

ST. ANNA-GEMEINDE ZÜRICH

Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei

Predigt von Pfarrer Jakob Vetsch
gehalten am 15. Oktober 2017

Schriftlesung: Philipper 4, 4-7

Predigttext: Sprüche 17, 22

„Fröhlichkeit ist gut für die Gesundheit; Mutlosigkeit raubt einem die letzte Kraft.“

Liebe Gemeinde

Die schlichten, weisen Verse aus dem alttestamentlichen Buch der Sprüche Salomos haben es mir zurzeit besonders angetan. In Lebenssituationen, in denen man nach Hilfe und Halt sucht, bieten einem solche Einsichten mehr als bloss schöne Gedanken. Sie halten den Leser auf dem Boden der Realität und wissen doch zu beglücken.

Unser Vers ist ein typischer Zweizeiler, wie er für die Spruchweisheit sehr häufig angewendet wurde. Die zweite Zeile drückt jeweils die Umkehrung der Beobachtung der ersten Zeile aus. Diesmal lesen wir die Übersetzung der Zürcher Bibel:

*„Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei,
ein gedrücktes Gemüt dörft das Gebein aus.“*

Wenn ich daran denke, was der Mensch heutzutage für seine Gesundheit bezahlt und unternimmt, dann kann ich mir einen rechten „run“ auf jene Apotheke vorstellen, die in ihrem Schaufenster auf dem Werbeplakat „Die beste Arznei“ anpreist! Ein lukratives Geschäft wäre es in diesem Fall nicht, denn der Apotheker müsste den andrängenden, zum Teil weit hergereisten

Kunden erklären, ein fröhliches Herz sei das Beste für die Gesundheit!

So einfach ist das – so schwierig aber auch. Es ist gar nicht leicht, ein fröhliches Herz zu bewahren. Da treten Schicksalsschläge an uns heran, Unerwartetes oder Befürchtetes. Da stört uns der Lebenskampf mit seinen Hindernissen, die Hetze des Alltages. Da scheint uns die Zeit für das Wichtige zu fehlen. Da plagt uns eine Krankheit. Da bedrückt uns das grosse Leid in der Welt. Da ärgern uns Leute oder Ereignisse betrüben uns.

„Ein fröhliches Herz ist die beste Arznei.“

Nicht zuletzt die Kirche hat immer wieder mit ihrer Moralpredigt fröhliche Herzen vergällt und Schuldgefühle eingejagt, wo es um Lebensfreuden ging. Auch sie war und ist nicht gefeit vor Fehlern, denn wir tragen den Schatz des Evangeliums in irdenen Gefässen weiter. „Ev-angelium“ aber heisst aus dem Griechischen übersetzt „Froh-Botschaft“ (nie und nimmer „Droh-Botschaft“!) und hat mit Freude und Fröhlichkeit zu tun, nämlich mit der Freude über die Nähe Gottes und seine Vergebung durch Jesus Christus! Da erfahren wir Freude selbst im Leide, wie es die erste Strophe des Kirchenliedes 652 (Erfurt 1598) ausdrückt:

„In dir ist Freude / in allem Leide, / o mein lieber Jesus Christ.“

Einer jener Kirchenleute, die ein recht ungebrochenes Verhältnis zu den irdischen Freuden hatten, war Martin Luther. Ich nenne jetzt einige seiner weniger bekannten Aussprüche. Wir lassen sie einfach auf uns einwirken:

„Ein Christ soll und muss ein fröhlicher Mensch sein.“

„Es steht kein fröhlicher Kopf auf einem traurigen Herzen.“

„Musica soll das Seelichen erfreuen. Wenn man mit Fleis singet, so sitzt das Seelichen im Leibe, spielet und hatt einen sonderlichen Wolgefallen doran.“

„Ich kann aus Erfahrung sagen, wie einer sich bei Anfechtungen

im Geist verhalten soll. Ficht dich Traurigkeit oder Verzweiflung oder ein anderer Gewissenschmerz an, dann iss, trink, geh unter die Leute.“

„Sich freuen ist nichts Böses.“

Eigenartig, dass Luther den letzten Satz überhaupt aussprechen musste! Sagte er das gegen eine religiös bemäntelte Lustfeindlichkeit? Wusste er, dass es auch solche gibt, die aus vordergründig frommer Absicht jeder natürlichen Fröhlichkeit abhold sind? – Wie dem auch sei, bestimmt kannte Luther unser schönes Wort aus der Spruchsammlung Salomos! Rein empfundene Fröhlichkeit, die aus der Lebensfreude Gottes schöpft, tut dem ganzen Menschen gut.

