

Was macht uns wirklich zufrieden? Wie unterscheidet sich die Zufriedenheit von Nichtchristen und Christen? Und wie kann man zufrieden werden, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es gerne hätten? || Lesezeit: 15 min

JANA KLAPPERT

REALITÄT ODER SELBSTBETRUG?

Der Schlüssel zu echter Zufriedenheit

„Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.“

Arthur Schopenhauer

Wenn sich ein ungläubiger Mensch mein Leben anschaut, würde er einen Unterschied zu seinem eigenen feststellen? Würde er sehen, dass ich einen tiefen Frieden in Christus habe, der mir innere Gelassenheit und Zufriedenheit schenkt, auch wenn die Umstände das manchmal gar nicht zulassen sollten?

Wie oft erwische ich mich dabei zu jammern! Mich zu beklagen über dies und das und jenes, was gerade fehlt. Anstatt dankbar für das zu sein, was ich habe. Wie oft erwischst du dich dabei, Gott um alles Mögliche zu bitten, anstatt ihn einfach einmal um seinetwillen zu loben?

Was ist der Schlüssel zu echter Zufriedenheit? Wie können andere Menschen an meinem Leben erkennen, dass mich etwas anderes ausmacht als nur die Befriedigung meiner Bedürfnisse?

Ich habe einige Leute befragt, und das sind ihre Antworten auf

die Frage: „Was bedeutet für dich Zufriedenheit?“

„Innere Ruhe, Frieden und Gesundheit.“ (Johanna)

„Mit Bewusstsein von den vielen Segnungen zu leben, die Gott mir geschenkt hat.“ (Madeleine)

„Zufriedenheit bedeutet für mich, in der Gegenwart Gottes zu leben. Den Blick weg von irdischen Dingen hin zu Jesus zu richten und durch Bibellesen und Gebet meinem Herrn immer näher zu kommen. In der Gegenwart meines großen Gottes zu leben macht mich zufrieden.“ (Bianca)



„Zufriedenheit ist die Basis für ein glückliches Leben! Wenn ich die Augen meiner Tochter leuchten sehe und sie glücklich ist, bin ich zufrieden. Aber auch, wenn ich im Einklang mit mir selbst bin, ist das Zufriedenheit.“ (Wenke)

„Mich macht es zufrieden, dass ich weiß, dass Gott alles in der Hand hat und die Konstante in dieser unsicheren Welt ist.“ (Merle)

„Zufriedenheit bedeutet für mich, dankbar zu sein für das, was Gott mir geschenkt hat: Jesus als Retter, meinen Glauben ohne Verfolgung leben zu können, meine Familie, Freundschaften und einen Beruf, den ich liebe.“ (Anna)

„Eine Situation anzunehmen und das Beste daraus zu machen und nicht immer das Negative zu sehen.“ (Marika)

„Kleine Momente genießen, mit den Liebsten im Arm.“ (Olga)

„Genießen können und mal nichts tun zu müssen, das ist für mich Zufriedenheit.“ (Candy)

Zufriedenheit beginnt mit Dank


Wer dankt, ist ein zufriedener Mensch. Klingt gut, oder? Wer mit einer dankbaren Herzhaltung dem Leben begegnet, der sieht auf das, was er hat, und nicht auf das, was ihm fehlt. Nun, dankbare Menschen gibt es auch unter Nichtchristen. Das zeigen die Zitate oben ganz deutlich – ich habe einen wilden Mix von Frauen befragt; einige von ihnen sind gläubig. Was aber macht mich als gläubigen, dankbaren Menschen aus?

Unsere Dankbarkeit gilt nicht einer Sache, einem Umstand oder einer anderen Person, sie gilt vor allem Gott, unserem Vater, und unserem Herrn Jesus Christus: „Seid in ihm verwurzelt, und gründet euch ganz auf ihn! Steht fest in dem Glauben, der euch gelehrt worden ist, und seid immer voller Dankbarkeit!“ (Kol 2,7).

Wir als Christen sind nicht nur dann angehalten, dankbar zu sein, wenn uns die Sonne auf den Kopf scheint, wenn alles gut ist und wir

das von Gott erhalten, worum wir ihn bitten. Wir sind dazu aufgefordert, *immer voller* Dankbarkeit zu sein. Nicht manchmal, nicht dann, wenn es leichtfällt: *immer*; nicht ein bisschen dankbar, die Tasse halbvoller Dankbarkeit, sondern *voller* Dankbarkeit. Die Elberfelder übersetzt: Seid „überreich in Danksagung“. Wir haben die Verpflichtung, Gott unseren Dank auszusprechen, auch wenn uns gar nicht danach ist. Das unterscheidet uns von Menschen, die Gott nicht kennen. Unser Dank gilt dem allmächtigen, souveränen Schöpfer, der über unseren Vorstellungen von einem gelingenden Leben steht. Und weil er souverän ist, mächtig und heilig, darf er uns zum Dank auffordern, wie es ihm gefällt.

Wie kann das gelingen? Aus unserer menschlichen Natur heraus ist



Wer in Christus ruht, dessen Hunger ist auf ewig gestillt. Er muss nicht weitersuchen. Er darf in der Gewissheit leben und sterben, dass Christus allein genügt.

es unmöglich, *immer* ein dankbares Herz zu haben. Das liegt nicht in uns. Das gelingt uns nur in Christus. Mit ihm verbunden, in seiner Kraft, können wir ein von Dank geprägtes Leben führen. Ihm dürfen wir nah sein und ihm dürfen wir auch alles sagen, was uns nicht behagt. Neben Danksagung dürfen wir flehen, das macht das Herz leichter und übergibt quälende Sorgen, Gedanken und Unzufriedenheit an den, der alles getragen hat.

Wer Zufriedenheit zerstört

Stimmt der Fokus nicht, lassen wir uns von Dingen bestimmen, die uns die Zufriedenheit rauben. Als Mama von zwei kleinen Kindern im Lockdown ohne Kindergarten gleicht es fast schon einer Kunst, sich tagsüber Zeit für Gott zu nehmen. Ich muss mich täglich dazu anhalten, den Haushalt liegen zu lassen und mir zumindest eine kleine Auszeit mit meinem Herrn zu nehmen. Das verändert die Perspektive. Wie heißt es in diesem Lied: „Großes wird groß, kleines wird klein.“ Mein Schöpfer wird mir größer, und ich merke: Er hat alles in der Hand. Wenn ich täglich kurz zusammentrage, womit Gott mich reich beschenkt hat, ohne dass er es müsste oder ich ihn darum gebeten hätte, fallen mir so viele Dinge ein. Großes (Wichtiges) wird noch größer. Liebe, Zufriedenheit, Güte und Geduld nehmen zu. Kleine Ärgernisse, Müdigkeit, Missstände fallen hinten runter – sie werden kleiner, wenn wir auf den schauen, der über allem steht.

Vernachlässige ich diese Zeit, lege ich morgens nicht direkt beim Aufstehen den Tag in seine große, allmächtige Hand und bitte ihn, dass ich den mir Anvertrauten zufrieden dienen kann, dann ist der Ärger vorprogrammiert. Die schlechte Laune wartet schon. Fällt der Blick auf mich, meine Unzulänglichkeiten und alles, was in der ersten Morgenstunde schon wieder vermeintlich schiefgelaufen ist, ist das der perfekte Angriffspunkt für den, der Unruhe stiften will.

In 1. Petrus 5,7-8 lesen wir: „Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft! Seid besonnen und wachsam und jederzeit auf einen Angriff durch den Teufel, euren Feind, gefasst! Wie ein brüllender Löwe streift er umher und sucht nach einem Opfer, das er verschlingen kann“ (NL).

Wie oft schon habe ich den Teufel unterschätzt. Es gibt ihn, und er will nichts mehr, als dass ich mich durch Geschäftigkeit vom Gebet abhalten lasse. Er freut sich, wenn ich morgens schon mit Stress und

Sorgen belastet in den Tag starte, anstatt mich auf Gottes Wort und sein Handeln zu verlassen. Er ist es, der Unruhe stiftet – in Jesus aber finden wir echte Zufriedenheit. Wenn wir auf ihn sehen, wenn wir ihn anbeten, muss der Teufel weichen.

Zufriedenheit durch Demut

Was macht dich so richtig zufrieden? Eine Nacht durchschlafen, ohne vom Baby geweckt zu werden? (So ist das bei mir!) Ein gutes Essen, tolle Gemeinschaft, ein tief sinniges Gespräch. Alles gute Dinge, für die wir dankbar sein können. Gott gönnt uns das, er segnet uns überreich mit so vielen irdischen Dingen.

Was haut dich aus der Bahn? Was lässt Unzufriedenheit wachsen? Wenn man dir diese Dinge nimmt? Gemeinschaft – in diesen Tagen nicht mehr selbstverständlich. Ein geregeltes Einkommen? Momentan für viele eine Zerreißprobe. Glückliche Kinder? Weit gefehlt – viele gehen seit März 2020 regelrecht kaputt zu Hause. Das Wort „Corona“ können wir wohl alle kaum noch hören. Doch wenn Dinge, die wir für selbstverständlich erachten, wie zum Beispiel ein geregeltes Gemeindeleben, ein lebendiges Zusammenkommen von Gottes Kindern – wenn uns das genommen wird, woher ziehen wir unsere Zufriedenheit? Was gibt uns Halt?

Gott dankbar zu sein, wenn es uns gut geht, fällt den meisten leicht. Doch sonst macht sich Unzufriedenheit breit. Aus Unzufriedenheit wird schnell Unfrieden. Bin ich mit mir selbst und Gott nicht im Reinen, drifte ich eventuell in den Jammer-Modus ab, und das überträgt sich auf die Menschen um mich herum. Sie kriegen oft die volle Wucht ab. Was hilft da wirklich? Nicht immer können wir gute Miene zu bösem Spiel machen. Manchmal ist uns nach Klagen, Weinen, Schreien. Und das ist okay. Gott dürfen wir alles bringen, doch dann sollten wir nicht vergessen, IHN Gott sein zu lassen und unseren Blick demütig nach oben zu richten:

„Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er wird nicht zulassen, dass du stolperst und fällst; der dich behütet, schläft nicht“ (Ps 121,2.3; NL).

Demut bedeutet auch, das anzunehmen, was Gott einem gibt oder eben verwehrt. Das ist oft ganz und gar nicht einfach. Wer will nicht mehr Schönes und weniger Schlechtes? Ein bisschen Genuss mehr hier, ein bisschen weniger Geldsorgen da ... So schnell richtet sich unser Blick dann auf rein irdische Dinge, die Gott uns zwar gerne schenkt, woran wir aber unser Herz nicht verlieren dürfen. Gaben werden zu Götzen, und unser Herz richtet sich plötzlich nach Dingen aus, die in der Ewigkeit keinen Wert haben. In Hebräer 13,5 lesen wir deshalb: „Lasst nicht die Geldgier euer Leben bestimmen! Begnügt euch mit dem, was ihr habt! Denn Gott hat gesagt: ‚Nie werde ich dich aufgeben, niemals dich im Stich lassen.‘“

Gott genügt. Mehr Frieden finden wir nicht. Füllen wir uns mit seinem Frieden und seinem Wort, bleibt nicht mehr viel Raum für das, was uns von ihm wegziehen will. Wenn wir den Blick auf ihn richten, schaffen wir es, von uns und unseren Problemen wegzuschauen, und können uns für andere einsetzen. Und das führt mich zu meinem letzten Punkt:

Zufriedenheit durch Dienst

Mark Twain hat einmal gesagt: „Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist zu versuchen, einem andern eine Freude zu bereiten.“

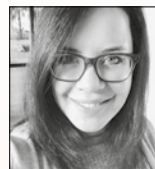
Geben ist seliger als Nehmen – das gilt wohl für alle Menschen, ob sie nun an Gott glauben oder nicht. Wenn wir von uns wegsehen und auf das, was andere brauchen, drehen wir uns nicht mehr ständig um uns selbst. Dienen macht wirklich zufrieden. Nächstenliebe, Gastfreundschaft, Geben in praktischer und finanzieller Hinsicht macht frei. Wer gibt, gewinnt nicht nur die Freude im Gesicht seines Gegenübers, sondern spürt auch echte Zufriedenheit, die nichts mit der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse zu tun hat.

Nicht umsonst gibt Jesus uns den Auftrag, andere höher zu achten als uns selbst und die Haltung einzunehmen, die er eingenommen hat. Damit dienen wir nicht nur einander – nein, es ist auch gleichzeitig der Schlüssel zu wahrer Zufriedenheit:

„Wenn es bei euch irgendeine Ermutigung durch Christus gibt; eine Tröstung, die aus der Liebe kommt; Gemeinschaft, die der Geist Gottes bewirkt; Barmherzigkeit und Mitgefühl, dann macht meine Freude vollkommen, indem ihr in derselben Einstellung und Liebe von ganzem Herzen zusammensteht. Tut nichts aus Streitsucht oder Ehrgeiz, sondern seid bescheiden und achtet andere höher als euch selbst! Denkt nicht nur an euer eigenes Wohl, sondern auch an das der anderen! Eure Einstellung soll so sein, wie sie in Jesus Christus war.“ (Phil 2,1-5)

Jesus war Gott gehorsam; er wusch demütig die Füße seiner Jünger, bevor er für uns ans Kreuz ging. Nicht immer macht uns das, was Gott für uns vorbereitet hat, glücklich – wenn wir ihm aber dennoch gehorchen und ihm und anderen dienen, werden wir wirklich zufrieden.

Der Unterschied zwischen einem zufriedenen Nichtchristen und einem zufriedenen Christen ist der: Wer in Christus ruht, dessen Hunger ist auf ewig gestillt. Er muss nicht weitersuchen. Er darf in der Gewissheit leben und sterben, dass Christus allein genügt. Er darf danken, seinen Blick nach oben richten, sich demütigen und dienen. Denn das macht wirklich glücklich und zufrieden.



Texterin und Grafikerin, Mitarbeiterin bei der Christlichen Verlagsgesellschaft Dillenburg. lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Haiger.

