

# FREUDE IM HERZEN – LEBEN IN FÜLLE

Predigt am 4. Ostersonntag LJ A 2026

---

„Das reicht doch alles nicht“ – dieser Gedanke ist vielen vertraut. Oft schauen wir zuerst auf das, was fehlt: Zeit, Geld, Sicherheit, Gesundheit, Anerkennung. So kann der Eindruck entstehen, unser Leben sei vor allem von Mangel geprägt. Genau in diese Erfahrung hinein spricht Jesus im Evangelium (Joh 10,1-10) ein überraschendes Wort: *„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“*

Dieses Leben in Fülle meint mehr als materiellen Überfluss oder ein Leben ohne irdische Sorgen. Jesus spricht von einer Fülle, die tiefer reicht. Sie beginnt im Herzen. In biblischen Texten klingt an, dass wahre Fülle dort wächst, wo Gott Freude schenkt – eine Freude, die nicht bloß gute Stimmung ist, sondern eine tragende innere Kraft.

Diese Freude hängt nicht von günstigen Umständen ab. Sie kann sogar mitten in schwierigen Zeiten wachsen. Jesus spricht von seiner Freude ausgerechnet im Angesicht von Leiden und Abschied. Damit macht er deutlich: Diese Freude kommt aus der Liebe Gottes. Sie wurzelt in dem Wissen, getragen, angenommen und geliebt zu sein.

Wo Menschen aus dieser Liebe leben und sie weitergeben, wird etwas von dieser Fülle erfahrbar. Sie zeigt sich nicht zuerst in Besitz, sondern in Beziehungen. In geschenkter Zeit, in Aufmerksamkeit, im guten Wort, in gegenseitiger Hingabe. Wahre Freude wächst dort, wo Liebe gelebt wird.

Der Mangel in unserer Welt wird dadurch nicht einfach verschwinden. Aber er verliert seine Macht über unser Lebensgefühl. Wer aus Gottes Liebe lebt, gewinnt innere Stärke, Hoffnung und die Kraft, dem Mangel etwas entgegenzusetzen – mit Vertrauen, Mitgefühl und Mut.

Die Fülle, die Jesus verheißt, heißt nicht: alles haben. Sie heißt: von Gott getragen sein. Geliebt sein und lieben können. Darin liegt ein Reichtum, den uns niemand nehmen kann.

© Walter Mückstein