

# aufatmen – Advent 2021



## 12. Dezember 2021: 3. Adventssonntag

Lesungen des Tages: Zef 3,14–18a;  
Phil 4,4–7; Lk 3,10–18

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe.  
(Phil 4,4–5)



Foto: Ingrid Penner

## Sich freuen – im Herrn

„Freut euch zu jeder Zeit!“  
Das klingt anstrengend,  
wenn mir gerade nicht danach ist.  
Es klingt nach:  
sich aufraffen müssen,  
nach Kraftanstrengung,  
nach Verausgabung.

Aber „Freut euch *im Herrn!*“ –  
das klingt besser.  
Das klingt, als dürfte ich ausblenden,  
was mich niederdrückt.  
Als dürfte ich mich dem anvertrauen,  
der mir guttut.  
Als könnte ich mich einkuscheln  
in seine Geborgenheit.

Und es klingt,  
als begänne dann wie von selbst  
in mir ein Licht zu glimmen,  
das Wohlwollen und Liebe  
durch mich hindurch,  
aus mir hinausflutet;  
das schimmert, leuchtet und strahlt,  
bis es augenscheinlich, offensichtlich  
alles um mich ein wenig heller macht.

So möchte ich mich gerne freuen.  
Zu jeder Zeit.  
Im Herrn.

*Elisabeth Birnbaum*