

Hour of Power Deutschland  
Steinerne Furt 78  
86167 Augsburg

Telefon: 08 21 / 420 96 96  
Telefax: 08 21 / 420 96 97

E-Mail: [info@hourofpower.de](mailto:info@hourofpower.de)  
[www.hourofpower.de](http://www.hourofpower.de)

Baden-Württembergische Bank  
BLZ: 600 501 01  
Konto: 28 94 829

IBAN:  
DE43600501010002894829

BIC:  
SOLADEST600

Büro Schweiz:

Hour of Power Schweiz  
Seestr. 11  
8594 Güttingen  
Tel.: 071 690 07 81  
[info@hourofpower-schweiz.ch](mailto:info@hourofpower-schweiz.ch)  
[www.hourofpower-schweiz.ch](http://www.hourofpower-schweiz.ch)

Spendenkonto:

PostFinance AG, 3030 Bern  
Konto: 61-18359-6  
IBAN:  
CH1609000000610183596

Hour of Power vom 23.08.2020

## Begrüßung Bobby Schuller (BS) und Hannah Schuller (HS):

BS: Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Wir werden froh und glücklich sein.

HS: Herzlich willkommen. Schön, dass sie da sind und mit uns Gottesdienst feiern. Ich mag das Sprichwort: Andere loben, zieht dich nach oben. Wir stärken uns gegenseitig und Gott gebraucht uns um Großes zu tun. Begrüßen sie ihre Nachbarn mit den Worten: Gott liebt Sie, und ich auch.

BS: Lassen sie uns beten: Jesus, wir danken dir. Dir gehört die Welt und wir danken dir, dass du Frieden in die Gewalt und Unruhe bringen kannst, die so viele erleben. Du bist ein guter Gott und du liebst uns. Wir danken dir für deinen Frieden, der nicht nur hier ist sondern bei allen Menschen überall, die sich danach sehnen. Im Namen Jesu. Amen.

HS: Amen.

## Bibellesung – Nehemia 8, 9 bis 12 – (Hannah Schuller)

Zur Vorbereitung auf Bobbys Predigt hören sie die Worte aus dem Buch Nehemia.

Aber der Statthalter Nehemia, der Priester und Schriftgelehrte Esra und die Leviten, die das Gesetz auslegten, ermutigten sie: "Seid nicht traurig, und weint nicht! Heute ist ein Festtag; er gehört dem Herrn, eurem Gott! Und nun geht nach Hause, esst und trinkt! Bereitet euch ein Festmahl zu und feiert! Gebt auch denen etwas, die sich ein solches Mahl nicht leisten können! Dieser Tag gehört unserem Gott. Lasst den Mut nicht sinken, denn die Freude am Herrn gibt euch Kraft!" Auch die Leviten beruhigten das Volk und sagten: "Seid nicht traurig, denn dieser Tag gehört Gott!" Da gingen die Versammelten nach Hause und feierten ein großes Freudenfest. Sie aßen und tranken und teilten mit denen, die selbst nichts besaßen, denn sie hatten verstanden, was man ihnen verkündet hatte.

Lasst uns unsere Freude ausleben und voller Jubel leben.

## Bekenntnis von Bobby Schuller

Liebe Freunde, Halten sie ihre Hände so vor sich, als Zeichen, dass sie empfangen. Wir sprechen unser Bekenntnis:

Ich bin nicht, was ich tue. Ich bin nicht, was ich habe.

Ich bin nicht, was andere über mich sagen.

Ich bin ein geliebtes Kind Gottes. Das ist es, was ich bin.

Niemand kann mir das nehmen. Ich brauche mich nicht zu sorgen.

Ich muss nicht hetzen. Ich kann meinem Freund Jesus vertrauen

und seine Liebe mit der Welt teilen. Amen.

