

Leseprobe

Marie Krüerke

Wo die Freude wohnt

Leseprobe

Leseprobe

Marie Krüerke

Wo die *Freude* wohnt

*Eine Einladung
für mehr Lebenslust
und Leichtigkeit
im Glauben*



Inhalt

Prolog.....	6
Willkommen in der Villa der Freude	8
Das Labor: <i>Wo du die Grundausrüstung zusammenstellst</i>	12
Der Garten: <i>Wo du Zwänge hinter dir lässt und Neues entsteht</i>	22
Die Bibliothek: <i>Wo Gottes Versprechen auf dich warten</i>	40
Der Schaukelstuhl auf der Veranda: <i>Wo du getröstet wirst</i>	48
Die Schatzkiste: <i>Wo du reich beschenkt wirst</i>	54
Das Festmahl: <i>Wo dich Gott persönlich empfängt</i>	66
Das Lagerfeuer: <i>Wo dein Tiefpunkt aufgefangen wird</i>	72
Der Wintergarten: <i>Platz für Bewegung</i>	80
Auf dem Dachboden: <i>Wo deine Sorgen davon fliegen</i>	90
Der Baum am Wasser: <i>Wo du Freunde triffst</i>	98
Das Wohnzimmer: <i>Wo du Heimat findest</i>	108
Das leere Zimmer: <i>Was Gott in dein Leben bringen möchte</i>	120
Das Badezimmer: <i>Wo du dich mit deinem Körper versöhnst</i>	130
Die Küche: <i>Wo gestritten und gelacht wird</i>	140
Der Parkplatz: <i>Wo du die Bremse löst</i>	148
Das Arbeitszimmer: <i>Wo Freude regiert</i>	158
Anhang.....	172



Willkommen in der Villa der Freude

Die Villa der Freude ist ein imaginärer Ort, den du dir selbst ausmalen kannst. Ich werde dich in diesem Buch durch die einzelnen Räume der Villa führen. In jedem Zimmer entdeckst du kreative Möglichkeiten, wie Freude in dein Leben einziehen kann. Je kindlicher und lustvoller du meinen Schilderungen gedanklich folgst, desto kraftvoller wird dich der Inhalt erreichen.

Stelle dir die Villa und ihre Umgebung so vor, wie es deinem eigenen Geschmack entspricht: Ob als majestätisches Gebäude in einem englischen Park oder als modernen Palast voller spiegelnder Glasflächen oder als großzügiges Holzhaus in Schwedenrot – du entscheidest über das Aussehen und die Einrichtung. In der Großstadt, auf dem Land, an der Klippe des Atlantiks, verschwiegen auf einem Berg: Du bestimmst die Umgebung dieses Zuhauses.



Ich wünsche dir, dass du dich hier wohlfühlst. Dass du dich aus deinen Alltagspflichten zurückziehen und dich gedanklich austoben kannst. Dass du einerseits Trost in schwierigen Phasen bekommst und andererseits liebevoll herausgefordert wirst. Lies das Buch so, wie es deinem Geschmack entspricht: Von vorn nach hinten oder kreuz und quer.

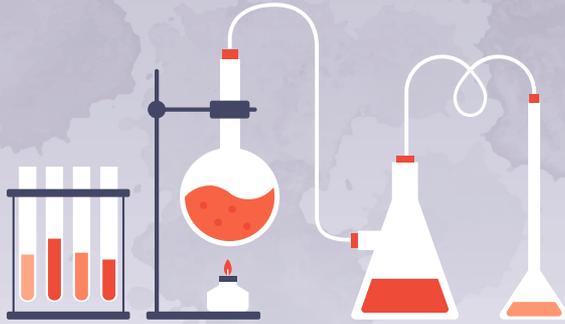
Die einzelnen Kapitel bauen nicht aufeinander auf. Spring einfach an der Stelle rein, die dich interessiert. Lege dir bunte Stifte zurecht, du wirst sie brauchen. Sonst benötigst du nur einen Ort, an dem dich niemand stört und wo du unbeobachtet ganz du selbst sein kannst. Vielleicht legst du dir eine bunte Kladde an, in der du Gedanken festhältst und mit Kritzeleien das Gelesene für dich alltagstauglich machst.



