

# Um froh zu werden

In der Osterzeit charakterisiert die Botschaft der Freude das christliche Leben. Der hl. Josefmaria hilft uns, sie zu finden: "Dich beglücken eine innere Freude und ein Frieden, die du gegen nichts in der Welt eintauschen möchtest. Gott ist bei dir: Es gibt nichts Besseres, als Ihm unsere Sorgen anzuvertrauen, damit sie aufhören, Sorgen zu sein."

31.03.2010

In der Osterzeit charakterisiert die Botschaft der Freude das christliche Leben. Der hl. Josefmaria bietet uns auch Hilfen an, sie zu finden

Dich beglücken eine innere Freude und ein Frieden, die du gegen nichts in der Welt eintauschen möchtest. Gott ist bei dir: Es gibt nichts Besseres, als Ihm unsere Sorgen anzuvertrauen, damit sie aufhören, Sorgen zu sein.

### *Im Feuer der Schmiede, 54*

Die Freude eines Mannes, einer Frau, die für Gott leben, muß sich ihrer Umgebung mitteilen: heiter, ansteckend, gewinnend... Kurz: Sie muß so übernatürlich und von so mitreißender Natürlichkeit sein, daß sie andere Menschen auf die Wege Christi zieht.

### *Die Spur des Sämanns, 60*

Du lebst mitten in der Welt, als  
Bürger unter deinen Mitbürgern, im  
Umgang mit Menschen, die sich für  
gut oder für weniger gut halten. Du  
mußt den Wunsch verspüren, an sie  
alle etwas von der Freude  
weiterzugeben, die dich erfüllt, weil  
du Christ bist.

*Die Spur des Sämanns, 321*

Früher hast du dich köstlich  
amüsiert. Aber jetzt, da du Christus  
in dir trägst, bist du von innen  
heraus voll echter Freude, die nach  
außen strahlt; daher deine  
Anziehungskraft auf andere  
Menschen.

Vertiefe noch mehr den Umgang mit  
Christus, damit du alle Menschen  
erreichst.

*Die Spur des Sämanns, 673*

Die Freude ist ein christliches Gut.  
Einzig bei der Beleidigung Gottes

schwindet sie: denn die Sünde ist die Folge des Egoismus, und der Egoismus ist die Ursache der Traurigkeit. Aber selbst dann bleibt die Freude noch in einem Winkel der Seele, denn es steht fest, daß Gott und seine Mutter niemals die Menschen vergessen. Wenn wir umkehren, wenn aus unserem Herzen ein Reueakt aufsteigt, wenn wir uns im heiligen Sakrament der Buße reinigen, dann kommt Gott uns entgegen und verzeiht uns; und es gibt keine Traurigkeit mehr: da ist es angebracht, fröhlich zu sein; denn dieser dein Bruder war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.

### *Christus begegnen, 178*

Du hast dich verjüngt! Tatsächlich wirst du gewahr, daß der Umgang mit Gott dir schon binnen kurzer Zeit die glückliche Ungezwungenheit deiner Jugend zurückgebracht hat

und daß dir sogar die wunderbare  
Geborgenheit aus den fernen Tagen  
deiner geistigen Kindheit  
wiedergeschenkt wird - und doch  
weitab von jeglicher Kinderei. Du  
blickst dich um und stellst fest, daß  
es auch den anderen so ergeht. Seit  
ihrer Begegnung mit dem Herrn sind  
Jahre vergangen, aber je älter und  
reifer sie werden, desto  
unverwüstlicher ihre innere  
Jugendlichkeit, ihre Herzensfreude.  
Sie wirken nicht nur jung: sie sind  
jung und froh!

Diese Wirklichkeit des inneren  
Lebens ist es, die die Menschen  
anzieht, ihnen Mut macht und sie  
schließlich überwältigt. Richte jeden  
Tag dein Dankgebet "ad Deum qui  
laetificat iuventutem" - an Gott, der  
deine Jugend erfreut.

*Die Spur des Sämanns, 79*

Traurigkeit, das ist die Schlacke des  
Egoismus; wenn wir für den Herrn

leben wollen, wird uns die Freude niemals fehlen, auch nicht beim Anblick unserer Fehler und unserer Erbärmlichkeiten. Die Freude prägt dann das Gebetsleben, und das Gebet wird zum Lobgesang: denn wir sind Liebende, und Liebende singen.

### *Freunde Gottes, 92*

Birg dich in der Gotteskindschaft: Gott ist dein Vater, der dich unendlich liebt. Das ist dein Halt, dein Hafen, wo du vor Anker gehen kannst, wie sehr auch das Meer des Lebens tosen mag. So werden dir Freude, Starkmut, Optimismus geschenkt werden. Und der Sieg!

### *Der Kreuzweg, 7. Station, 2. Punkt*

Wir wollen lernen zu gehorchen, lernen zu dienen. Es gibt keine höhere Würde als die der freiwilligen Hingabe zum Wohl der anderen. Wenn der Stolz in uns brodeln und der Hochmut uns

glauben machen will, wir seien Übermenschen, dann ist der Augenblick gekommen, nein zu sagen und zu bekräftigen, daß unser Triumphieren allein in der Demut liegt. Auf diese Weise werden wir eins mit Christus am Kreuz, aber nicht verdrossen, geängstigt oder widerwillig, sondern freudigen Herzens, denn diese Freude, die im Selbstvergessen liegt, ist der beste Beweis unserer Liebe.

### *Christus begegnen, 19*

Ist es nicht wirklich so, daß du dich glücklich fühlst und alle Belastungen, alle körperlichen oder seelischen Schmerzen überwindest, sobald du das Kreuz - das, was die Menschen Kreuz nennen - nicht mehr fürchtest und deinen Willen ganz mit dem göttlichen Willen vereinigst? Das Kreuz Christi, in Wahrheit ist es sanft und liebenswert. Nahe bei ihm schwinden die Kümmernisse dahin,

und es bleibt allein die Freude, sich als Miterlöser neben dem Herrn zu wissen.

### *Der Kreuzweg, 2. Station*

Blickt auf Maria. Kein anderes Geschöpf hat sich mit solcher Demut wie sie den Plänen Gottes hingegeben. Da sie die *ancilla Domini*, die Magd des Herrn ist, rufen wir sie als *causa nostrae laetitiae*, als die Ursache unserer Freude an. Eva, in ihrer verblendeten Anmaßung, Gott gleich sein zu wollen, sündigt, verbirgt sich vor dem Herrn, schämt sich, ist traurig. Maria, die sich als Magd des Herrn bekennt, wird zur Mutter des göttlichen Wortes und ist voller Freude. Möge Unsere Liebe Frau uns mit dieser herrlichen Freude anstecken, damit wir ihr darin gleichen und so Christus ähnlicher werden.



pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/um-froh-zu-werden/](https://opusdei.org/de/article/um-froh-zu-werden/) (22.02.2026)