## Predigt „#wachse: Freude!“ (Bobby Schuller):

Denken Sie über folgendes nach: Unsere Freude ist unsere Stärke. Damit fangen wir an. Egal wer sie sind, wenn sie Jesus haben, haben sie Freude. Wenn Jesus Christus in ihnen lebt, haben sie Freude. Egal wie deprimiert, wie niedergeschlagen oder krank, ich glaube sie ist hier drin. Vieles an einem fröhlichen Leben hängt nicht damit zusammen, wie viel Spaß man hat, sondern wie man die Freude freilässt. Sie sind ein fröhlicher Mensch. Und ich will, dass sie das ergreifen. Ich möchte, dass sie über sich selbst sagen, dass sie ein fröhlicher Mensch sind. Freude ist gut, sie macht glücklich und Freude ist heilig. Ich spreche ihnen heute zu, dass sie ein fröhlicher Mensch sind. Die Freude, die sie in sich tragen ist ansteckend. So wie ein Gähnen. Versuchen sie jetzt nicht zu gähnen. Ihre Freude gibt anderen, die zu kämpfen haben, Stärke, Hoffnung und Leben.

© Hour of Power Deutschland e.V. 2020 1

Und auch wenn wir manchmal selbst zu kämpfen haben, ist das Beste was wir tun können in dieser harten Welt Freude zu verbreiten. Ich bin stolz auf sie. Freude ist ihre Kraft. Das sagt die Bibel. Diese Freude, die uns so unauslöschlich erfüllt ist da, weil wir Jesus eingeladen haben und die Freude hat uns erfüllt. Und deshalb, weil wir diese unglaubliche Stärke, diese Freude in uns haben, bestehen wir auch in harten Zeiten. Sie stärkt uns und ist wie eine Rüstung. Egal, was wir durchmachen, wir können immer lachen, lächeln und die Zeit genießen mit anderen, die wir lieben. Wir erleben Gottes Güte und Gnade in jedem Moment, weil wir wissen, dass er der Sieger ist. Wer das weiß, ist voller Freude. Verbreiten sie ihre Freude. Setzen sie sie ein. Die Freude beginnt mit Jesus Christus, aber sie wird greifbar durch ihre Entscheidung sich glücklich zu verhalten und Dinge zu tun, die Freude machen. Darum dreht sich heute meine Predigt. Egal wie sie sich fühlen, träge, schlapp und schlabberig - nehmen sie die Freude, die sie in sich haben und lassen sie sie raus. Sie müssen sie rauslassen. Wenn sie sie körperlich rauslassen, spüren sie es auch. Sie werden sich positiv fühlen, hoffnungsvoll, klüger, weniger ängstlich, wenn sie ihre Freude rauslassen. Also tun sie es und ich weiß, sie werden es tun. Lassen sie ihre Freude los.

Ich weiß noch, wie langweilig mir als Teenager war, und es ist lange her, dass ich mich gelangweilt habe. Manchmal, wenn ich harte Zeiten habe oder die Arbeit einfach nicht aufhört, besonders auch während des Studiums und der Abschlussprüfungen, denke ich daran zurück wie wenig ich geschätzt habe, dass mir langweilig war. Wissen sie was ich meine? Mit 14, 15 in den Sommerferien. Kein Job, keine Rechnungen, wenig Verantwortung. Du wachst um 10 Uhr morgens auf, manche eher um eins mittags. Du holst dir eine Schale Müsli, legst dich wieder schlafen, stehst auf und siehst stundenlang fern. Wenn ich an diese Teeniezeit zurückdenke. Oh Mann. In der Rückschau bin ich sauer auf mich als Teenager, weil ich rumgesessen bin und gesagt habe: Ich will nichts tun. Mir ist so langweilig. Ich weiß noch, dass mir ziemlich schnell klar wurde, dass mich diese ganze freie Zeit im Sommer nicht nur gelangweilt, sondern tatsächlich ein bisschen depressiv gemacht hat. Ich wollte nicht aus dem Haus gehen.

Und ob der Sommer toll wurde, hing einfach nur an der Entscheidung, sich ein paar Hosen anzuziehen und raus zu gehen - zum Angeln oder surfen oder was auch immer. Wenn ich das gemacht habe, habe ich mich lebendig gefühlt. Aber nur zu Hause rum zu gammeln war nichts für mich. Ich fühlte mich dabei nicht froh und nicht lebendig. Das habe ich damals gelernt. Es gibt immer wieder solche Tage. Viele wissen das nicht, aber für Prediger ist der Montag so ein Tag, an dem man den Blues bekämpft. Diesen Montagsblues. Das ganze Adrenalin, das in die Vorbereitung für den Sonntag ging ist verpufft. Die Musiker kennen das auch. Stimmt's? Marc meint gerade: Ja total. Da ist dieses Ding, das Ding am Montag, wo du irgendwie komisch drauf bist, du wachst auf, bist müde und fühlst dich traurig. Dann muss ich mich entscheiden aufzustehen und raus zu gehen. Raus aus dem Haus, spazieren gehen, mit Freunden Kaffee trinken, Frühstück mit Hannah und mit den Kindern in den Park gehen.

