



Foto: Eilfrède Gindl

## Vergiss die Freude nicht

### Spirituelle Impuls der kfb

#### Einführung

Die letzten drei Jahre unseres Lebens sind geprägt von Ängsten und Sorgen. Krisen erschüttern immer wieder den Alltag. Nach der Pandemie beschäftigt uns jetzt der Krieg in Europa, die Energie- und Umweltprobleme und massive Teuerungen. Wen wundert es da, wenn große Sorgen und Nöte die Freude überlagern. Lassen wir uns von den folgenden Texten und Überlegungen zu Freude und Lebenslust hinführen.

Wir beginnen mit dem **Kreuzzeichen**

Im Namen des Vaters –  
dessen geliebte Kinder wir sind,  
im Namen des Sohnes –  
der uns Freund und Bruder ist  
und im Namen der Heiligen Geistkraft –  
die uns immer stärkt und ermutigt. Amen.

**Lied:** Dass du mich einstimmen lässt GL 389

Freuet euch des Herrn und seid fröhlich,  
ihr Gerechten, und jubelt alle,  
die ihr aufrichtigen Herzens seid!

Psalm 32,11

Wie sollen wir uns freuen, wenn so viel Leid und so viele Sorgen uns belasten?

Augustinus soll gesagt haben: „Oh Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen“. Bei kleinen Kindern können wir sie noch sehen und erleben, die totale Lebensfreude, sie strecken die Arme in die Höhe, drehen sich im Kreis, und lachen und jubeln dabei. Leider haben wir das verlernt, dabei kann es so befreiend sein, einfach bei schöner Musik mitzusingen, mitzutanzten und dabei etwas von dieser Freiheit des Tanzens zu spüren. Aber wie oft haben wir den Mut, einfach so zu singen und zu tanzen, Freude zu versprühen?

Was macht mir Freude?

Wie fühle ich Freude in mir?

Kann ich Freude auch teilen?

Wie kann ich anderen Freude machen?

#### Stille

*Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr wert, als die Nahrung und der Leib, mehr als*

*Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen, euer himmlischen Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?*

Mt 6, 25-27

### Zum Nachdenken

Das ist doch blauäugig, ich soll mich um nichts sorgen!

Ich denke, so ist es auch gar nicht gemeint. Die Sorgen sollten nicht alles überdecken. Sorgen und Nöte hat jede und jeder von uns, das Leben ist ja „keine gemahte Wiese“, wie wir im Mostviertel so sagen. Es ist auch nicht sinnvoll, die Probleme zu ignorieren und zur Seite zu schieben, sie bleiben ja. Geben wir unseren Sorgen ihren Platz und auch die nötige Aufmerksamkeit, und dann ist es aber wieder Zeit sich zu freuen, zu tanzen und fröhlich zu sein. Dann richten wir unseren Blick wieder nach vorne, sehen die Schönheiten des Lebens, die Natur, die Sonne, die Verbundenheit mit lieben Freunden und Familie. Es gibt so vieles, was uns erfreuen kann. Wir müssen es nur sehen und all diesen Dingen, Momenten und Erfahrungen unsere Aufmerksamkeit schenken.



Foto: Elfriede Gindl

**Lied:** Unser Leben sei ein Fest GL 859

### Gott, Du unsere Quelle der Freude

**L**ass uns tanzen und fröhlich sein  
**E**rfülle uns mit Deiner Liebe  
**B**efreie uns von Sorgen und Trübsal  
**E**röffne unseren Blick für das Schöne im Leben  
**N**imm die Mühsal und das Schwere von uns  
**S**ei unser Schutz und Segen  
**F**ühre uns gut durch diese Zeit  
**R**ühre unser Herz für die Nöte anderer  
**E**rleuchte unser Dasein mit Deinem Licht  
**U**nsere Freude wollen wir teilen  
**D**ein Schutz und Deine Hilfe bleibe bei uns  
**E**ntfalte Deinen Segen über uns. Amen.



Katholische Frauenbewegung  
der Diözese St. Pölten

Inhaltliche Gestaltung: Elfriede Gindl  
Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten  
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten