



FREUT EUCH IM HERRN – ALLEZEIT?

EIN BIBELKURS FÜR FRAUEN

Silvia Wambuluku



rigatio

EIN ARBEITSBUCH für Einzelne und Gruppen

ZUSATZMATERIAL rigatio.com

Impressum

Falls nicht anders angegeben, sind die Bibelstellen zitiert nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung 2006. Copyright SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

LUT17: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Wambululu, Silvia

Freut euch im Herrn – allezeit?

Ein Bibelkurs für Frauen

ISBN 978-3-95790-099-9

© 2025 rigatio Stiftung gGmbH

Satz und Gestaltung: jensweigel.com, Marburg

Bildernachweis:

Titel: AdobeStock_852579930

S.6: W. Schuppener

S. 8: AdobeStock_935366168

S. 18: thought-catalog-Jnxtlv_Fo14-unsplash.jpg

S.33: lightstock_672643

S. 42: jeffery-erhunse-BQMZ5ligqps-unsplash

S.45: milada-vigerova-kTotsYZ2YEO-unsplash

S. 50: ahmed-RFFzlqBSmRw-unsplash

S. 58: AdobeStock_197615803

S. 67: karsten-winegeart-2Jajyc1jbUM-unsplash

S. 73: anzhela-bets--gZU29vnk3c-unsplash

S. 76: lightstock_299745

S. 89: hatice-baran-UGXb4Ukxc10-unsplash

S.91: AdobeStock_1056227384

S. 96: lightstock_411906

S. 102: alex-alvarez-63YVMrL2d6g-unsplash

S. 107: ivana-cajina-7JWXbeBB4gY-unsplash.jpg

S. 115: W. Schuppener

S.118: konrad-hofmann-7hR8oomhgbw-unsplash

Druck: FINIDR, Tschechische Republik

Inhalt

Vorwort 7

Teil 1 Freut euch im Herrn allezeit 8

1. Berufen zu mehr	10
2. Voll Freude oder doch nur glücklich?	14
3. Ein Befehl zur Freude?	18
4. Ein Teil der Persönlichkeit	22
Eine Idee für zu Hause: Schatzjagd	27

Teil 2 Was steht zwischen dir und der Freude? 28

1. Schmerz, der die Freude verdrängt	30
2. Fehlendes Gottvertrauen.	35
3. Kontrolle übergeben	40
4. Durch Sünde gehemmt	45
5. Abgelenkt von der Freude	50
Eine Idee für zu Hause: Kleine Veränderungen	54

Teil 3 Darf ich mich überhaupt noch freuen? 56

1. Wir brauchen mehr.	58
2. Die Freude erdrückt vom Leid der Welt.	63
3. Ruhe in Gottes Aufgabenverteilung finden	67
4. Ursache nicht ignorieren.	73
Eine Idee für zu Hause: Verbreite Freude	78

Teil 4 Unsere Emotionen im Kampf 80

1. Echte Gefühle	82
2. Emotionen im Laufe der Zeit	88
3. Trauer und Wut statt Friede und Freude	93
Eine Idee für zu Hause: Beobachtet	98

Teil 5 Grund zur Freude 100

1. Die Erlaubnis, glücklich zu sein.	102
2. Gott als der Erfinder der Freude	108
3. Glückseligkeit.	112
4. Erkenntnis, die zur Freude führt	117
Eine Idee für zu Hause: Erinnerung.	122
Ein Blick zurück	123

*„Freut euch im Herrn allezeit!
Wiederum will ich sagen: Freut euch!“*

Philipper 4,4



Vorwort

Liebe Leserin, dieser Kurs soll dir als Hilfestellung dienen, um auf Gott zu blicken und ihm näherzukommen mit dem Ergebnis von wahrer Freude. Obwohl wir gemeinsam auch in die Tiefe gehen werden, kann ein Kurs die seelsorgerliche Begleitung durch einen reifen Christen nicht ersetzen. Manchmal ist es aber genau das, was wir benötigen. Jemand, der zuhört. Befinden wir uns aber an dem Punkt, wo wir bereit sind anzupacken, genau hinzusehen und die Ärmel hochzukrempeln (auf Jesus zuzulaufen, alte Kleidung abzulegen und uns von Gottes Geist verändern zu lassen), dann kann ein Kurs wie dieser hier genau das Richtige sein.

Freude finden wir nicht, wenn wir nur genug auf uns selbst sehen. Stattdessen sollen wir auf Gott blicken, unseren Sinn auf das Himmlische ausrichten und nach seinem Reich trachten. Im Ausleben unserer Berufung finden wir Ruhe, Frieden und Freude. Suchen wir Freude in der Welt, so wird ein Ziel das andere jagen, ohne dass wir jemals finden, wonach wir uns so sehr sehnen. Das ist vielleicht einfacher gesagt als getan, und oftmals suchen wir nach mehr Freude in unserem Leben, wissen aber nicht genau, wie wir diese finden und behalten können.

Ich wünsche dir, dass du auf den nachfolgenden Seiten ermutigt und gestärkt wirst und immer mehr zu dieser Freude in Christus gelangst, die dir niemand nehmen kann.



Teil 1

Freut euch im Herrn allezeit



Ziele der Lektion:

- Ein Überblick über das Thema *Freude* erhalten
- Den Aufruf von Gott zur Freude verstehen
- Die eigenen Ziele überdenken und an Gottes Verheißungen anpassen
- Den eigenen Charakter bewusst zu Gottes Ehre einsetzen

*„Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!
Eure Milde soll allen Menschen bekannt werden; der Herr ist nahe.
Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet
und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden;
und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt,
wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus. –
Übrigens, Brüder, alles, was wahr, alles, was ehrbar,
alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was liebenswert,
alles, was wohllautend ist, wenn es irgendeine Tugend
und wenn es irgendein Lob gibt, das erwägt!
Was ihr auch gelernt und empfangen und gehört
und an mir gesehen habt, das tut!
Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.“*

Philipper 4,4-9



1. Berufen zu mehr

Ist es uns überlassen, ob wir glücklich sind oder nicht?

Wohl kaum. Warum sollte es auch? Schließlich sind wir in jedem Lebensbereich von Gott abhängig. Daher ist auch keine Frage, die unsere Bestimmung miteinschließt, unabhängig von Gott zu beantworten, sondern wir müssen dabei zwangsläufig auf unseren Schöpfer blicken. Zwar machen wir uns nicht bei jeder Gelegenheit bewusst, dass wir von Gott geschaffen sind, aber das Wissen um seine Herrschaft und um unsere Abhängigkeit von ihm soll unser ganzes Leben und jeden einzelnen Bereich darin durchweben.

Wenn wir uns also fragen, ob es letztlich unsere Sache ist, ob wir glücklich sind oder nicht, ist die Antwort darauf ein klares Nein. Die Sehnsucht danach hat Gott schon längst in unser Herz gelegt. Doch er ließ uns nicht allein mit dem Wunsch danach zurück, sondern zeigte uns auch, wo wir das Glück finden würden.

Glaubst du, dass Gott möchte, dass du dein Leben voll Freude lebst? Warum?

Fehlt uns etwas?

Wenn wir nicht in der Freude leben, die Gott für uns vorgesehen hat, berauben wir uns selbst. Einer der Sätze, die bei Pastor John Piper immer wieder auftauchen, ist: *Gott wird am meisten verherrlicht in uns, wenn wir am meisten befriedigt sind in ihm.* Das heißt, wenn in Christus sein, in einer Beziehung zu Gott leben, angenommen als Kind, geliebt, erlöst, getragen und geführt sein, unser Herz ausfüllt und uns zufrieden macht. Wenn Gott genug für uns ist, wird er verherrlicht.

Inhalt der christlichen Freude

Ordne zu den Bibelstellen die passenden Themen und beschreibe in der rechten Spalte, worüber wir uns freuen sollen.

Gottes Versorgung • Gottes Erlösungswerk • Gottes Herrschaft • Gottes Werke • Gott als Retter Gemeinschaft im Leiden mit Christus • Gottes Gerechtigkeit		
Bibelvers	Thema	Beschreibung
5. Mose 12,7	Gottes Versorgung	<i>Der erlebte Segen durch den geschenkten Ertrag und die Güter</i>
Psalm 67,5		
Psalm 70,5		
Psalm 97,1		
Psalm 104,24-34		
Lukas 2,10-11		
1. Petrus 4,13-14		



Fragen zur Selbstreflexion

Beantworte die Fragen zuerst für dich allein und besprich sie danach in der Gruppe.
Was ist dir persönlich wichtig geworden?

Was bedeutet es, gesättigt in Christus zu sein, und was hat das mit Freude zu tun?

Woher stammt diese Sättigung?

Worüber kannst du dich am meisten freuen? Wie siehst du Gottes Wesen/Taten darin?

Gibt es Bereiche, die du bis jetzt übersehen hast, auf die du aber mehr achten möchtest? Wenn ja, welche?

Mein vergessliches Herz

Zugegeben, ich schreibe nicht immer gerne. Manchmal empfinde ich es auch einfach nur als Arbeit. Denn es ist mir wichtig, dass ich gerade auch in diesem Bereich Gottes Wort so gut wie möglich gerecht werde, dass Gott erhöht wird (und nicht ich selbst) und die Leserin oder ZuhörerIn gesegnet werden kann. Da dies mit Gebet, viel lesen, nachschlagen und umformulieren zu tun hat, ist es eine Arbeit, die nicht nur zeitintensiv ist, sondern die ich manchmal auch gerne umgehen möchte. Aber ich weiß, dass ich das nicht sollte.

Wenn ich nämlich in Gottes Wort eintauche und darüber schreibe (das ist die Art, wie ich am besten über Gottes Wort nachsinne), darf ich immer wieder aufs Neue ins Staunen kommen und mich darüber erfreuen, wie unglaublich gut und anbetungswürdig er ist. Aber so sicher ich das auch weiß, so sicher ist auch, dass mein Herz es immer wieder vergisst. Doch all die Aufrufe in der Bibel, die besagen, dass wir uns freuen sollen, dass wir uns gegenseitig erbauen, Lobpreislieder singen, beten, Gemeinschaft pflegen und Gottes Wort in unserem Herzen bewahren sollen und noch viele mehr, die sind geschrieben für vergessliche Herzen, wie meines eins ist.



Stille vor Gott und Selbstreflexion

Nimm dir Zeit, um die heutige Lektion im Gebet zu reflektieren. Was soll Auswirkungen auf dein Leben haben?

Falls es etwas gibt, das du gerne verändern möchtest, kannst du diese Ziele hier festhalten.

Wie willst du diese Veränderung erreichen? Beachte dabei das Wirken Gottes, dein eigenes Tun sowie die Unterstützung deiner Geschwister.

2. Voll Freude oder doch nur glücklich?

Wie unterscheiden wir?

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen „glücklich sein“ und „Freude empfinden“? Gibt es überhaupt einen oder ist das alles dasselbe? Diese Fragen lassen sich auf unterschiedliche Weisen beantworten. In dem Buch *Happiness* beschreibt der Autor und ehemalige Pastor Randy Alcorn verschiedene Sichtweisen¹:

- Freude als etwas Substanzielles, nicht auf der emotionalen Ebene. Glücklich sein als etwas vorübergehendes Leichtes, das jederzeit durch eine Veränderung der Umstände verschwinden kann.
- Freude als etwas Tiefgründiges und Glücklichsein als oberflächlich.
- Freude als etwas, das näher bei Gott und weiter weg vom Irdischen ist und somit besser ist als Glücklichsein.
- Die beiden Wörter sind Synonyme mit einer überwiegend überschneidenden Bedeutung.

Welche Auffassung hattest du bis jetzt von den beiden Begriffen?

In seiner Auseinandersetzung mit den beiden Begriffen und dem Studium, was Gottes Wort darüber sagt, kommt Alcorn zu dem Schluss, dass die vierte Sichtweise Wiederklang in der Bibel findet.