Ich erzähle das, weil ich finde, wir gehen so oft passiv damit um, wie wir Freude ins Leben bekommen. Wir erwarten, dass Freude irgendwie in unser Leben schlüpft. Aber Freude erfordert Arbeit, eine Entscheidung, und man muss tatsächlich Verantwortung für die eigene Freude übernehmen. Freude ist nämlich heilig und ein Mandat von Gott. Ich meine das ernst. Ihr alle wisst, wie ich mich fühle. Wir sind eine Gemeinde der Freude und wir wissen, dass positiv und fröhlich zu sein schwerer fällt als negativ und faul. Habe ich recht? Positiv zu sein ist schwer. Es ist harte Arbeit fröhlich zu sein. Aber sie ist es wert. Also wählen sie heute die Freude. Treffen sie heute die Entscheidung, glücklich zu handeln und fröhlich zu handeln, selbst wenn sie sich nicht so fühlen. Und ich weiß, je jünger du bist, um so mehr hasst du, was ich gerade gesagt habe. Ich rede schon so lange davon, dass es unsere Verantwortung ist, glücklich zu handeln, wenn es keinen Grund gibt, traurig zu sein. Glücklich handeln. Das habe ich von Dennis Prager geklaut und der hat es von Rabbi Nachman. Wir alle stehen auf den Schultern von großen Vorbildern. Jedenfalls, junge Leute mögen den Gedanken glücklich zu handeln, auch wenn man es nicht ist, nicht. Aber je älter man wird, umso überzeugter wird man davon. Denn je länger man lebt, umso mehr wird klar, dass man seine Gefühle durch Entscheidungen steuern kann. Kann ich ein „Amen“ hören? Es ist wahr. Also handeln sie glücklich. Wenn sie glücklich handeln, folgen glückliche Gefühle. Das wurde sogar bewiesen und ich erzähle gleich noch mehr davon.

Aber zuvor möchte ich mich besonders an die religiösen Leute wenden. Wenn sie super-Religiös sind, will ich ihnen ein paar Dinge sagen. Wussten sie das Freude fröhlich ist? Ich kann nicht glauben, dass ich das sagen muss. Freude ist fröhlich und Fröhlichkeit ist heilig.

Aus irgendeinem Grund ziehen manche religiösen Menschen es vor, ernst, deprimiert und traurig zu sein und zwar so sehr, dass sie Freude als eine Art inneres, verborgenes Glück definieren. Und das ist völliger Blödsinn. Freude lächelt! Okay? Ist ihre Freude fröhlich? Wenn nicht, ist es keine Freude. Freude ist fröhlich. Freude lächelt, lacht, isst und singt. Freude erzählt Witze. Freude umarmt andere. Freude feiert und ermutigt. Freude ist fröhlich. Der einzige Unterschied zwischen Fröhlichkeit und Freude ist, - falls man das so technisch trennen will - dass Fröhlichkeit davon abhängt, was einem gerade passiert und Freude ein dauerndes Glück ist, das unabhängig von äußeren Umständen ist. Aber glauben sie nicht das Glück, das Freude, nicht fröhlich ist? Trauen sie religiösen Menschen erst, wenn sie gesehen haben, wie sie über einen Witz lachen. Dabei belasse ich es jetzt. Religiöse Menschen die keine Freude haben, kennen Jesus Christus nicht richtig. Wer religiös ist und nicht lachen kann, kennt Jesus nicht. Religiöse Menschen, die nie lächeln kennen Jesus Christus nicht.

Die Frucht des Geistes ist nämlich Freude und Freude ist glücklich, weil Glückseligkeit auf Erkenntnis gründet. Die Gewissheit, dass ich sicher bin, dass Christus gesiegt hat, die Gewissheit, dass er Siegen wird und das Wissen, dass er die Geschichte schon geschrieben hat.

