



Predigt 25. April 2021



Philipper 4,4-13 / weitere



Daniel Ott

Freude, die bleibt!

Zwillinge: Freude & Zufriedenheit!

Einleitung

Bist du zufrieden? Was ist deine Antwort? Bist du zufrieden mit deinem Leben, mit deiner aktuellen Situation und den Umständen, in und mit denen du lebst? Bist du zufrieden mit dem, was du bist und was du hast?

Heute geht es um das Thema „Zufriedenheit“. Und für mich ist Zufriedenheit so etwas wie der **Zwilling der Freude**. Die beiden haben viel miteinander zu tun, sie bedingen einander. Wenn du Freude erlebst, ist die Chance gross, dass du auch zufrieden bist. Und je zufriedener du bist, umso höher wird der Pegel deines Freudenbarometers ausschlagen. Deshalb frage ich präziser nach: Was ist der wichtigste Grund deiner Zufriedenheit? Was ist der Grund deiner Unzufriedenheit? Familie und Partnerschaft (inkl. Sexualität), Besitz und Finanzen, Arbeit, Gesundheit, Glaube, Reise und Abenteuer?

Unzufriedenheit hat viele Gesichter. Und vieles wissen wir auch (in der Theorie) zum Thema Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit. Ein Zitat als Beispiel: „Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 zehnmal so reich sind, als sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.“ Unzufriedenheit ist eine Last – **ein modernes Laster!** Unzufriedenheit holt mich schnell ein. In solchen Momenten lautet die entscheidende Frage: **Was ist meine Quelle der Zufriedenheit?** Wenn du diese Quelle immer wieder findest in deinem Leben, dann wirst du dort auch die Freude finden (Zwillinge)!

An Ratgebern zu mehr Zufriedenheit mangelt es in heutiger Zeit nicht. Du findest im Internet schnell einmal die „10 Wege zu mehr Zufriedenheit“. Und wir alle kennen wahrscheinlich den einen oder anderen Tipp für mehr Zufriedenheit (Z.B.: Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit). Und ja, manchmal helfen ein paar Ratschläge. Und ich habe in der vergangenen Zeit viele Beispiele davon gefunden. Und viele davon sind echt gut und teilweise schon fast „biblisch“.

Auch in der Bibel, ja an dieser Stelle im Philipperbrief finden wir Ratschläge. In der NGÜ ist unser Abschnitt überschrieben mit „Anweisungen und Ratschläge“. Beim Evangelium gehören also auch ab und zu ein paar Ratschläge dazu. Aber doch ist das Evangelium

eben mehr als ein paar gute Ratschläge, nämlich **eine gute Nachricht!** Deshalb bleibt die wichtigste Frage: Was ist deine (grundlegende) Quelle für deine Zufriedenheit? Denn es kann Zeiten geben im Leben, da helfen die besten Ratschläge nichts.

Bevor wir uns über den Weg zur Zufriedenheit Gedanken machen, schauen wir mal schnell hin, was denn Zufriedenheit meint.

Was Zufriedenheit meint

Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben. (Wikipedia)

Hat da jemand bei Paulus in der Bibel abgeschrieben? Was sagt Paulus in unserem heutigen Text?

„Denn ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zufrieden zu sein. Ich weiß, was es heißt, sich einschränken zu müssen, und ich weiß, wie es ist, wenn alles im Überfluss zur Verfügung steht. Mit allem bin ich voll und ganz vertraut: satt zu sein und zu hungern, Überfluss zu haben und Entbehrungen zu ertragen.“ (Phil 4,11-12)

Diese Worte zeichnen ein Bild, eine Vision: Zufrieden leben (Das Wort für Zufriedenheit meint hier *Genügsamkeit*, es sich *genug sein lassen*)! Und wichtig: Paulus hat es gelernt! D.h., man kann das lernen, man darf das aber auch lernen (muss es nicht schon in Perfektion können).

Was finden wir weiter im Text zu diesem Zielzustand der Zufriedenheit? Paulus spricht vom **Frieden Gottes** an einer Stelle (Vers 7 – wir kommen noch dazu) und vom **Gott des Friedens** ein wenig später (Vers 9).

Die sprachliche Brücke ist im Deutschen ja schon sehr offensichtlich gegeben. Im Wort „Zufriedenheit“ steckt das Wort „Frieden“ drin. