahrungen verschüttete Freude »wiederauferstehen« zu lassen. Schließlich lädt sie leidenschaftlich dazu ein, in Gottes Gegenwart eine Freude zu erfahren, die wir niemals und nirgendwo anders so finden können.«

ANKE PAGEL,

Dipl. Bibliothekarin und Referentin am »WDL Dünenhof«

Du zeigst mir den Weg zum Leben,
dort, wo du bist, gibt es Freude die Fülle;

Psalm 16,11

Dir, Gott, nahe zu sein ist mein tiefstes Glück.

Nach Psalm 73,28

INHALT

Einleitung: Von Gottes Freude angesteckt	11
1 Freude als Emotion und als Lebensgrundgefühl	21
2 Worüber Gott sich freut	39
3 Sieben Arten der Freude	59
4 Freudenräuber – schwarze Schatten von Trauer und Leid	79
5 Freudenräuber – Schatten über unserem Alltag	103
6 Ein Biotop der Freude – was die Freude zum Blühen bringt	127
7 Ein Biotop der Freude – Schutzzäune und Pflege ...	153
8 Freude, Freude und noch mal Freude	167
9 Unsere Freude schützen – wie im Himmel so auf Erden	191
10 Die tiefste Freude – Verbundenheit mit Christus und Hingabe an ihn	209
Nachwort: Geh aus, mein Herz, und suche Freud	223
Für Kleingruppen: Gemeinsam zur Freude, die bleibt	227
Danke	230
Anmerkungen	232

Einleitung

VON GOTTES FREUDE ANGESTECKT

Wir sind für die Freude geschaffen, denn unser Schöpfergott ist der Ursprung aller Freude. Gott ist die Liebe und die Freude ist ein Teil dieser Liebe. Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist, die heilige Trinität, ist ein ewiges Sich-aneinander-Verschenken und Empfangen und Sich-übereinander-Freuen.

Jenseits unserer Welt ist die ewige Welt, die von Ewigkeit zu Ewigkeit Freude ist und die in unsere Welt hier auf Erden hineinwirkt – unaufhörlich, sanft, zart und auf wundersame Weise – und in uns Menschen tiefe Freude auslöst. Die Widerstandskämpferin Corrie ten Boom sagte: »Gott selber ist voller Freude und er will uns damit anstecken.«

Auf dieser Erde bei uns Menschen jedoch ist Freude nicht mehr immer und überall da. Nur die ersten beiden und die letzten beiden Kapitel der Bibel sprechen von dem unaussprechlich wunderbaren, ungetrübten Sein der Freude bei und mit Gott: damals im Garten Eden, im Paradies, und dereinst, wenn wir im Himmel bei Jesus sind, in Gottes ewiger Welt, im Himmel.

In 1. Mose 3 wird das Drama beschrieben, wie Adam und Eva, wie wir Menschen versucht haben, uns jenseits von Gott die Freude und Liebe durch Macht und Kontrolle abzusichern. Das ist gründlich schiefgegangen und es geht auch heutzutage immer wieder

schief. Doch nie hat Gott aufgehört, seine geliebten Menschen in die Freude zurückzulieben. In seinem Sohn Jesus Christus offenbarte Gott das Innerste seines Herzens. Durch das Leben, Sterben und die Auferstehung von Jesus hat er uns gezeigt, wer und wie Gott wirklich ist: Liebevoller, als wir es uns je hätten erdenken können.

Jesus Christus hat uns erlöst, das heißt, er löst uns von Sünde, Tod und Teufel, ja von dem, was dem Fluss der Liebe und der Freude entgegensteht. Dereinst in Gottes ewiger Welt wird sich dies vollenden und wir werden Anteil haben an diesem ungetrübten Fluss der Herrlichkeit und Freude Gottes. Dabei drängt sich Gott nie und keinem auf, aber er lädt uns alle zu dieser liebenden Beziehung mit ihm ein. Wenn wir Gott unser Herz öffnen, »kehren er und all seine Freuden bei uns ein«.

Freude, Freude, Freude! Wir sind für die Freude geschaffen. Da verwundert es nicht, dass wir die Freude für unser Leben brauchen wie die Luft zum Atmen.

Freude ist in sich schon ein Riesengewinn. Unser Herz ist im Zustand der Freude leicht und froh. Darüber hinaus aber wirkt sich Freude auch langfristig positiv auf unser ganzes Leben aus. Freude verbessert unsere Widerstandskraft (Resilienz), stärkt unsere Kreativität und Intelligenzleistung und lässt uns Probleme leichter lösen. Freude hat einen positiven Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, mildert Stressreaktionen und hilft, Stress rasch abzubauen. Freude begünstigt den Aufbau und die Pflege von Freundschaften, die uns stärken und in Krisenzeiten stützen.