Er wird siegen und deshalb kann ich lächeln. Das macht mich glücklich und fröhlich. Und ich sage das, weil sie auch glücklich sind. Sie sind voller Freude, sie sind glücklich. Auf dieser Welt gibt es Menschen, die sie wegen ihrer Freude, wegen ihres Glückes verspotten wollen. Aber wenn die anderen ihre Freude verspotten, verspotten sie Gott. Sie sind ein fröhlicher Mensch und die Freude kämpft gegen die Finsternis. Sie schenkt anderen Licht. Sie macht andere fröhlich. Sie ermutigt andere. An ihrer Freude ist nichts Verkehrtes. Je fröhlicher sie sind, umso besser. Sie sind ein fröhlicher Mensch, und ihre Freude verleiht ihnen Kraft, darum beneiden sie andere. Deshalb machen sie sich lustig. Ich kenne das. Ich bin der glücklichste Mensch auf der Welt. Ich werde ständig deshalb geneckt. Ihre Freude ist ihre Stärke. Lassen sie ihren Körper das ausstrahlen. Üben sie Freude. Üben sie Glückseligkeit. Üben sie es, andere durch ein Lächeln aufzumuntern, sie zu ermutigen, durch ihre positive Sichtweise. Das ist etwas Gutes und Gott schätzt das und liebt es, weil es Gott ehrt. Amen?

Also ist das der erste Gedanke, den wir festhalten, dass Freude bedeutet glücklich zu sein. Freude lächelt, Freude isst und feiert. okay? Freude ist auch heilig und ich möchte, dass jeder das sagt, weil es in der Bibel so oft vorkommt. Freude ist heilig. In der Liste der Frucht des Geistes kommt sie gleich nach der Liebe im Galaterbrief. Paulus führt sie als Zweites auf. Freude ist fröhlich und sie ist heilig.

Die heutige Bibellesung stand im Buch Nehemiah, Kapitel 8. Das Buch Nehemia und das Buch Esra waren ursprünglich ein Buch. Im 2. Jahrhundert wurden sie in zwei Bücher aufgeteilt. Das ist der Bericht davon, was nach Daniel in der Löwengrube und der babylonischen Gefangenschaft passierte. Die Perser befreien die Juden und die Juden kommen zurück nach Jerusalem. Dadurch lernen sie wieder neu, was es bedeutet ein Jude zu sein. Dass sie Juden sind. Juden außerhalb von Babylon. Das fängt damit an, dass sie den Tempel wieder aufbauen.

Im Buch Nehemia wird er fertig gestellt. Sie bauen die Mauer und die Tore wieder auf. Es ist die unglaubliche Geschichte davon, wie sie nach 70 Jahren im Exil zurückkommen und wiederentdecken müssen, was es heißt Jude zu sein. Es sind 70 Jahre vergangen. Bei der Verschleppung nach Babylon waren die, die jetzt die Ältesten sind noch Babys. Zwei oder drei Generationen sind verstrichen und das Volk kann sich nicht mehr wirklich daran erinnern, wie es ist, Jude zu sein. Das ist jetzt die Bobby Schuller Version. Das steht so nicht in der Bibel, aber in Esra und Nehemia lässt sich so ein Wiederentdecken von Identität erkennen.

Und dann gibt es diesen wichtigen Moment, als Esra der Priester und Nehemia, der regiert mit den Leviten, die das religiöse Leben beaufsichtigen vor das Volk treten und sie predigen die Bibel und lesen dem Volk Gottes Wort vor. Sie haben die Bibel wieder und sind zurück in Jerusalem. Das ist ein heiliger Moment. Das ganze Volk hat sich versammelt und als sie Gottes Wort hören, fangen sie an zu weinen. Sie sind tief berührt davon.

Aber dann weisen Esra, Nehemia und die Leviten sie an und sagen: Nein, weint nicht, denn heute ist ein Heiliger Tag. Beachten sie, sie sagen nicht, weint nicht, denn heute ist ein fröhlicher Tag. Sie sagen nicht, weint nicht, denn heute ist ein Tag des Sieges. Nein - weint nicht, denn heute ist ein Heiliger Tag und sie sagen, die Freude am Herrn wird eure Stärke sein. Was lernen wir daraus? Religiöse Menschen meinen oft, dass Ernst, Trauer, Betrübtsein etwas Heiliges ist und das stimmt manchmal. Aber diese Denkweise legt nahe, dass Fröhlichkeit nicht heilig ist.

