

SERIE: «Bewahre dein Herz»
Thema: «Ein fröhliches Herz»
CLZ Spiez | 20. Februar 2022 | Markus Bettler

Ein fröhliches Herz macht den Körper gesund; aber ein trauriges Gemüt macht kraftlos und krank.

Sprüche 17,22

In Internet fand ich unzählige Studien von Ärzten und Professoren, welche belegen, dass fröhliche Menschen gesünder sind. Der Professor für Epidemiologie Tyler J. Vander Weele, hat eine Studie mit 75'000 Personen gemacht, um festzustellen, ob fröhliche Menschen gesünder sind, als andere, die nicht fröhlich sind. Er hat festgestellt, dass Menschen die mindestens einmal pro Woche Lobpreis in einer Kirche erleben 33% weniger Krank werden, weniger Depressiv sind und weniger Rauchen. Der regelmäßige Gottesdienst bewirkt auch mehr soziale Unterstützung und Optimismus. Selbstdisziplin und das Glücksgefühl für Sinn und Zweck im Leben nehmen zu. Nun stellt sich die Frage, wie bekomme ich ein fröhliches Herz? Das hat man ja nicht automatisch. Glückselig sein, ist keine Glückssache, und kein Zufall. Es muss ganz gezielt trainiert werden, damit es sich täglich weiterentwickelt.

4. Tipps, wie wir ganz praktisch ein fröhliches Herz erlangen können.

1. Tanke Freude beim Herrn

Gold und Silber prüft man durch Schmelzen, aber was im Herzen des Menschen vorgeht, das prüft der HERR.

Sprüche 17,3

Wenn man Gold oder Silber erhitzt, dann kommt die unreine Schlacke an die Oberfläche und es bleibt das reine Gold und Silber. Das Wort Gottes ist wie ein Feuer, welches unser Herz reinigt, damit wir himmlische Freude tanken und Freudenkiller ausräumen. Deshalb ist das erste was ich am Morgen mache, das Wort Gottes lesen und hören. Durch diesen Liebesbrief tanke ich Energie.

Die Freude am HERRN ist eure Stärke!

Nehemia 8,10

Die Freude am Herrn ist unabhängig von unseren Gefühlen, oder Umstände. Sie ist eine unversiegbare Kraftquelle. Wenn ich diese Freude habe, dann heisst es nicht, dass ich keine Probleme habe, aber mein Becher fliesst über von Freude.

Vielleicht bin ich gerade krank, aber mein Freudenbecher fliesst über.

Vielleicht habe ich zu wenig Finanzen, aber mein Becher fliesst über.

Vielleicht sind Menschen gegen mich, aber mein Becher fliesst über.

Weil Christus die Quelle aller Freuden in mir lebt, werde ich ein ständiger Überfluss an Freude in mir haben, egal wie die Umstände sind. Aber es hängt eben mit der Freude am Herrn zusammen. Diese übernatürliche Göttliche Freude stärkt uns enorm.

Du wirst nie zu wenig von Jesus haben, er ist allzeit überfließend.

Du bekommst mehr Segnungen, als Schwierigkeiten. Du kannst mehr danken, als jammern, egal wie die Umstände sind.

*Der Herr hats gegeben, der Herr hats genommen, gelobt sei der Name des Herrn.
Hiob 1,21*

Gott ist allzeit ein guter Gott. Diese Wahrheit muss sich tief in unser Herz brennen, wie lauter Gold und gereinigtes Silber. Wenn dein Gottesbild ein guter, fröhlicher, liebender Gott ist, dann hilft das, dass es deinem Körper gut geht. Er ist für dich, nicht gegen dich. Der in dir lebt ist stärker, als der in dieser Welt ist. Der Himmel ist voller lebendiger Wässer und in der Hölle leidet man Durst. Aber du hast durch Jesus die himmlische Freude im Überfluss in dir. Er sagt, wer zu mir kommt wird niemals dürsten, weil ich Wasser habe. Wenn wir als Leitungsteam zusammen beten, lachen wir sehr oft, weil die Freude am Herrn uns völlig überwältigt. Glückliche am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Du kannst am Morgen 1. Minute das Katzengrinsen machen. Du hältst deine Maulwinkel 1. Minute hoch und es setzt Glückshormone frei.