Auf einer Tagung für Psychologen hörte ich, dass »wir Menschen etwa dreißig bis fünfzig Duschen der Begeisterung am Tag brauchen, um psychisch gesund zu bleiben«¹. Ich war fassungslos. So viele Duschen der Begeisterung? »Wie soll das denn gehen«, dachte ich zunächst. Doch heute bin ich davon überzeugt: Es stimmt. Wir

brauchen jeden Tag viele Erfahrungen von Freude. Kleine Kinder erleben das. Sie können sich über alles Mögliche begeistern: über die Pfütze, in die sie springen, über die winzige Ameise, die ihnen über den Weg läuft, über die Sandburg, die sie bauen, und über das Gesicht von Mama und Papa, das sie anstrahlt.

Wo aber ist die Begeisterung und Freude bei uns Erwachsenen geblieben, die wir als Zweijährige noch hatten? Und wie können wir die Freude zurückgewinnen und uns wieder begeistern lassen? Das sind bedeutsame Fragen, denen ich in diesem Buch nachgehe. Doch eins möchte ich gleich zu Beginn deutlich machen: Freude ist kein Luxus für besonders Privilegierte oder freudig Veranlagte, sondern eine Notwendigkeit für uns alle. Ohne Freude verkümmern wir in unserem ganzen Dasein.

Warum ist das so? Der christliche Glaube sagt, weil wir als Ebenbilder Gottes für die Freude geschaffen sind. Gott hat tief in unser Herz die Sehnsucht nach der Freude gelegt. Diese Sehnsucht weist uns immer wieder darauf hin, dass wir die Freude brauchen. Die Sehnsucht nach der Freude zeigt sich vor allem dann, wenn es uns an Freude mangelt oder wir sie an der falschen Stelle suchen.

Derzeit befinden sich viele von uns in einem Mangelzustand, denn unsere Welt ist nicht von Freude gekennzeichnet. Zuerst legte im Frühjahr 2020 ein kleines Virus die Welt komplett lahm und wir erlebten schwere Zeiten mit Lockdown und großen persönlichen Einschränkungen. Jeder von uns könnte sein ganz persönliches Belastungsprotokoll von dieser Zeit schreiben. Wie atmeten wir alle auf, als die Beschränkungen endlich wieder beendet wurden. Auf einmal erlebten wir die zurückkehrende Normalität nicht als etwas zum Meckern, sondern als etwas Herrliches, ein Grund zum Freuen.

Doch umgehend war in den Schlagzeilen der Zeitungen von den bedrückenden Auswirkungen der Erderwärmung und Klima-

belastung zu lesen. Noch während der Coronakrise griff Russland die Ukraine an, was uns in Angst und Schrecken versetzte. Dann folgte Anfang 2025 der Machtwechsel in den USA, mit dem Verlust von bewährten Bündnissen und Sicherheiten und massiven Auswirkungen auf uns in Europa.

Wir leben in einer Zeitenwende. Eine Studie im Frühjahr 2024 zeigte, dass viele junge Erwachsene düster in die Zukunft blicken.

Je älter wir werden, desto schwerer fällt Menschen der emotionale Zugriff zu Leichtigkeit und Freude. Das haben Forschungen gezeigt: Unsere Gehirne sind so gemacht, dass das Negative einen starken Eindruck hinterlässt und wie auf Leim kleben bleibt. Das Positive rutscht wie auf Teflon ab und wird schneller vergessen. Das hat zur Folge, dass wir uns an das Negative viel stärker erinnern als an das Positive. Wir ärgern uns am Abend noch über den verspäteten Zug, doch an die duftenden Blumen beim Spaziergang durch den Park erinnern wir uns nicht mehr (und erst recht nicht an all die Züge, die im Lauf der Jahre pünktlich waren). Das bewirkt einen völlig verzerrten Eindruck von der erlebten Wirklichkeit.

Das bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst für das Frohe, Positive und Schöne schärfen und uns immer wieder daran erinnern müssen, damit wir eine realistische Sicht auf unser Leben bekommen. Schon Paulus ermutigte die Gemeinden, über das Gute und Liebenswürdige und Reine nachzusinnen (vgl. Philipper 4,8).