Aber Nehemia, Ezra und die Leviten sagen, sie ist heilig also trauert nicht. Sie sagen eigentlich: Los schmeißt eine Party. Esst und trinkt, ladet alle Freunde ein, und die, die nichts haben. Kocht ihnen etwas, bringt es Ihnen, lacht und feiert. Und dann steht da, die Leute gingen fort voller Freude, weil sie das Wort Gottes verstanden hatten. Das ist doch großartig, oder?

Freude ist heilig. Freude ist Stärke, Freude ist Leben. Und sie sind fröhlich und ihre Fröhlichkeit gefällt Gott. Je fröhlicher sie sind, umso heiliger sind sie. Freude ist gerecht, Freude ist gütig, Freude ist altruistisch, Freude segnet andere und hilft Ihnen. Freude gibt einem Kraft, Freude ist Licht. Depression ist Dunkelheit. Trauert nicht, denn heute ist ein heiliger Tag. Seid erfüllt mit Freude, denn die Freude am Herrn ist eure Kraft. Man ist nie stärker, als wenn man voller Freude ist. Kann ich ein „Amen“ hören? Ich glaube, ein großes Fest voller Freude zu feiern ist so, wie die Pumpe zu wässern. Das haben wir im Wirtschaftsstudium gelernt. John Maynard Keynes sagte, um die Wirtschaft in Gang zu setzen muss man die Pumpe wässern. Damit meinte er, dass jemand zuerst Geld ausgeben muss. Die Regierung, Geschäfte, Steuern, was auch immer. Die Idee für die Metapher die Pumpe zu wässern kommt eigentlich aus dem Gartenbau, wo man diese kleinen Pumpen hat. Ich kenne mich nicht so gut aus. Wer von ihnen ist auf einer Farm groß geworden? Bitte sagen Sie mir ob ich völlig falsch liege. Ich bin ein Stadtkind. Jedenfalls hat man eine Pumpe, die aus einer Quelle Wasser zieht. Aber zuerst muss man in die Pumpe Wasser gießen, damit sie Wasser ziehen kann. Stimmt das so? Man muss zuerst die Pumpe wässern.

Da unten liegen 1.000 Liter Wasser und man muss nur ein bisschen Wasser in die Pumpe gießen, um viel Wasser heraus zu holen. Das heißt die Pumpe wässern. Sie sind so wie ein Brunnen. Sie tragen in sich diese Menge an Freude, aber manchmal muss man die Pumpe wässern. Manchmal muss man es ein bisschen vortäuschen. Manchmal muss man sich glücklich verhalten, um die ganze Freude rauszuholen. Und Sie werden diese Freude dann erleben. Ich glaube das wirklich, weil ich es selbst so mache. Ich glaube für mich selbst daran und die Leute sagen mir: Du bist ein glücklicher Mensch. Aber das bin ich durch harte Arbeit. Eine der wenigen Sachen in denen ich wirklich gut bin ist glücklich zu sein.

Was ich ihnen sagen will ist: Trauern sie nur wegen etwas spezifischem, dem Verlust eines Menschen, einer Scheidung oder etwas anderem. Trauer ist gesund und wichtig, aber sie braucht einen Anlass und einen gesetzten Zeitrahmen. Ansonsten machen sie Freude und Glückseligkeit zu ihrer Grundeinstellung. Wenn sie sich ohne Grund traurig oder deprimiert fühlen, ermutige ich sie, so zu tun, als wären sie fröhlich. Täuschen sie es vor. Verhalten sie sich glücklich, auch wenn sie sich nicht so fühlen. Verhalten sie sich zu 100% glücklich. Sie alle wissen, dass ich Psychologie sehr mag. Ich glaube daran, dass man hart an seinem Innenleben arbeiten kann. Darüber haben wir die letzten sechs Wochen geredet. Aber heute möchte sagen: Wenn sie glücklich sein wollen, handeln sie so, als ob sie es schon wären. Wer glücklich handelt, wird sich auch so fühlen. Machen Sie Glückseligkeit zu ihrer Grundeinstellung. Lächeln sie und machen sie Witze. Umarmen sie andere, küssen sie sie auf die Wange und so weiter. Machen sie Glückseligkeit zu ihrer Grundeinstellung, weil die Menschen, die sie lieben, fröhliche Gesellschaft verdienen. Verstehen Sie das? Die Menschen, die sie lieben, verdienen fröhliche Gesellschaft. Wenn Sie sich ohne guten Grund unglücklich benehmen, sind Sie unhöflich und gefallen Gott nicht.

