



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 15.03.2026 08:40 Uhr | Sabrina Kuhlmann

Freude

"Vorfreude ist die schönste Freude." Sagt ein altes Sprichwort. Aber stimmt das? Stimmt es, dass die Erwartung eines schönen Ereignisses, schöner ist, als das Ereignis selbst? Darüber habe ich lange nachgedacht. Mein Name ist Sabrina Kuhlmann, ich bin Pastoralreferentin im Bistum Essen und mache mir so meine Gedanken. Guten Morgen!

Musik I: Bosse, Vorfreude

Warum soll die Vorfreude auf ein Ereignis schöner sein als die Freude über das Ereignis selbst? Vielleicht, weil man auf ein Ereignis hin fiebern kann? Ich, zum Beispiel, habe ein sogenanntes Widget auf meinem Smartphone. Das ist ein Miniprogramm, das mir bei jedem Blick auf mein Smartphone zeigt, wie lange es noch dauert bis zu einem ersehnten Termin, den ich darin eingegeben habe. So bekomme ich immer wieder einen kleinen positiven Kick bis das Ereignis dann tatsächlich eintritt. Aber: Ist das Ereignis dann wieder vorbei, erlebe ich oft auch: Meine Freude ist manchmal schnell wieder verfliegen; wie ein flüchtiger Moment, den ich nicht unbedingt festhalten kann.

Vorfreuden habe ich im letzten Jahr häufig erlebt. Ich habe voller Freude darauf gewartet, dass mein Sohn anfängt zu laufen. Wochenlang habe ich ihn nicht aus den Augen gelassen, um die ersten Schritte nicht zu verpassen und dann waren sie da. Seitdem weiß ich gar nicht mehr, wie es war als er noch krabbelte. Auch meinem Wiedereintritt ins Berufsleben nach der Elternzeit, habe ich sehr entgegengefiebert und mich darauf gefreut, wieder zu arbeiten. Und jetzt vermisse ich bereits die Zeit zu Hause mit meinem Sohn. Die Vorfreude war immer schön und als es soweit war, war die Freude über das Ereignis schnell verfliegen. Kurios nicht wahr?!

Übrigens kennt auch die Religion die Vorfreude: Aktuell sind Christen auf der ganzen Welt mitten in der Fastenzeit und warten – hoffentlich freudig – auf Ostern. Jedenfalls klingt etwas Freudiges davon an, wenn es am heutigen Sonntag in den katholischen Gottesdiensten heißt: "Laetare", "freue Dich!" Also: "Die Vorfreude darf groß sein; denn bald wird gefeiert." Und ich hoffe, dass diese Freude sich hält – auch noch nach Ostern.

Musik II: Harold Arlen, Edgar "Yip" Harburg; Somewhere over the rainbow (Israel Kamakawiwo'ole)

Für viele Christen auf der ganzen Welt ist jetzt Fastenzeit angesagt, also die 40 Tage, um sich auf Ostern vorzubereiten. Die Dauer von 40 Tagen geht auf die 40 Tage zurück, die

Jesus, der Bibel nach, in der Wüste verbracht hat, bevor er öffentlich auftrat. Es heißt, er habe in der Zeit gefastet. Das kann man auch heute noch in der Fastenzeit so tun, aber eigentlich geht es darum wieder bewusster zu leben. Einmal die eigenen Gewohnheiten Revue passieren zu lassen: Was brauche ich wirklich in mein Leben und was nicht? Ich nenne das gerne eine seelische Entgiftungskur. So lassen manche Menschen 40 Tage ihr Auto stehen oder verzichten auf soziale Medien. Andere fasten Genussmittel wie Süßigkeiten oder Alkohol. Letztendlich geht es darum vertiefter zu leben und sich freizumachen. Auch wenn der Verzicht manchmal schwerfällt.

Und jetzt die gute Nachricht. Heute ist die Hälfte der Fastenzeit geschafft. Deswegen heißt der heutige Sonntag in der katholischen Kirche: "Laetare"-Sonntag, also: "Freue dich"-Sonntag. Ich würde sagen: Vorfreude-Sonntag. Denn nicht mehr lange, dann ist die Zeit des Verzichts vorbei. Dann ist Ostern, das freudige Fest von der Auferstehung Jesu. Aber auch hier stellt sich die Frage: Was bleibt nach der Feier von Ostern? Was bleibt nach der Zeit mit Familie, den Ferien und jeder Menge Süßigkeiten? Ist die Freude über Ostern gegebenenfalls nur ein Strohfeuer, ein flüchtiger Moment und nach den Feiertagen ist alles so wie immer?

Musik III: Silbermond, Irgendwas das bleibt

In drei Wochen ist Ostern. Die Vorfreude auf dieses höchste christliche Fest kann man jetzt schon genießen. Davon bin ich überzeugt. Aber wie? Ich bin da auf ein Buch gestoßen. Es heißt: "Das Buch der Freude"[1]. Darin denken der Dalai Lama, das geistliche Oberhaupt des tibetischen Buddhismus und Desmond Tutu, der verstorbene Erzbischof der Anglikanischen Kirche in Südafrika, genau über diese Frage nach: Wie können wir echte Freude, nachhaltig in unserem Leben verankern – gerade auch in bewegten Zeiten? Im Kern beschreiben beide, dass Freude eine Haltung ist, die das Leben bestimmen kann, aber von bestimmten Dingen abhängt. Nicht von Geld, Macht oder anderen Statussymbolen, sondern zuerst einmal davon, sich selbst in einen größeren Kontext zu setzen und sich mit den anderen Menschen auf der Welt verbunden zu fühlen. Zu tiefer und echter Freude gehört daher die Sorge um andere Menschen. Nichts ist für die Freude abträglicher, als wenn man nur an sich selbst denkt. "Unsere Freude ist dann am größten, wenn wir uns auf Andere konzentrieren. Kurz gesagt, anderen eine Freude zu machen ist der schnellste Weg, selbst Freude zu empfinden." [2] Das ist ihr Rezept, um Freude in unserem Leben zu verwurzeln.

Ein solches Rezept scheint mir wichtiger denn je zu sein, wenn ich darauf schaue, wie sich unsere Gesellschaft entwickelt. Allein die Beobachtung, dass sich rechtsextremes Gedankengut zu normalisieren scheint.

Wenn mir noch vor zehn Jahren jemand gesagt hätte, dass auf einer Party auf Sylt "Ausländer raus" gegrölt werden würde; ich hätte es nicht geglaubt. Ich hätte auch nie geglaubt, dass Menschen öffentlich wieder Hitler Grüße zeigen, oder sich stolz "Nazi" nennen, oder dass eine Partei wie die AfD, die vom Verfassungsschutz als gesichert rechtsextrem eingestuft ist, trotzdem von Menschen gewählt wird. Dass Worte wie "Remigration" nicht mehr nur bei geheimen Treffen hinter vorgehaltener Hand gesagt, sondern zu einem bejubelten Kampfbegriff werden. Vor allem aber hätte ich nie für möglich gehalten, dass eine deutsche Regierung, nicht gegen diesen aufstrebenden Faschismus kämpft, sondern sich ihm immer weiter in Sprache und Inhalt anbiedert und somit ihres dazu tut, rechtsradikales Gedankengut zu normalisieren, sodass ich mich schon bei dem Gedanken ertappt habe: Wenn ich es irgendwann nicht mehr aushalte, dann wandere ich

aus.

Irgendwo auf der Welt gibt es doch sicherlich einen Ort, der von alledem unberührt ist. An dem man sich noch freuen kann. Doch dann schleicht sich eine Frage in mein Ohr, aus der die Band Dota Kehr ein wunderbares Lied gemacht hat: "Aber was, wenn es überall so ist wie hier? Dann geben wir auf, oder was? Dann ziehn wir zum Mond, oder was?"

Musik IV: Wir sind Helden, Von hier an blind

Auswandern – aber was, wenn es überall so ist wie hier? Gibt es noch ein Land, in dem ich Freude finden kann? Und gibt es eine Vorfreude darauf? Das frage ich mich gerade jetzt, wo ich mitten in der Fastenzeit bin, wo es jetzt "Laetare" heißt, "freut euch", denn bald ist Ostern. Dann feiern Christen, dass Gott den Tod besiegt hat. Und ich frage mich: Wo ist denn dieser mächtige Gott? Ist es ihm nicht wichtig, welchen Weg seine Schöpfung geht? Könnte er nicht etwas dafür tun, dass alles wieder gut wird? Vielleicht haben ja die Freunde von Jesus vor 2000 Jahren sich genau die gleichen Fragen gestellt, als Jesus verurteilt und getötet wurde. Hätte Gott damals nicht Jesus retten können? Und kann er heute nicht dafür sorgen, dass die Menschen, die er schuf, toleranter und respektvoller miteinander umgehen? Er müsste doch ein Interesse daran haben, dass seine Geschöpfe sein Gebot der Nächstenliebe ernst nehmen. Warum also Gott, lässt du das alles zu?

Die Sprengkraft dieser Frage ist nicht zu unterschätzen. Denn wegen ihr, bestreiten nicht wenige die Existenz eines allmächtigen und gütigen Gottes.