Ich habe in der Coronazeit begonnen, das Phänomen der Freude in den Blick zu nehmen: morgens in meiner Zeit der Stille, beim Wandern oder Joggen in der Natur, in den Gesprächen mit lieben Freunden oder mit Wolfgang, meinem Mann. Immer wieder überraschte mich die Freude. Ein Glücksgefühl überkam mich unerwartet und neue Welten eröffneten sich mir. Es gab kaum einen Tag, an dem ich nicht einen neuen Aspekt der Freude bemerkte oder

eine bisherige Überzeugung über die Freude korrigierte. Ich war verwundert, wie bedeutsam die Freude in meinem Leben wurde und wie stark Jesus Christus Ursprung und Ziel dieser Freude war. Beim morgendlichen Lesen in der Bibel staunte ich immer wieder darüber, wie oft und ständig und herrlich viel die Freude thematisiert wird. Ich sammelte unfassbar viele Notizen, die mir später als Vorlage für dieses Buch dienten.

Und dann wurde mir bewusst, dass ich seit meiner Kindheit auf der Suche nach mehr Glück, Freude, Weite und Lebendigkeit bin. Wenn ich eine Freudenkurve malen würde, würde sie merklich ansteigen. Ich sehe darin Gottes rettende Güte, die in meinem Leben wirksam geworden ist und weiterhin wirkt.

Menschen, die mich gut kennen, sagen, dass ich im letzten Jahrzehnt fröhlicher, glücklicher und freudiger geworden bin. Manche bedeutsamen Erfahrungen dazu teile ich in diesem Buch mit.

Es ist ja so: Unser Gott holt uns immer da ab, wo wir wirklich stehen. Und von dort aus bahnt er uns einen Weg in die Freude, in die Lebendigkeit und Liebe. Dabei ist Gott immer an unserem tatsächlichen Leben interessiert und nicht an unserem gesollten oder gemeinten Leben. Wir brauchen sowohl Mut als auch Demut, um uns unserem wirklichen Sein zu stellen. Der Heilige Geist, der in uns lebt, will uns dabei unterstützen und stärken. Er zieht uns unaufhörlich zu dem, was ich »Offenheit des Herzens« nenne. Wir brauchen ein geöffnetes, lebendiges Herz, um in die Freude gezogen zu werden.

Wir leben in einer notvollen Welt – sowohl im Außen als auch im Innen begegnet uns Not. Der ehemalige anglikanische Bischof von Südafrika Desmond Tutu sagte einmal: »Suffering is inevitable« – Leiden ist unvermeidlich.

Ja, das Leiden gehört zum Leben, zu unser aller Leben. Tutu selbst erkrankte als Kind an Tuberkulose und lag zwei Jahre im

Krankenhaus. Im späteren Einsatz gegen die Apartheidspolitik und in der Leitung der Wahrheits- und Versöhnungskommission nach der Abschaffung der Apartheid wurde er Zeuge von unfassbar viel Leid. Er wusste, wovon er sprach. Und doch überrascht es mich, wenn ich Fotos und Videos von dieser Zeit sehe: Bei vielen Begegnungen blitzte bis ins hohe Alter hinein die Freude aus seinen Augen.

Und so schließen sich unser Leiden in dieser Welt und die Freude nicht aus. Auch Corrie ten Boom ging schwere Wege. Sie versteckte während der NS-Zeit jüdische Menschen, kam deshalb mit ihrer Schwester Betsie in Gefangenschaft und durchlitt viel Schweres. Dennoch bezeugte sie später immer wieder die Freude Gottes.

Wie können wir diese Freude erleben? Dabei möchte dir dieses Buch helfen.

Im ersten Kapitel nehme ich das Erleben der Freude an sich in den Blick und gehe der Frage nach: Was ist Freude überhaupt und wie kommt Freude zustande?

Mit der Frage »Was freut eigentlich Gott?« befasse ich mich im zweiten Kapitel.

Im dritten Kapitel berichte ich von verschiedenen Arten der Freude, die ich in den letzten Jahren entdeckt habe. Dabei wird besonders deutlich, dass unser ganz normales Sein im Alltag von der Freude geprägt werden will und dass es keinen Bereich unseres Lebens gibt, der zu profan wäre, um von der Freude Gottes angesteckt zu werden.

Wenn wir über die Freude nachsinnen, werden wir immer auch bei dem landen, was uns die Offenheit des Herzens und die Fähigkeit, Freude zu erleben, sabotiert. Ich nenne es »Freudenräuber« und um sie geht es in den Kapiteln 4 und 5. Manche Freudenräuber kennen die meisten Menschen, andere wiederum stehen mit

bestimmten Persönlichkeitstypen im Zusammenhang oder mit dem, was uns im Leben bisher geprägt hat.