Stellen sie sich einen Raum mit zehn Leuten vor. Alle lieben einander sehr und einer davon ist nicht glücklich. Können die anderen glücklich sein? Nicht wirklich. Wenn sie mit zehn anderen in einem Raum sind und sie sind unglücklich, traurig, mürrisch und kritisch, und die anderen neun sind glücklich, dann stellen sie die anderen neun vor eine Wahl. Sie haben jetzt die Wahl zwischen, sei nicht so fröhlich und passe dich dem Traurigen an, oder sei unhöflich und bleibe trotzdem fröhlich. Sie können sich entscheiden, traurig oder unhöflich zu sein. Wenn sie gerade trauern und einen Verlust zu beklagen haben, halten sie sich an Freunde, die mit ihnen trauern, aber wenn sie keinen Grund zum trauern haben, handeln Sie fröhlich. Das ist nett. Jetzt sagen einige, das ist doch Täuschung. Ja das stimmt, so wie duschen, Deo zu benutzen und Zähne zu putzen. Das alles ist Täuschung. Aber die Leute schätzen es, wenn man Deo benutzt oder sich duscht. Das ist nicht echt, nicht natürlich. Viele sagen jetzt „Nein, nein“.

Ich weiß, dass viele so denken, ich habe das gleiche Gefühl. Es gibt noch eine dritte Meinung. Ich halte mich einfach von allen Menschen fern, dann kann ich weiter mürrisch und traurig bleiben. Lassen sie das. Bleiben sie in Gesellschaft und seien sie fröhlich. Denn ihre Freude ist ihr Dienst. Ihre Freude dient anderen die schwere Zeiten durchmachen. Das kennt jeder. Niemand hat ein einfaches Leben. Jeder hat es schwer.

Manche haben ein härteres Leben als andere, aber trotzdem muss jeder der fröhlich und positiv sein will, daran arbeiten. Sie leisten ihren Beitrag und das ist gut. Wenn sie in einen Raum kommen, bringen sie Freude mit, weil sie aufgeschlossen sind und leben spenden. Sie sind voller Freude und glücklich. Ich bin stolz auf sie. Gut gemacht!

Ich weiß, wenn ich davon spreche so zu tun als ob, dann steigen die Leute aus der Generation X und die Millenials aus. Ihnen will ich sagen, wenn sie noch zusehen und noch nicht rausgegangen sind, wird Gott sie dafür belohnen. Ich zeige ihnen nämlich gleich die Wissenschaft dahinter.

