

### **3. Mehr Freude**

Die folgende Geschichte hat sich bei einem Ehepaar beim Abendgebet zugetragen.

Sie: Was war heute schön?

Er (nach einem wirklich schrecklichen Tag): Heute war gar nichts schön!

Sie (mit einem kleinen Lächeln): Ja, ich glaube, da hast du recht.

Und dann müssen beide herzlich lachen.

Ja, es gibt so Tage, die einfach zum Vergessen sind. Und trotzdem liegt über dem ganzen Geschehen ein göttliches Lächeln. Die Frau konnte dieses Lächeln zum Ausdruck bringen. Aus der Ehepädagogik wissen wir ja: Durch den Partner spricht Gott zu mir. Das zeigt sich wieder ganz deutlich in dieser Geschichte.

Was sich noch zeigt in der Geschichte: Wie wichtig die Freude ist. Gerade in einer Zeit voll Unsicherheit und Krisen ist die Freude lebenswichtig. Es geht dabei nicht um ein „Hurra, wir leben noch“ und lasst uns weiterfeiern, bevor es zu spät ist. Es geht darum, das göttliche Lächeln über der ganzen Szene zu entdecken und dankbar zu verkosten. Und manchmal müssen wir uns gegenseitig dabei helfen – in der Partnerschaft, in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Kirche.

Depressionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch viele Kinder und Jugendliche sind davon betroffen. Eine Depression ist eine ernsthafte Erkrankung und sollte mit Hilfe eines Fachmanns behandelt werden. Aber vorbeugend und begleitend kann auch der Beitrag von Nicht-Therapeuten sehr hilfreich sein. Freudenmeister sind gefragt. Die Heilige Stadt wächst mit der Zahl der aktiven Freudenmeister.

#### **Wie werde ich ein Freudenmeister?**

Natürlich gehört auch ein gewisses Talent dazu, eine von Gott geschenkte Grundanlage. Ein melancholischer Typ wird sich sicher schwerer damit tun. Aber ich kann meine Wahrnehmung schulen. Wie ein guter Detektiv kann ich versuchen, **alles** zu beobachten. Nicht nur die roten Ampeln sehen, sondern auch die grünen. Die Rechnung kann nur aufgehen, wenn ich sowohl das Plus als auch das Minus einbeziehe. Aber da ist noch mehr, eine Eigenart von uns Menschen: das, worauf wir besonders achten, wird größer. Wer ständig den Mist sieht, vergrößert die Mistberge. Wer die kleinen Edelsteine sieht, vergrößert den Schatz. Der deutsche Gehirnforscher Gerald Hüther sagt: „Das Gehirn wird so, wie man es benutzt.“ Ständige negative Gedanken führen zu entsprechenden Autobahnen im Gehirn. Das Denken erfolgt dann immer entlang dieser Autobahnen. Es gibt fast kein Entkommen. Die gute Nachricht: Das Gehirnwachstum ist nie abgeschlossen.

Ein Freudenmeister wird man durch entsprechendes Training: immer wieder das Positive in den Blick nehmen. Sofort runter von der Mist-Autobahn. Wo ist das göttliche Lächeln über der ganzen Szene? Und wenn einmal wirklich gar nichts schön ist, dann kann ich mir von jemand anderem helfen lassen, wie in der Geschichte oben.

### **Worte von Pater Josef Kentenich**

Wie kommen wir nun zur Freudenerziehung, wie können wir Freudenmeister, Freudenmuster, ja Freudenapostel sein? Der organisch psychologische Zusammenhang ist an sich leicht ersichtlich: Die Quelle der Freude muss in unserer Seele rauschen. Will ich Freudenmeister, Freudenapostel, Freudenkünstler werden, dann muss ich ein Künstler, ein Apostel, ein Meister einer tiefgründigen und hochstrebenden Gottesliebe sein.

*(Vollkommene Lebensfreude. Priesterexerzitien. Vallendar-Schönstatt 1984, S. 216ff)*

Gott hat einen Liebesplan. Wir können die leidvolle Seite dieses Plans rein menschlich nicht begreifen, können aber davon ausgehen, dass es ein Liebesplan ist. Es liegt ein göttliches Lächeln über der ganzen Szene. Das zumindest zu wissen, kann sehr gut tun. Und irgendwann dringt dieses Wissen dann bis in unser Herz vor und dann sind wir ganz sicher: Mein Herz entscheidet die Zukunft.

### **Einfach zum Nachdenken**

Wo habe ich heute Freude erfahren?

Wen kann ich heute zum Lächeln bringen?

Was schenke ich heute in den Krug, weil es mir absolut keine Freude macht?

Schönstatt am Kahlenberg – ein Ort, wo Freude spürbar ist. Wem kann ich diesen Ort zeigen?

### **Tagesgebet**

Guter Gott, ich weiß ja, dass Du einen Liebesplan hast. Trotzdem verstehe ich dich und deinen Plan manchmal gar nicht. Und dann kreisen die negativen Gedanken in meinem Kopf und auch meine Umgebung muss darunter leiden. Stärke mich in solchen Situationen, damit ich rasch wieder herausfinde. Ich möchte gerne ein Freudenmeister sein, der dein göttliches Lächeln immer wieder wahrnimmt und an andere weiterschenkt. Hilf mir, dass mein Wissen, dass du einen Liebesplan hast, zu meinem Lebensgefühl wird. Hilf mir, dass die Freude in mir überwiegt. Stärke mein Liebe zu Dir, guter Gott.

### **Gebet für Schönstatt am Kahlenberg**

Liebe Gottesmutter, du hast dich im Heiligtum in Schönstatt am Kahlenberg niedergelassen und teilst dort deine Gnaden aus. Ich bitte dich für das neue, wunderschöne Bildungshaus, dass es zu einem Zentrum wird, wo Menschen zu Freudenmeistern werden, und dass hier die Pädagogik Pater Kentenichs erfolgreich gelebt, gespürt und gelehrt werden kann.

Mit Pater Kantenich bete ich gemeinsam mit allen, die dich und deinen Gnadenort lieben:

Lass uns gleichen deinem Bild,  
ganz wie Du durchs Leben schreiten,  
stark und würdig, schlicht und mild,  
Liebe, Fried' und Freud' verbreiten.  
Amen