

# Das Wort zur Wochenmitte

Mittwoch, 20. September 2023



Ev. Kirchengemeinde  
Schwerte



Foto: Tom Damm

Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Sind Sie heute mit einem Lächeln auf den Lippen aufgewacht? Oder doch eher mit Sorgenfalten im Gesicht? Ist Ihnen eher fröhlich zumute? Oder tragen Sie manche Last auf den Schultern?

Neulich las ich in der Bibel, dass eine fröhliche Lebenseinstellung gesund sei; dass man länger lebt, wenn man die Lebensfreude zum Zuge kommen lässt. Ich will Ihnen das beweisen. Denn Jesus Sirach, der Namensvetter von Jesus von Nazareth, der etwa 180 Jahre vor ihm lebte, schreibt uns:

*„Überlass dich nicht der Sorge,  
schade dir nicht selbst durch dein Grübeln!  
Herzensfreude ist Leben für den Menschen,  
Frohsinn verlängert ihm die Tage.  
Überrede dich selbst und beschwichtige dein Herz,  
halte Verdruss von dir fern!  
Denn viele tötet die Sorge und Gram hat keinen Wert.  
Neid und Ärger verkürzen das Leben, Kummer macht vorzeitig alt.  
Der Schlaf des Fröhlichen wirkt wie eine Mahlzeit,  
die ihm sehr mundet.“*

Ich lese diese Verse einige Male, und ich spüre, wie tief in mir etwas weich und warm wird. Da regt sich etwas, und es fühlt sich gut an. Nach Glück. Nach Freude. Mein Gemüt, so nenne ich es einmal, lässt diese Gedanken zu und nährt sich an ihnen. Versuchen Sie es auch einmal. Lesen Sie diese

biblische Botschaft von Jesus Sirach ein paarmal langsam. Es tut einfach gut. Übrigens bestätigen auch wissenschaftliche Studien, dass er Recht hat. Eine frohe Lebenseinstellung lässt länger und glücklicher leben als eine griesgrämige oder sorgenvolle.

Jesus von Nazareth kannte seine heiligen Schriften gut, merken Kenner immer wieder. So auch seinen Jesus Sirach. Daher sagt er uns in der Bergpredigt zu:

*„Macht euch nicht Sorge für den morgigen Tag,  
denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen.“*

Und an anderer Stelle lesen wir in den Evangelien von Jesus Christus, dass er sagt:

*„Freut euch und seid richtig fröhlich,  
denn euer Lohn ist groß im Himmelreich.“*

*„Ich bin gekommen, damit sie Leben haben,  
und zwar im Überfluss.“*

Lebensfreude ist bei aller Ernsthaftigkeit eine Einstellung, mit der es sich gut leben lässt. Die Sorgen im Gebet abzugeben und die Lasten – wenn auch nur vorübergehend – loszulassen, ist spirituelle Arbeit. Das ist nicht immer leicht. Aber doch verheißungsvoll. Und uns wird es besser gehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe und gute Zeit!

Ihr Tom Damm