Ich sage diesen Satz immer wieder und ich habe ihn von den Anonymen Alkoholikern: „Tue so als ob, bis du es geschafft hast.“ Das lernen Alkoholiker und Drogenabhängige und Depressiven. Wenn du keinen Grund zu trauern hast, handele fröhlich und du wirst fröhlich. Damit trainieren sie ihren Körper, ein glücklicher Körper zu sein, ihr Gehirn, ihr Blut und alles andere. Sie trainieren ihren Körper ein glücklicher Körper zu sein. Man trainiert seinen Körper, warum dann nicht auch das Gehirn? Also tun sie so als ob, bis sie es geschafft haben. Wenn sie glücklich handeln und Glück vortäuschen, wenn sie positiv handeln und Positivität vortäuschen werden sie auch positiv. Ihre Perspektive wird sich ändern. Sie werden neue Dinge sehen, die sie vorher nicht gesehen haben. Geben sie nicht auf. Handeln sie glücklich und sie werden glücklich sein. Wässern sie die Pumpe. Ich sage ihnen das, weil ich sie liebe. Ich möchte, dass sie ein fröhliches Leben führen und diese Freude kommt nicht zu den Faulen. Freude kommt zu denen, die sich entscheiden, fröhlich zu sein. Menschen, die sich entscheiden, morgens aufzustehen und aus dem Bett zu kommen. Die positiv sind und das gute in der Welt sehen wollen und sich entscheiden, fröhlich zu sein. Also tun sie so, als ob, bis sie es geschafft haben. Und noch eines, eigentlich ist es kein Vortäuschen. Vielleicht verstehen Sie diesen Satz nicht, aber ich finde ihn brilliant. Es ist keine Täuschung, sondern ein Life-Hack. Wissen sie, was ein Life-Hack ist? Ein Weg, ihren Körper und ihren Geist zu trainieren, glücklich zu sein. Das müssen sie machen. Wenn sie glücklich sein wollen, müssen sie sich selbst trainieren. Eine Hauptart, wie man zeigt oder vortäuscht, dass man glücklich ist, ist natürlich Lächeln. Ich fordere Sie jetzt heraus und sage, täuschen sie mal ein Lächeln vor. Versuchen sie es. Ich will jeden Lächeln sehen. Nur damit sie es wissen, das ist keine coole Kirche. Hier gibt es keine Punkte fürs cool sein. Hier gibt es Punkte fürs glücklich sein. Wenn sie zu cool zum Lächeln sind schmallen sie. Ich möchte sehen, wie jeder so tut als ob. Ich kann sie alle sehen. Alle denken ich sehe sie nicht, aber ich sehe sogar sie ganz da hinten. Also grinsen sie jetzt alle mal. Versuchen sie es. Ziemlich gut. Das fällt echt schwer, wenn jemand einen dazu auffordert, einfach zu lächeln, aber wenn die anderen einen dabei sehen, fühlt es sich so komisch an, dass es irgendwann lustig wird und man lacht.

Es gibt Wissenschaftler wie Leo Widrich, der in einem Artikel beschreibt, wie ein Lächeln anderen Menschen hilft. Wenn andere Menschen sie lächeln sehen, sinkt ihr Kortisolspiegel und ihr Dopaminwert steigt. Anders gesagt, es macht sie glücklich.

Es macht sie fröhlicher und weniger gestresst, wenn sie sehen, dass Menschen, die sie lieben lächeln. Es gibt eine Studie darüber, was Lächeln mit dem Gehirn macht und warum es ein Life-Hack ist. Wenn sich ihre Lachmuskeln anspannen, gibt es eine positive Rückmeldung, die das Glücksgefühl verstärkt. Anders gesagt, wenn sie lächeln auch wenn es keinen Grund gibt, löst das in ihrem Körper aus, das Glückshormone freigesetzt werden.

Ein Lächeln vorzutäuschen macht sie wirklich glücklicher und sie Lächeln dadurch ganz natürlich mehr. Ist das nicht toll? Wenn sie ein Lächeln vortäuschen und jemand anders sieht es und lächelt auch und sein Lächeln ist echt, dann sehen sie, dass er lächelt und Lächeln auch und ihr Lächeln ist echt. Dann lachen alle und sind fröhlich. Wenn sie ein Lächeln vortäuschen, weckt das echte Glücksgefühle in ihnen, die sie wirklich zum Lächeln bringen. Das ist doch gut. Forscher wollten herausfinden, was Menschen glücklich macht. Und wissen sie was fast an der Spitze der Liste steht? Sie werden echt staunen. Schokolade. Absolut. Schokolade stand fast an erster Stelle der Dinge, die am meisten das Belohnungszentrum im Gehirn stimulieren. Dort wird Dopamin freigesetzt und ihr Gehirn produziert Glücksgefühle. Aber wissen sie was Schokolade geschlagen hat? Lächeln vortäuschen. Das ist wahre Wissenschaft. Ich weiß es, ich bin Pastor. Ich bin kein Wissenschaftler, aber diese Studie zeigt, dass Lächeln das Belohnungszentrum unseres Gehirns mehr anspricht als Schokolade es kann. Ja, da können Sie klatschen! Anders gesagt, Lächeln verändert das Gehirn. Lächeln verändert die Chemie ihres Gehirns und verändert ihren Körper.

Wenn sie in der Gesellschaft anderer lächeln und so tun als ob, bis sie es geschafft haben, verbreiten sie Freude auf dieser Welt. Sie trainieren ihren Körper und ihren Geist und sogar ihr Gehirn, fröhlicher zu sein. Ich sage ihnen das, weil ich sie liebe. Und weil ich es praktiziere.

Es gab einmal eine berühmte Studie, die sogenannte Jahrbuchstudie. Hier ist ein Muster. Bei dieser Studie wurden die Leute, die im Jahrbuch ein breites Grinsen hatten, verglichen mit denen, die ein aufgesetztes oder kein Lächeln im Gesicht hatten. Und die Studie hat gezeigt, dass die Leute mit dem breitesten Grinsen ein glücklicheres Leben führten, glücklichere Ehen führten und weniger Rückschläge hatten. Lächeln ist tatsächlich für den Körper gesund. Eine weitere berühmte Studie - die Baseballcardstudie verglich die Bilder auf alten Baseballkarten und die Leben der Männer darauf. Die, die lächelten lebten im Durchschnitt 7 Jahre länger als die, die nicht gelächelt haben. Lächeln tut ihnen gut. Lächeln tut anderen Menschen gut. Fröhlichkeit ist heilig.

Wenn ich Jesus gewählt habe, hat die Freude mich erwählt. Und das stimmt. Vielleicht fühlen sie es nicht, sie fühlen sich niedergeschlagen, vielleicht sitzen sie seit Tagen auf der Couch, haben es gerade so in die Kirche geschafft, sie fühlen sich schlapp und denken, keine Ahnung warum ich überhaupt hier bin. Ich sage ihnen, sie haben so eine Quelle der Freude in sich und sie brauchen sie nur zu öffnen indem sie Dinge tun, die fröhliche Menschen machen. Wenn sie die schwere Aufgabe geschafft haben, Christus in ihren Körper zu bringen, dann müssen sie ihre Freude in der Welt verbreiten, weil die Menschen ihr Lächeln brauchen. Die Leute brauchen ihre Umarmung. Ihre Nahrung, ihre Freude. Freude ist etwas Gutes. Ihre Freude baut andere auf und stärkt sie. Hören sie nicht auf die, die sie verspotten oder aufziehen damit, weil sie positiv und fröhlich sind. Positivität und Freude ehrt Gott. Ihre Freude gibt Anderen Stärke und ich bin stolz auf sie. Wachsen sie weiter in dieser Freude, das ist eine Übung. Die Freude kommt nicht zu den Faulen, sondern zu denen die hart daran arbeiten fröhlich, berührbar, großzügig, risikobereit zu sein. Und sie sind toll. Das will ich ihnen einfach sagen. Ihre Freude ermutigt die, die sie lieben. Machen Sie weiter damit. Das verändert Leben.

Lassen Sie uns beten. Vater, wir lieben dich und danken dir, dass wir die Wahl haben. Viele, die zuhören denken „Bobby, du hast keine Ahnung, was ich durchmache.“ Ihnen sage ich, das stimmt. Viele sind verletzt, tragen Wunden, wurden im Stich gelassen oder betrogen, sie haben viel verloren, ihre Gesundheit vielleicht. Ihnen sage ich: Lassen sie los und lassen sie es zu, dass die Freude, die in ihnen lebt herauskommt. Versuchen sie es nur einen Tag. Herr, hilf uns, dass wir unserem Glauben entsprechend handeln und der Freude entsprechend, die du uns geschenkt hast. Damit wir fröhliche Menschen sind in der Welt, in der wir leben. Und ich segne euch mit Freude, Glück, Lächeln, Umarmungen und einem guten Leben, einem Leben das ein Fest ist und andere aufrichtet. Im Namen Jesu Amen.

### Segen von Bobby Schuller

Ich hoffe, dass sie heute ermutigt wurden. Es geht ihnen besser, als sie denken. Sie werden stärker, als sie je gedacht hätten. Sie sind schon jetzt so viel stärker, als sie dachten. Gott hat eine großartige Woche für sie.

Und so möge der Herr Euch segnen und behüten. Der Herr lasse Sein Angesicht leuchten über Euch und sei Euch gnädig. Der Herr erhebe Sein Antlitz über Euch und gebe Euch Seinen Frieden. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.