Nachdem klar ist, was die Freude rauben kann, richten wir den Blick auf ein gutes, Freude förderndes Biotop. Wie kann sich die Freude in unserem Leben und Glauben entfalten? In welchem Lebensraum blüht die Freude in unserem Leben auf? Wie kann ich in der Offenheit des Herzens bleiben oder sie zurückgewinnen, wenn ich sie verloren habe? Das sind die Inhalte von Kapitel 6 und 7.

In Kapitel 8 teile ich einzelne Aha-Erlebnisse, Gedanken und Impulse, die mir im Blick auf die Freude im Leben und Glauben wichtig geworden sind.

In Kapitel 9 erforsche ich die Frage: Wie können wir die Freude in unserem Alltag behüten? Wie können wir quasi Schutzzäune um unsere Freude aufstellen? Geht das überhaupt?

Das letzte Kapitel ist für mich persönlich das tiefste. Wenn ich es wieder lese, löst es in mir große Freude und Sehnsucht nach Gott aus. Hier erzähle ich von Begebenheiten, in denen ich mein Leben wieder neu auf Gott hin geöffnet habe und von tiefer Freude und Glück überrascht wurde.



Vielleicht spürst du nun Vorfreude aufs Lesen und Erforschen der Freude in deinem Leben. Vorab möchte ich dir noch einige Hinweise geben:

Versuche, während des Lesens achtsam für dich selbst zu bleiben und auf dein Herz zu lauschen! Wenn du Druck spürst, verschließ deine Herzensohren. Dann ist das Geschriebene zum jetzigen Zeitpunkt oder vielleicht auch generell nicht passend für

deinen Lebens- und Glaubensweg, aber vielleicht für den Weg eines anderen. Lass es einfach an dir vorbeiziehen.

Wenn du jedoch seltsam warm berührt wirst, wenn du eine tiefe Sehnsucht spürst, Erleichterung, Lebendigkeit oder wenn dein Herz hüpfte, dann könnte das soeben Gelesene vielleicht genau für dich und deinen Weg passend sein. Dann öffne deine Herzenstüren ganz weit und lass die Worte tief in deine Seele fallen. Denn Gott leitet uns nicht über Druck, sondern über die Sehnsucht.

Vor einigen Jahren begegnete mir eine wunderbare Regel: die Ungehorsamkeitsregel. Diese besagt, dass ich den Hinweisen eines

Gott leitet uns nicht über Druck, sondern über die Sehnsucht.

Lehrers, einer Therapeutin oder eines Coachs nicht folgen muss, sondern letztlich immer selbst entscheide, wofür ich mich öffne und wofür nicht, was für mich passt und was nicht. Zu diesem Ungehorsam möchte ich dich ermutigen: Lies das Buch so, wie es gut

für dich ist. Sei es, dass du nur wenige Kapitel liest oder von hinten nach vorne oder umgekehrt. Folge deiner Intuition und Spur. Auch alle Impulse und Übungen sind als Anregungen gedacht, such dir das raus, was dir guttut.

Jeder Mensch braucht Freude, aber manchmal benötigen wir auch ärztliche und therapeutische Hilfe. So ist beispielsweise eine Depression eine psychische Erkrankung, in der manches im Gehirn lahmgelegt ist. Die Hinweise, die ich hier zur Freude gebe, können psychische Erkrankungen nicht heilen, auch wenn positive Gedanken in dieser Zeit besonders wichtig sind. Wenn du an einer Depression oder einem Burn-out erkrankt oder von schwerem Leid betroffen bist, dann sei bitte besonders achtsam, dass du nur den Inhalten folgst, bei denen du innerlich gut mitgehen kannst und wo du Hoffnung verspürst, dass dies heilsam für dich und dein Leben ist. Zögere nicht, dir die fachärztliche oder therapeutische Hilfe

zu suchen, die du brauchst. Gott will dir Freude schenken und er benutzt auch Fachleute dafür.

Wie erwähnt behalten wir Negatives viel besser als Positives. Daher hilft es, unsere Freuden-Erfahrungen aufzuschreiben. Vielleicht möchtest du dir ein persönliches Freudenheft anlegen, in das du deine Einsichten und Aha-Erlebnisse auf die Impulsfragen notierst und auch sonstige Erkenntnisse, die dir während des Lesens oder in deinem täglichen Erleben in den Sinn kommen.

Wir profitieren auch von der Gemeinschaft und dem Austausch mit anderen. Wenn du dieses Buch in einer Kleingruppe oder mit deinem Hauskreis lesen möchtest, findest du am Ende des Buchs Anregungen dazu.

Ich wünsche dir, dass du inspiriert wirst, auf eine Freuden-Entdeckungsreise zu gehen, und dass Freude in dein Leben einkehrt. Echte Freude und Glück, die dein Herz erfüllt.