

Losungsandacht für den 2.Oktober 2021

Ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht, aber wenn das Herz bekümmert ist, entfällt der Mut. Sprüche 15,13

Paulus schreibt an Philemon:

Ich hatte große Freude und Trost durch Deine Liebe, weil die Herzen der Heiligen erquickt sind durch Dich, lieber Bruder

Liebe Andachtsgemeinde!

Die Neurowissenschaft hat nachgewiesen, was ein aufmerksamer Mensch längst weiß: Nicht nur ein glückliches Leben macht fröhliche Menschen. Sondern es funktioniert auch umgekehrt:

Fröhliche Menschen haben ein glückliches Leben.

Es ist tatsächlich so: Wenn man einen Tag hat, an dem alles unüberwindbar schwer vor einem liegt, dann hilft es, sich vor den Spiegel zu stellen und zu lächeln. Sich also selbst lächeln zu sehen. Und schon geht es einem besser. Unsere Mimik beeinflusst unser Gehirn. Und das wieder sendet die Botschaft an den Körper: Es geht Dir gut

Wenn man dann noch ganz bewusst sich gute Dinge in Erinnerung ruft, ein schönes Bild ansieht, einen Bibelvers liest, ein Lied singt, aus dem Fenster in den beginnenden Morgen sieht, dann steigt die Stimmung. Wir beginnen, froher zu werden, was wiederum das Gehirn als gute Botschaft wahrnimmt und uns wieder zurück die Nachricht schickt: Was für ein schöner Tag.

Und deshalb geht es dankbaren Menschen tatsächlich besser. Nicht, weil sie in ihrem Leben mehr Grund zu danken hätten als andere. Sondern weil sie das, was es neben allem Schweren eben auch an Gutem gibt sehen und sich dadurch beeinflussen lassen.

Probieren Sie es aus und Sie werden merken: Die Sprüche unserer Bibel haben recht, sie wussten vor 2500 Jahren schon, womit Eckart v.Hirschhausen Bücher und Interviews füllt: „ein fröhliches Herz macht ein fröhliches Angesicht.“

Allerdings wusste dieser alte Bibelvers auch etwas anderes: „wenn das Herz bekümmert ist, dann entfällt der Mut“.

Denn auch das darf nicht weggeredet werden. Es gibt Zeiten, in denen es uns einfach schlecht geht. In denen alles zu viel ist, wir in Unsicherheit und Angst leben. Wir müssen nicht zwanghaft alles wegdrücken, was uns belastet und auf die Frage nach unserem Ergehen in den schlimmsten Zeiten mit strahlendem Lächeln antworten: „es geht mir gut“.

Wir haben einen Gott, zu dem wir mit allem kommen können. Der Schweres und Schönes begleitet.

Und ich persönlich habe es am liebsten mit Menschen zu tun, die ehrlich sind. Und dazu gehört eben auch: Sagen dürfen, wenn es im Leben schwer ist. Nur so können andere ja dann auch ehrlich mit mir umgehen und ihre Hilfe anbieten. Das Wegreden von allen Schwierigkeiten hat ja eben auch zur Folge, dass ich andern vermittele: „ich brauche Dich nicht. Ich schaffe immer alles allein.“

Und das macht einsam.

Leben auf dieser Welt, mit den Mitmenschen und mit Gott, ist ein in „in Beziehung sein“.

Heute Morgen mit dem Rad auf dem Weg zur Arbeit begegnete mir ein kleines Mädchen, offensichtlich auf dem Weg zum Kindergarten. Die Puppe unter den Arm geklemmt, der glitzernde Prinzessinnenrock schaute unter dem Anorak hervor. Ich konnte gar nicht anders, als dem Kind vom Rad aus endlich mal ohne

Maske, zuzulächeln. Und das Kind winkte fröhlich zurück und grüßte laut und deutlich mit „Hallo“

Natürlich habe ich zurückgegrüßt und gewinkt.

Damit war ich selbst in einer ganz anderen Stimmung als vorher.

Solche Begegnungen hat man im Auto eher selten. Vielleicht hilft es, ab und zu mal zu Fuß zu gehen. Oder in der Freizeit Rad zu fahren durch unsere wunderbare Landschaft. Mir persönlich geht es dann auch in den schwierigsten Zeiten gleich besser. Wir leben auf dieser Welt miteinander und voneinander. Paulus weiß das, wenn er im heutigen Lehrtext an seinen Freund Philemon schreibt:

„Ich hatte großen Trost durch Deine Liebe, weil die Herzen der Heiligen erquickert sind durch Dich, lieber Bruder“.

Nein, so manches schaffe ich nicht allein. Auch wenn ich mir vor dem Spiegel selbst eine gute Stimmung verschaffen kann. Aber so vieles begegnet mir dann im Laufe des Tages, was mich aufmuntert und freut. Und was ich dann ganz automatisch zurückgebe.

Ich wünsche Ihnen für diesen Tag viele solcher Begegnungen. Und die Fähigkeit, sie wahrzunehmen und weiterzutragen. Gott begleite Sie, belebe Sie und erfreue Sie heute und alle Tage.

AMEN