

**Das solltest du wissen**

So oft bestimmen Missmut, Traurigkeit, Schmerz, Zorn, Enttäuschung unseren Alltag und rauben unserer Seele die Kraft zur Freude. Beobachten wir einmal ein Kleinkind, wie es dank einem noch so geringen Anlass durch strahlende Augen, Singen, Hüpfen und Tanzen seiner unbeschwernten Freude Ausdruck verleiht, so bemerken wir, wie wohltuend ein frohes Gemüt ist.

Die wahre Freude ist gleichsam die Schwester der Glückseligkeit. Sie baut auf dieselben geistigen Grundlagen und unterscheidet sich in seinem Wesen klar von der berauschten Freude, den Sinnesfreuden oder vom billigen Spass, die zumeist auf Kosten der Umwelt gehen. Beherzige deshalb die Religionsbeilage Juli 2006 „Das Glück erkämpfen“ als Fundament zur Freude.

Wie kann ich die Freude in mir wecken?

Freude kann nicht befohlen werden, doch es gibt klare Wege, um sie zu erringen. Am Anfang steht die Dankbarkeit. Sie ist die stärkste Quelle der Freude. *Ich habe das Leben als unermessliches Geschenk bekommen. Dadurch kann ich Gott näher kommen und den Weg ins Vaterhaus finden.* „Nie wirst du mit danken fertig, ist doch die Freude gegenwärtig auch im kleinsten Ding. Nie wird man mit danken fertig, weiss man um den Sinn“, schrieb Maria Nels.

Vom Erwachen bis zum Einschlafen schärfen wir unsere Sinne bewusst aufs Gute, Wahre, Schöne und Heilige hin: Im Betrachten edler Bilder, im Hören guter Musik, im Pflegen sinnvoller Hobbys, im Arbeiten zur Ehre Gottes, in der Pflege der Nächstenliebe in Gedanken, Worten und Taten und im innigen Gebet wird meine Seele genährt, gestärkt und erfüllt. Ich vermeide also möglichst alles Negative, und was sich nicht vermeiden lässt, versuche ich durch die Hilfe der Engel, das innige Gebet und das Verzeihen ins Gute zu wandeln.

Bausteine zur Freude

Zeichne ins Religionsheft eine pyramidenförmige Mauer aus einzelnen Bausteinen. Zuoberst steht die Freude. Überlege mit Hilfe des Kastentextes, wie sich das Fundament zur Freude aufbaut.

**Zeugnisse der Freude**

Grosse Heilige und Künstler haben ihrer Freude in Wort, Ton und Bild bleibenden Ausdruck verleiht, z. B. im Sonnengesang des hl. Franziskus, in Kompositionen Bachs (z.B. „Jauchzet, frohlocket!“ im Weihnachtsoratorium), Mozarts (z.B. die kleine Nachtmusik) oder Beethovens (Ode an die Freude), oder u.a. auch durch die lichtvollen Bilder im Buch „Grossen Geheimnisse unseres Glaubens“ zum Rosenkranzgebet.

Sammle solche Zeugnisse in deiner eigenen Bibliothek und führe sie dir regelmässig zu Gemüte.

Im Kreuz ist Trost und Heil

Wenn du traurig bist, so stehe vor das Kreuz und betrachte Jesus am Kreuz. An Sein unendliches Leid zu denken, sich mit Seinen Schmerzen zu verbinden, lässt dir seine unendliche Liebe in reichem Masse zufließen. Du wirst ruhig und zufrieden.

Sorge für Ruhe und Ordnung in deinem Leben

Teile deine Zeit gut ein. (s. Beilage Dez. 2001) Halte in allem Ordnung. Gönn dir genügend Schlaf. Achte darauf, dass du in dir zur Ruhe kommst. Plane und genieße täglich eine Phase der Ruhe.

Tagesbesinnung

Schliesse den Tag mit einer kurzen Rückbesinnung ab und bitte Gott um Vergebung. Denk vor dem Einschlafen schon an etwas Kommendes, worauf du dich freust. Hast du etwas Schweres vor dir, so bitte die Engel um Hilfe und stelle dir vor, dass du dies mit Gottes Hilfe gut meistern kannst. Dein Glaube kann Berge versetzen.

Reinste Quellen der Freude

Lies in der heiligen Schrift und im Benedicite. Verbinde dich im täglichen Gebet mit den himmlischen Wesen und besuche oft die heilige Messe. Dann sammelst du Schätze, die dein Herz freudvoll erfüllen

Ode an die Freude

Freude, schöner Götterfunken,
Tochter aus Elysium!
Wir betreten feuertrunken, Himm-
lische, Dein Heiligtum.

Deine Zauber binden wieder,
was die Mode streng geteilt.
Alle Menschen werden Brüder,
wo Dein sanfter Flügel weilt.

Freude heisst die starke Feder
in dem Urtrieb der Natur.
Freude, Freude treibt die Räder
in der grossen Weltenuhr.

Blumen lockt sie aus den Keimen,
Sonnen aus dem Firmament.
Sphären rollt sie in den Räumen,
die des Sehers Rohr nicht kennt.

F. Schiller / L. v. Beethoven