Du wirst viele Bibelstellen finden, weil nicht meine Worte zählen, sondern Gottes Worte diejenigen sind, die uns Mut und Lebensfreude bringen. Ich ermutige dich, die Bibelverse nicht schnell zu überblättern und dabei innerlich „Kenn-ich-schon, kenn-ich-schon, kenn-ich-schon“ zu denken. Ganz ehrlich: Ich bin halbwegs gut im Beten, aber richtig schlecht im Bibellesen. Deshalb schaffe ich es gerade haarscharf, mir einzelne Verse zu merken. Dabei kann die Heilige Schrift uns wirklich helfen und leiten, wenn wir ihr nur die Chance dafür einräumen: „Dein Wort ist wie ein Licht in der Nacht, das meinen Weg erleuchtet“, heißt es in Psalm 119, Vers 105. Wenn du die Bibel auch regelmäßig langweilig oder unverständlich findest: Herzlichen Glückwunsch, dann sind wir schon zu zweit! Dennoch merke ich, dass es Gottes Worte sind, die meinen Alltag hell und fröhlich machen und mir einen Schubs in die richtige Richtung geben; nicht meine eigenen Gedanken, die verdächtig nach demselben klingen, was ich gestern und vorgestern schon im Kopf gewälzt habe. Also: Ich bitte dich einfach nur, dem Evangelium, der „guten Botschaft“ eine Chance zu geben.



Dieses Buch handelt davon, wie wir einerseits offen für Gottes Reden und Wirken werden und wie dadurch andererseits seine Lebenskraft und seine Freude in uns größeren Raum einnehmen können. Dabei ist mir wichtig, dass es dir Spaß macht. Dieses Buch kann dein Begleiter werden, in dem du herumkleckst und das du zerfledderst, weil es dich quer durch den Alltag begleitet. Es wäre mir eine große Ehre, wenn es am Ende voller Schokoladen- und Erdbeerflecken wäre, extrem viele Eselsohren hätte, verschmierte Kugelschreibernotizen den Seitenrand füllen und du es bei einem Wochenende am Strand fast in den Dünen verloren hättest. Bitte, bitte stell es nicht einfach ins Regal und lass es dort Staub sammeln. Bitte rocke es so richtig herunter, bis es grau und zerknittert ist und es ein Außenstehender kaum noch erkennt. Mach mit dem Buch, was dir gefällt, Hauptsache, es darf Teil deines Lebens sein.



Das Labor

Wo du die Grundausrüstung zusammenstellst

Heute kommst du zum ersten Mal in der Villa der Freude an. Du schließt dein Fahrrad an einer Laterne vor dem Haus fest oder stellst dein Auto unter der großen Linde am Rand des Grundstücks ab. Vielleicht bist du auch hierher gelaufen, dann schau dich gern erst einmal um:

Wie sieht die Umgebung aus?
Wo bist du hier gelandet?

Mache ein paar Schritte auf die Eingangstür zu, stell dir die Farbe der Tür vor und den Briefkasten daneben. Du brauchst nicht zu klingeln, die Tür steht einen Spalt breit offen. Gib ihr einen Schubs und tritt einfach ein. Wo landest du hier? In einem kunterbunten Flur, einer eleganten Eingangshalle, der Heimat einer künstlerischen Person oder einem cleanen Loft?

Dich erwartet ein Zuhause, das genau deinen Sehnsüchten entspricht.

Ganz deutlich wirst du tiefer in das Gebäude gezogen, du folgst einer Spur aus Licht und leise klappernden Geräuschen. Kurz darauf stehst du auf der Türschwelle eines Labors: In gläsernen Gefäßen blubbert es, Deckel hüpfen auf den Rändern von Schüsseln, Sonnenstrahlen fallen durch hohe Fenster und brechen sich in den Behältern von Chemikalien. Ein leises Klirren und Zischen erfüllt die Luft zusammen mit Gerüchen, die dir fremd und vertraut zugleich vorkommen.

Was passiert hier?