Musik V: Fettes Brot, Pascal Finkenauer, An Tagen wie diesen

Wie kann es einen guten und gerechten Gott geben, angesichts von all dem Leid, das es in der Welt gibt? Eine mögliche Antwort, die auch mir am sinnvollsten erscheint, besagt: Gott hat den Menschen Freiheit gegeben. Und Gott respektiert diese Freiheit. Daran hält er sich so dogmatisch, dass er auch die Ermordung seines Sohnes am Kreuz nicht verhindert hat. Diese Ansicht vertritt übrigens auch Desmond Tutu in dem "Buch der Freude". Da sagt er: "Gott hat so eine unglaubliche Ehrfurcht vor unserer Freiheit, dass es ihm lieber ist, dass wir frei zur Hölle fahren, als wenn er uns zwingen müsste, in den Himmel zu kommen."^[3] Somit kann der Mensch sich von Gott und seinen Geboten abwenden und auch Böses tun. Für mich war diese Theorie oftmals extrem unbefriedigend. Ich habe mich dann gefragt, ob die Welt nicht besser wäre, wenn Gott sie lenken würde. Allerdings wäre Gott dann ein Marionettenspieler – und wir seine Puppen.

Desmond Tutu ist davon überzeugt, dass Gott freiwillig auf seine Allmacht verzichtet und oft weint über die Grausamkeiten, die Menschen sich gegenseitig antun. Ich verstehe das so: Gott existiert in der Hoffnung, dass sich seine Schöpfung für das Gute entscheiden wird. Vielleicht ist das ja seine Vorfreude?

Musik VI: Eric Bazilian, One of us (Joan Osborne)

Gott lässt dem Menschen die freie Entscheidung, wie er sein Leben gestaltet. Also kann der

Mensch böse Dinge tun, aber auch Gutes. Der Mensch ist frei, sich zu entscheiden. Das zu bedenken und entsprechend zu handeln wäre doch eine interessante Aufgabe für die Fastenzeit. Denn die Fastenzeit läuft auf Ostern zu. Und dann feiern Christen den Sieg des Guten über das Böse, des Lebens über den Tod, der Wahrheit über die Lüge, der Gerechtigkeit über das Unrecht. Sie feiern den Sieg der Liebe über den Hass.

Ich komme noch einmal zurück auf die Band Dota Kehr und die Frage in ihrem Lied: "Aber was, wenn es überall so ist wie hier?" Ihre Antwort: "Wenn es überall so ist wie hier, dann gibt es überall mutige Menschen!" Diese Menschen sehe ich auch. Menschen, die versuchen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen, ob sie sich nun als religiös bezeichnen würden oder nicht. Sie demonstrieren. Sie informieren. Sie versuchen aufzuklären und zu überzeugen. Sie setzen sich mutig für Gerechtigkeit, Frieden, für das Klima, für Gleichberechtigung und Demokratie ein.

Und ganz wichtig: Menschen sollten bei all dem, was sie tun nicht die Haltung der Freude verlieren. Denn Freude immunisiert geistig gegen die vielen destruktiven Einflüsse in der Welt. Und diese Haltung kann man einüben. So schlagen der Dalai Lama und Desmond Tutu in ihrem "Buch der Freude" verschiedene Übungen vor. Zum Beispiel sich zu Beginn eines Tages vorzunehmen, allen Menschen, die ich an diesem Tag treffe, freundlich zu begegnen. Eine ähnliche Übung fällt mir dazu ein: ein Dankbarkeitstagebuch. Am Abend eines jeden Tages schreibe ich etwas in ein kleines Heft, wofür ich dankbar bin, an diesem Tag oder auch im Allgemeinen. Diese einfachen Übungen lenken den Blick auf das Positive, das passiert. Sie machen resilienter, helfen vielleicht eine tiefe Freude im Leben fest zu verankern, die dann auch weitergegeben werden kann – und sei es nur durch ein gutes, aufmunterndes Wort wie: Gern geschehen! Du schaffst das! Entschuldige bitte! Oder auch: Du fehlst mir! Ich vertraue Dir! Es ist schön, dass es Dich gibt!

Musik VII: Dota Kehr, Überall so

Freude hängt von der Haltung ab, die ich habe. Und durch Freude lässt sich vieles verändern. Ihnen daher einen freudigen Tag.

Es grüßt Sie aus Recklinghausen, Sabrina Kuhlmann

[1] Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams, Das Buch der Freude, Lotos Verlag 2016;

[2] Ebd. S. 276; [3] Ebd. S. 131ff.