2. Wähle ein positives Power-Umfeld

*Ein guter Freund steht immer zu dir, und ein Bruder ist in Zeiten der Not für dich da.
Sprüche 17,17*

Wenn ich möchte, dass ein guter Freund zu mir steht, dann beginnt das damit, dass ich ein guter Freund bin, der für andere da ist. Sonst funktioniert es nicht. Wer vom andern erwartet, dass er sich um ihn kümmert wird immer zu wenig haben. Das positive Power-Umfeld prägt du, indem du Anerkennung, Wertschätzung, Zeit und Energie in den andern investierst. Wähle gute Freunde die das auch wollen. Überlege, welches sind die 5 Personen mit denen du am meisten Zeit verbringst? Sind es positive Menschen, welche fröhlich ihren Glauben leben? Vielleicht hast du das an deinem Arbeitsplatz nicht, aber dann gibt es in der Kirche Kleingruppen mit vielen fröhlichen Jesusnachfolger. Ich habe mir Freunde ausgewählt, welche Leiterpersönlichkeiten sind und einen Unternehmergeist des Glaubens und der Ermutigung haben. Deine Umgebung formt dich ganz massgeblich und kann dir massiv Energie und Freude geben.

Bert Pretorius: *Zeig mir deine Freunde, dann sage ich dir wer du bist.*

Wenn du die richtigen Leute um dich herumhast, wirst du dich automatisch weiterentwickeln. Mit den falschen wirst du stehen bleiben. Überlege, welchen Personen haben dich BISHER am stärksten im Glauben gefördert und dir Freude und Energie gegeben? Überlege, welche Personen haben dir viel Kraft geraubt, weil sie negativ sind. In unserem Text in Sprüche 17 schreibt Salomo, mit welchen Menschen wir keinen Kontakt haben sollten:

*Der Streitsüchtige liebt die Bosheit; und wer zu hoch hinauswill, wird tief fallen. Ein verdorbener Mensch hat nichts Gutes zu erwarten; und wer Lügen verbreitet, stürzt sich ins Unglück.
Sprüche 17,19*

Dann schreibt Salomo, weshalb wir uns oft nicht von solchen Menschen trennen wollen. Es hat mit unserem Herz zu tun.

Ein Übeltäter hört gern zu, wenn Böses geredet wird, und einem Lügner gefallen betrügerische Worte, die andere ins Unglück stürzen.

Sprüche 17,4

Prüfe dein Herz warum du zuhörst, wenn jemand negativ über eine Person, oder über die Gemeinde redet? Konfrontiere solche Menschen, sonst trenne dich von ihnen.

3. Zwischen Vergangenheit und Zukunft lauert das Glück

Wer über die Verfehlungen anderer hinwegsieht, gewinnt ihre Liebe; wer alte Fehler immer wieder ausgräbt, zerstört jede Freundschaft.

Sprüche 17,9

Hier im Kapitel 17 der Sprüche wird erwähnt, dass wir nicht alte Fehler ausgraben sollen. Weder bei andern noch bei uns selbst.

Zitat Mutter: *Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist.*

Fröhliche Menschen denken nicht über die Vergangenheit nach und auch über die Zukunft machen sich diese Menschen weniger Sorgen. Lebe im Hier und Jetzt. Wann du dich im Alltag dabei erwischst, dass du negative Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft hast, unterbrich sie. Du kannst ja kurz darüber nachdenken und dann loslassen. Die Vergangenheit ist vergangen und kann nicht rückgängig gemacht werden. Die Zukunft kommt erst noch und ich habe kein Einfluss darauf. Darum lasse ich JETZT beides los und komme zurück, zum jetzigen Moment in dem ich mein Leben aktiv gestalten und genießen kann.

4. Geniesse das Leben

Darum empfehle ich allen, das Leben zu genießen, denn es gibt für den Menschen nichts Besseres auf der Welt, als zu essen und zu trinken und fröhlich zu sein. Das wird ihn bei seiner Mühe begleiten das kurze Leben hindurch, das Gott ihm gegeben hat.

Prediger 8,15

Diese Weisheit hat Salomo geschrieben. Wir können also etwas beitragen ein fröhliches glückliches Leben zu leben. Deshalb suche ich den Ausgleich in meinem Leben. Einmal in der Woche auf eine Skitour, oder im Sommer klettern. Zwischendurch gut essen mit meiner Frau. In der Kleingruppe essen wir immer ein feines Essen und lachen viel. Die besten Freunde habe ich hier in der Gemeinde. Ich könnte mir kein besseres Leben vorstellen. Gut Essen zwischendurch ein gutes Glas Wein und fröhlich sein. Habe auch Freude an dir selbst. Sei nicht so hart mit dir. Ich sage mir, dass ich glücklich bin in meiner Haut. Ich bin zufrieden mit mir selbst. Wenn ich wollte, könnte ich auch viel Negatives in der Kirche sehen, was mich völlig frusten könnte. Aber wem hilft das? Niemandem. Salomo sagt, das Leben ist zu kurz um es nicht zu genießen. Lieber einmal mehr lachen. Sich selbst nicht so ernst nehmen, auch mal über die eigenen Schwächen lachen.

«Fröid am Läbe» ist das Motto vom CLZ.