Brücken bauen

Das Verpönen des Begriffs „Glück“, wie in manchen christlichen Kreisen üblich, ist noch gar nicht so alt, wie viele von uns vielleicht meinen. Lange wurde dieser Begriff sowohl von Ungläubigen als auch von Gläubigen genutzt, was uns zum Vorteil diene. Denn außerhalb der christlichen Bubble ist der Begriff „Glück“ wohl verbreiteter als „Freude“.² Die Menschen wollen glücklich sein. Wenn wir also von der wahren und andauernden Freude sprechen, die Gott ihnen geben möchte, assoziieren sie damit oftmals Glück oder verstehen vielleicht nicht recht, was wir meinen.

Wir reißen somit vorschnell eine Brücke ein, wenn wir auf das Reden vom „Glück“ verzichten wollten. Denn was wäre einfacher, als auf die Leute mit etwas zuzugehen, wonach sie sich schon ein Leben lang sehnen?

1 Randy Alcorn, *Happiness*, Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, Illinois, 2015, S. 42-43

2 Ebd., S. 36

Wie könntest du diese Brücke nutzen?

Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Suche in einer Konkordanz oder Online-Bibel die Wörter „Glück/glücklich“ und „Freude“. Auch wenn beide Wörter für die Gläubigen in der Bibel vorkommen, wo kannst du einen Unterschied erkennen und wo überschneidet sich die Bedeutung?

Der Duden definiert das Wort „Glück“ folgendermaßen³: „Angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat; Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung.“



Lies Psalm 20,5, Philipper 2,13; Psalm 16,2 (ELB); 1. Chronik 16,10-11. Was sagen diese Verse über unser Wollen, den Wunsch nach Glück und Gottes Gaben?

Egal, ob wir wahre Freude oder unser Glück suchen. Wir finden es nicht in dieser Welt, sondern immer nur bei Gott, der uns auch beides schenken möchte. In einer Beziehung zu Gott und durch all seinen Segen, den er uns in seiner Gnade zukommen lässt, dürfen wir uns erfreuen. Auch wahres Glück anerkennt seine Güte und seine Gaben.

³ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Glueck>



Fragen zur Selbstreflexion

Beantworte die Fragen zuerst für dich allein und besprich sie danach in der Gruppe.
Was ist dir persönlich wichtig geworden?

Wann hast du dich das letzte Mal richtig glücklich gefühlt? Wo kannst du Gottes Wirken und seinen Segen darin sehen?

Was bedeutet es, dass Gott die wahre Freude schenken möchte?

Warum sollte unser Wollen auf Gott ausgerichtet sein, damit wir glücklich sein können?

Wo suchst du nach Freude, nach Dingen, die dich erfüllen oder glücklich machen?

Von Gott geliebt

Ich saß in der Straßenbahn und hatte keine Kontrolle mehr über meine Mundwinkel, die sich immer weiter nach oben zogen. Gottes Liebe überwältigte mich so sehr, dass ich das Gefühl hatte, ich hätte zu wenig Platz in mir und würde gleich zerspringen. Ich war noch nicht lange mit Gott unterwegs, aber ich kannte ihn und wusste, dass ich zu ihm gehöre. Ich weiß nicht mehr, wohin ich fuhr, aber ich weiß noch, dass ich mein Glück nicht fassen konnte, dass Gott mich zu seinem Kind gemacht hat und er mich liebt.

Natürlich schwebe ich nicht immer wie auf Wolke sieben durch die Gegend. Der Alltag holt auch mich immer wieder ein, lenkt mich ab, verschiebt meinen Fokus und lässt mich Gottes Güte leicht übersehen. Doch wenn ich innehalte, merke ich, dass sie immer noch da ist, diese alles überwältigende Freude. Gott liebt mich.



Stille vor Gott und Selbstreflexion

Nimm dir Zeit, um die heutige Lektion im Gebet zu reflektieren. Was soll Auswirkungen auf dein Leben haben?

Falls es etwas gibt, das du gerne verändern möchtest, kannst du diese Ziele hier festhalten.

Wie willst du diese Veränderung erreichen? Beachte dabei das Wirken Gottes, dein eigenes Tun sowie die Unterstützung deiner Geschwister.
