

# FREUDE IM HERZEN – LEBEN IN FÜLLE

Predigt am 4. Ostersonntag LJ A 2026

---

«Das reicht doch alles hinten und vorne nicht!» Sicher kennen Sie diesen Stoßseufzer, liebe Schwestern und Brüder. Vermutlich haben Sie das selbst schon oft genug gesagt oder zumindest gedacht. Derzeit scheint es mir die Lieblingsklage unserer Politikerinnen und Politiker sowie der Verantwortlichen in Wirtschaft und gesellschaftlichen Institutionen zu sein. Immer ist es irgendwie zu wenig: zu wenig Geld im Staatshaushalt, in den Kranken- und Rentenkassen. Es wird angeblich zu wenig fürs Alter vorgesorgt, zu wenig für den Umweltschutz getan. Und manche sind auch der Auffassung, dass die Menschen hierzulande zu wenig arbeiten. Woran es Ihnen darüber hinaus ganz persönlich fehlt, wissen Sie selbst am besten. So entsteht der Eindruck: Wo immer wir hinschauen, sehen wir nichts als Mangel.

Und in diesen wirklichen oder auch nur gefühlten Mangel hinein hören wir Jesus heute im Evangelium<sup>1</sup> sagen: „*Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle – wörtlich: im Überfluss – haben.*“ Wenn das kein Angebot ist!

Aber was soll das heißen? Was stellen Sie sich ganz konkret unter einem Leben in Fülle vor? Ist es ein Leben im Überfluss? Von allem genug haben. Oder darf's vielleicht sogar auch noch ein bisschen mehr sein? Genug Zeit, genug Geld, genug Gesundheit, genug Sicherheit. Aber natürlich auch: Genug Liebe, genug Anerkennung, genug Freundschaften usw.

Von allem genug haben macht das Leben sicher einfacher, vermutlich auch schöner. Aber wäre es eine Garantie dafür, dann auch rundherum glücklich zu sein? Und vor allem: Was hat Jesus wohl mit „Leben in Fülle“ gemeint? Und was haben die Menschen damals darunter verstanden?

Die haben vielleicht an einen Satz aus dem Buch Nehemia gedacht. Da heißt es über frühere Generationen: „*Sie lebten in ihrem eigenen Königreich, in der Fülle des Reichtums, den du, Gott, ihnen gewährt hast.*“ (Vgl. Neh 9,35) Damit war wohl tatsächlich materieller Reichtum gemeint. Aber es gibt auch in der jüdischen Bibel, unserem AT, schon eine andere Sicht der Dinge. So sagt z. B. der Beter in Psalm 4: „*Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle*“ (Ps 4,8).

Das Leben in Fülle hängt für ihn nicht zuerst von materiellen Gütern ab, sondern davon, wie groß die Freude ist, die Gott ihm ins Herz gelegt hat. Aus dieser Perspektive können wir die Zusage Jesu auch so deuten: «Ich bin gekommen, um euch göttliche Freude in Fülle ins Herz zu legen.»

Diese Deutung wird bekräftigt durch die Worte, die Jesus bei seinem Abschied an seine Jünger gerichtet hat: „*Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird.*“ - Wörtlich: „...zur Fülle gebracht wird.“ (Joh 15,11)

Wenn Jesus hier von Freude spricht, meint er nicht einfach ein schönes Gefühl, das sich aus einer guten Stimmung oder schönen Erfahrung ergibt. Solche Gefühle kommen und gehen – je nach dem, was wir gerade erleben. Die Freude, die Jesus hier meint, *seine* Freude, ist aber keine vorübergehende Stimmung, sondern eine innere Grundbefindlichkeit. Und die ist weitestgehend unabhängig von äußeren Gegebenheiten und Ereignissen. Jesus sagt das ja ganz bewusst unmittelbar vor seinem Leiden und Sterben, bevor seine Jünger dadurch in Angst und Schrecken und Trauer fallen.