Ein fröhliches Herz heilt Wunden. Es bewahrt vor Gram, Leid und bleibenden Schäden der Seele und des Körpers. Denn:

„Ein gedrücktes Gemüt dörrt das Gebein aus.“

Es nimmt die Lebenskraft und den Lebenssaft. Es hemmt Kreativität und Entfaltung. Unser Bibelvers will nicht den Arzt arbeitslos und die Arzneien überflüssig machen. Es gibt ja christliche Bewegungen, die so denken. So extrem ist das meiner Ansicht nach nicht gemeint. Ein gutes Medikament im richtigen Zeitpunkt kann eine schöne Gottesgabe sein. Aber unser Vers sagt mit aller Deutlichkeit, welche Arznei die beste ist: die Fröhlichkeit!

In dir selbst liegt das Glück verborgen, denn in dir liegt eine ganze Welt, in die hinein Gott geboren werden will! In dir liegen die Kräfte zur Gesundung. Ein Arzt kann diese Kräfte wecken, ein Medikament kann sie fördern, aber das Wichtigste trägst du in dir. Suche es, aber suche nicht zu weit.

Schicksalsschläge wollen überwunden werden, Krankheiten soll entgegengetreten werden, Konflikte sind auszutragen. Aber all diese Dinge sollen nicht zum Lebensthema werden, denn es muss niemand in Schicksalsschlägen, Krankheiten oder Konflikten

verharren. Gott ruft zum Leben, er ruft zur Freude, zur Fröhlichkeit des Herzens. Ängstlichkeit zieht das Unheil an, ein fröhliches Herz verscheucht es. Deshalb ist das fröhliche Herz die beste Arznei. Es bedeutet Lebensfreude, Lebenskraft, Lebenssaft, Gesundheit. Wie wohl tut es, einem fröhlichen Herzen zu begegnen. Ein anderer Vers der Spruchweisheit Salomos (16,24) sagt:

*„Freundliche Worte sind wie Honig:
süss für den Gaumen und gesund für den ganzen Körper.“*

So können wir uns gegenseitig Lebensfreude und Lebensglück schenken. Das Gegenteil ist der Tod, der in Jesus Christus überwunden wurde! Oft sind es kleine Worte, die Grosses bewirken: Herz, Hirn und Zunge kamen einmal überein, keine kleinen Worte mehr zu machen. Das Herz sagte: „Diese kleinen Worte belasten mich nur. Sie machen mich weich. Heutzutage muss ein Herz hart sein!“ Und das Hirn sagte: „Grosse Gedanken, Formeln, Spekulationen ... das bringt was ein! Die kleinen Worte kosten nur Zeit!“ Die Zunge sagte: „Ich spezialisiere mich auf Fachausdrücke, Fremdworte, grosse Reden. Mit den kleinen Worten kann ich mich nicht mehr abgeben!“ So schickte das Herz nur noch harte Worte auf die Zunge, und das Hirn produzierte nur noch gescheite Worte, und die Zunge hielt grosse Reden. Kein kleines Wort kam mehr über die Lippen. Nach dieser Verschwörung wurde die Welt trostlos, kalt, leer ... Aber es gab immer noch Menschen, die sich an die kleinen Worte erinnerten. Sie begannen, diese aus der Vergessenheit herauszusuchen. Zuerst hatten sie Angst, ausgelacht zu werden. Aber siehe da: Mit froher Kraft sprangen sie von Mund zu Mund, von Kopf zu Kopf, von Herz zu Herz und lösten ungeahnte Kreisläufe aus. Und die Welt wurde wieder freundlicher ... Amen.

ST. ANNA-GEMEINDE ZÜRICH

St. Anna-Kapelle, St. Annagasse 11, 8001 Zürich

Gottesdienste: Sonntag 10.00 Uhr, Bibelstunden: Mittwoch 15.00 Uhr

Sekretariat St. Anna, Alte Gfennstr. 64a, 8600 Dübendorf, Tel. 044 822 45 14