Im Freude-Labor kümmern wir uns um die Grundlagen, damit Freude ein häufiger Gast in unseren täglichen Routinen wird. Die Atmosphäre ist wuselig und energiegeladen, denn Freude stellt sich nicht beim Grübeln ein, sondern dann, wenn innerlich und äußerlich etwas in Bewegung kommt. Damals im Chemie-Unterricht haben wir uns immer auf Experimente gefreut. Meistens gab es keine, und wenn doch, so waren sie langweilig und mussten extrem sorgfältig durchgeführt werden. Dass etwas Spektakuläres passierte, war höchst selten der Fall. Leider kann ich dir nicht garantieren, dass es beim Weiterlesen gleich so richtig rumst und kracht und meterhohe Fontänen von Funken in die Luft schießen. Aber ich lade dich zu einer Runde „Grundlagenforschung“ ein, damit wir zusammen der Freude auf die Spur kommen. Denn Freude knallt nicht wie eine glitzernde Silvesterrakete in den Alltag, Freude entsteht aus guten Bedingungen, die wir ihr schaffen. Der Dichter Rainer Maria Rilke sagte: „Freude ist unsäglich mehr als Glück, Glück bricht über die Menschen herein, Glück ist Schicksal... Freude ist einfach eine gute Jahreszeit über dem Herzen.“

Um diese „gute Jahreszeit“ zu ermöglichen, stellen wir uns eine Sammlung an soliden Grundstoffen zusammen. Daraus muss nicht zwangsläufig Freude entstehen, aber sie wird deutlich wahrscheinlicher.

**Was klingt in dir an, wenn du das Wort
„Freude“ liest?**

Sind deine ersten Assoziationen alle positiv oder mischen sich darunter auch Zurückhaltung und Enttäuschung?

Denkst du an Momente, wo Vorfreude verpuffte oder sich durch eine Veränderung der Umstände ins Gegenteil verkehrte?

Hast du manchmal das Gefühl, dir Freude
erst verdienen zu müssen?

Oder als ChristIn andere Themen wichtiger nehmen zu sollen
als die leichtherzige, etwas unberechenbare Freude?

Lies die **Bibelverse** zum Thema, die ich für dich zusammengestellt habe. Streiche diejenigen an, die spontan etwas in dir zum Klingen bringen. Was du öde findest, lass einfach unbeachtet stehen. Notiere die Bibelzitate, die dich angesprochen haben, auf bunte Karten und verteile sie in der Wohnung, wo sie dich immer wieder an Gottes Gegenwart erinnern. Tausche sie nach einigen Wochen aus, sobald du merkst, dass deine Aufmerksamkeit darüber hinweghuscht.

*„Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt.
Du beschenkst mich mit Freude, denn du bist bei mir;
aus deiner Hand empfangen ich unendliches Glück.“*

Psalm 16, Vers 11



*„Für euch aber, die ihr mir die Treue gehalten habt, wird an jenem
Tag die Rettung kommen, so wie am Morgen die Sonne aufgeht.
Sie wird euch Heilung bringen, und ihr werdet vor Freude springen
wie Kälber, die aus dem Stall hinaus auf die Weide dürfen!“*

Maleachi 3, Vers 20



*„Deshalb wünsche ich für euch alle, dass Gott, der diese
Hoffnung schenkt, euch in eurem Glauben mit großer Freude
und vollkommenem Frieden erfüllt, damit eure Hoffnung
durch die Kraft des Heiligen Geistes wachse.“*

Römer 15, Vers 13



*„Und wirklich: Du hast mich wieder froh gemacht.
Während sich andere über eine reiche Ernte freuen,
ist meine Freude sogar noch viel größer.“*

Psalm 4, Vers 8



*„Dagegen bringt der Geist Gottes in unserem Leben nur
Gutes hervor: Liebe, Freude und Frieden; Geduld, Freundlichkeit
und Güte; Treue, Besonnenheit und Selbstbeherrschung.“*

Galater 5, Vers 22





Vielleicht fällt dir selbst ein Zitat ein, das wieder aufplopt, während du diese Sätze der Weisheit liest?

Weitere Bibelverse findest du im Anhang auf Seite 172, wenn du dir mehr Auswahl wünschst.

Mein liebster Spruch über Freude:

Dieser Vers überzeugt mich:

Die Bibelstelle hat mich überrascht:



Das Arbeitszimmer:

Wo Freude regiert

Unterwegs in der Villa kommst du heute an einer angelehnten Tür vorbei. Sie führt in ein Zimmer, das du bisher nicht betreten hast. Du schiebst sie ein Stück weiter auf und wirfst einen ersten Blick in den Raum. Plötzlich kribbelt dein gesamter Körper, du reißt die Augen auf und meinst, zu träumen: Genau so ein Zimmer hast du dir immer schon gewünscht! Htte dich jemals jemand nach dem perfekten Raum für dich gefragt, du hättest genau diesen beschrieben:

Ein Atelier, ein üppig wucherndes Gewächshaus, ein Tonstudio, eine Werkstatt, ein Spa, ein Maschinenraum