

# Ich wähle Freude

3. Advent | FEG

Grosshöchstetten

"Advent ist nicht nur Warten – Advent ist die  
Entscheidung, Gott mit Freude zu vertrauen."



# Einstieg: Kann man Gefühle trainieren?

## 👉 Das Training

Wir trainieren unseren Körper, unsere Skills im Beruf und unsere Kinder.

**These:** Auch Gefühle kann man trainieren!

## 🔥 Die Realität

Wir zünden die Kerze "Freude" an.

**Aber:** Oft herrscht Stress, Sorge und Müdigkeit.

*"Ich entscheide mich, wieder Freude zu haben."*

“

Advent ist nicht nur Warten – Advent ist die **Entscheidung**, Gott mitten in unserem Leben mit Freude zu vertrauen.

# Zephanja: Das Fundament der Freude

---

## Das Urteil ist aufgehoben

- **Zephanja 3,15:** "Der HERR hat das Urteil gegen euch aufgehoben."
- **Das Evangelium:** Das Schlimmste ist schon geschehen – nicht uns, sondern Jesus am Kreuz.
- **Gerichtssaal-Analogie:** Teufel klagt an, aber Jesus tritt ein: "Schon alles bezahlt."
- Wir sind frei!



## Gott jubelt über DIR

Zephanja 3,17

"Von ganzem Herzen freut er sich über euch ...  
Ja, er jubelt wenn er an euch denkt."

**Kein Buchhalter-Gott:** Stell dir keinen Bünzli  
vor.

**Ein jubelnder Vater:** Gott schaut dich an wie  
ein Fan, der vor Freude schreit. Das ist die  
göttliche Tatsache der Freude.



---

# Habakuk: Ich wähle Freude

Freude im "Trotzdem"

---

# Die Wahl zur Freude (Habakuk 3,18)

---

- **Die Krise:** Leere Ställe, kein Ertrag, Sinnkrise.
- **Die Entscheidung:** "Trotzdem will ich jubeln."
- **Das brennende Haus:** Der Junge sieht den Vater nicht im Rauch.
- Vater: "Das macht nichts – ICH sehe dich! Spring!"
- Glaube ist die Gewissheit: **ER hält uns.**



# Thermometer vs. Thermostat

---



## Thermometer

Reagiert nur auf die Umgebung. Zeigt Kälte an, wenn es kalt ist. Abhängig von Umständen.



## Thermostat

Bestimmt die Temperatur.  
"Hier drinnen ist Freude, egal wie es draussen stürmt."



## Die Kraft

Habakuk 3,19: "Der Herr macht mich stark." Freude ist die Folge der Kraft Gottes.

# Praxis 1: Stop & Swap



## Die "fremden" Gützi

Wir ärgern uns oft, dass uns etwas genommen wird. Dabei war die eigene Packung Kekse noch in der Tasche.

## Die Übung:

- **STOP:** Wenn du dich sorgst.
- **SWAP:** Tausche den Gedanken. "Ich habe die Fülle Gottes (Vergebung, Liebe) in meiner Tasche."

# Praxis 2: Aktive Nächstenliebe

---

## Freude durch Geben

- Nächstenliebe ist die grösste Freudenquelle.
- Freude ist ein Samenkorn des Segens.
- Wir sind berufen, Freude weiterzugeben.



## Das ewige Behalten


Wo ist dein Schatz?

Am Ende des Lebens stehen wir vor Gott. Der Koffer mit Titeln, Geld und Status ist leer oder voller Mottenfraß.

**Die Wahrheit:** Das Einzige, was du mitnehmen kannst, ist das, was du hier für Gott und andere investiert hast.

Ist dein Leben ein ganzes Leben für Jesus?





"Geht in diese Woche nicht als Thermometer, die  
nur reagieren.

**Geht als Menschen, die das Klima verändern,  
weil Gottes Freude eure Stärke ist."**