

## **Sommerliche Freudensuche**

Von Pfr. Daniel Zindel

«Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser schönen Sommerzeit.» So beginnt ein wunderschönes Sommerlied von Paul Gerhard. Da spricht jemand sein Innerstes an und gibt seinem Herz den Auftrag: Geh aus dir heraus und suche Freude! Das ist wie bei der Suche nach versteckten Ostereiern – manchmal stolpern wir fast darüber, manchmal gestaltet sich die Suche schwierig.

Aber jetzt, wo die Tage lang und hell sind, wo auf belebten Plätzen die Menschen frei und leicht bekleidet schlendern oder gar einige Urlaubstage locken, ist es nicht so schwierig. Freue dich am kühlen Nass eines Bergbachs. Lass das Eis genüsslich im Mund zergehen. Lass dich von der Sonne bescheinen oder vom Schatten kühlen. Freu dich in dieser Sommerzeit, dass du «leibst und lebst». Wie wir in diesen Tagen die Heuernte einbringen, wollen wir Freude suchen, sammeln und einlagern. Legen wir ein sommerliches Freudenkonto für trübere Tage an!

### **Freudensuche praktisch**

Fokussieren wir nicht das Negative, sondern stellen wir unseren inneren und unseren äusseren «Sucher» auf Freude ein. Das schärft unsere Achtsamkeit. Wir beginnen, die Schönheiten um uns herum zu sehen und schätzen. Vielleicht erzählen wir jemandem anderen auch davon: «Ich habe hier noch nie Feuerlilien gesehen. Schau mal das Türkisblau dort unten in der Bucht.» Geteilte Freude ist doppelte Freude, so wie geilttes Leid halbes Leid ist. Vielleicht halten wir unsere Freuden auch in einem Bild fest oder in einer Notiz im Tagebuch.

### **Gott einbeziehen**

Wir können noch einen Schritt weitergehen. Wir können für all diese Freuden Gott zu danken beginnen. Wenn wir unsere Freuden mit Dank gegen den Himmel begiessen, blühen sie noch schöner. Wer Gott dankt, denkt weiter: Dass so Vieles im Leben ein unverdientes Geschenk ist, dass ich empfangen und geniessen kann. Dass diese Freuden zerbrechlich sind und wir dazu Sorge tragen sollen. Dass wir sie teilen dürfen.

Schön, wenn unsere Freudensuche nicht nur mit gefundenen Freudenmomenten endet, sondern durch unser Dankgebet an den Geber aller guten Gaben dauerhafter wird.