Aber woran erkennt man diese Freude? Wie fühlt sie sich an? In einem Lexikon für Spiritualität<sup>2</sup> habe ich folgende Beschreibung gefunden, die mich sehr angesprochen hat:

---

<sup>1</sup> Joh 10,1-10

<sup>2</sup> Hans Wallhof in: Praktisches Lexikon der Spiritualität. Hrsgg. von Christian Schütz. Freiburg 1988. Spalte 409

*„Freude ist die köstliche Frucht aus vielen Tagen und Erfahrungen. Sie ist das sprudelnde Wohlbehagen des Körpers und die ekstatische Verzauberung der Seele. ... Freude ist eine wunderbare Ruhe und eine quicklebendige Unruhe zugleich. Freude fängt das Schweigen ein und macht sprachlos und flirtet zugleich mit vielen Worten, um das Unsagbare in die Sinne zu bringen. ... Die Freude hat oft eine lange Geburt: aus Schmerz und Not erwacht sie und erstarrt sogar unter Tränen.“*

Da ist einer geradezu ins Schwärmen geraten. Solche Freude bringt Leben in Fülle. So jedenfalls stelle ich mir das vor.

Diese umfassende Freude aber ist nicht machbar. Sie kommt aus Gott selbst. Sie ist, so haben es erfahrene geistliche Menschen beschrieben, sowohl eine Schwester als auch eine Frucht der Liebe. So hat es ja auch Jesus erlebt und seinen Jüngern ans Herz gelegt. Hören wir seine Aussage über die Freude jetzt noch einmal im Zusammenhang: *„Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe! ... Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude zur Fülle gebracht wird. Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe.“*

Das klingt vielleicht erst einmal ein bisschen abstrakt und fromm. Aber es ist eigentlich eine Binsenweisheit. Die Freude, wie ich sie eben im Zitat beschrieben habe, kennen doch am ehesten Menschen, die verliebt sind. Man könnte in diesem Text „Freude“ gut durch „Liebe“ ersetzen: *«Liebe ist eine wunderbare Ruhe und eine quicklebendige Unruhe zugleich. Liebe fängt das Schweigen ein und macht sprachlos und flirtet zugleich mit vielen Worten, um das Unsagbare in die Sinne zu bringen. ...»*

Nun ist Verliebtsein noch einmal etwas anderes als das, was Jesus und die Bibel meinen, wenn sie von Liebe sprechen. Da geht es nicht zuerst um Schmetterlinge im Bauch. Gemeint ist hier die Bereitschaft, sich füreinander zu öffnen, sich zu achten und sich bei Bedarf füreinander hinzugeben. Aber gerade aus dieser Art von Liebe, die Jesus uns vorgelebt hat, kann eine tiefe innere Erfüllung und Freude erwachsen: die Freude ist eine Frucht der Liebe.

Uns diese göttliche Liebe zu schenken: Dafür ist Jesus gekommen. Dafür hat er gelebt. Dafür ist er gestorben. Dafür hat Gott ihn zu einem neuen Leben auferweckt. Wer aus dieser Liebe lebt, wer sie sich schenken lässt und immer wieder weitergibt, findet göttliche Freude und ein Leben in überfließender Fülle.

Damit werden die Mangelerscheinungen, die ich eingangs aufgezählt habe, weder gerechtfertigt noch beseitigt. Aber durch Gottvertrauen und die daraus wachsende Zuversicht und Freude bekommen wir Resilienz, eine große innere Stärke. Sie gibt uns zum einen Kraft, nicht zu resignieren, wenn wir von dem einen oder anderen Mangel betroffen sind. Vor allem aber gibt sie uns zum anderen den Mut und die Bereitschaft, dem Mangel im Rahmen unserer Möglichkeiten etwas entgegenzusetzen, ihn abzumildern und vielleicht sogar da oder dort zu überwinden.

Liebe Schwestern und Brüder, die Fülle, die Jesus uns zusagt, liegt nicht darin, dass wir alles haben, sondern darin, dass wir von Gott getragen sind. Dass wir geliebt werden und dass wir fähig sind zu lieben. Das kann schon heute konkret werden, indem wir z. B. einander Zeit schenken, Aufmerksamkeit oder ein gutes Wort.

Und so möchte ich zum Schluss mit Worten aus dem Epheser-Brief Gott bitten:

*Ihr sollt mit allen Heiligen dazu fähig sein, die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe zu ermessen und die Liebe Christi zu erkennen, die alle Erkenntnis übersteigt. So werdet ihr erfüllt werden in die ganze Fülle Gottes hinein.*

*Dem aber, der gemäß der Macht, die in uns wirkt, unendlich viel mehr tun kann, als wir erbitten oder erdenken, ihm sei die Herrlichkeit in der Kirche und in Christus Jesus bis in alle Generationen für ewige Zeiten. Amen. (Vgl. Eph 3,18-21)*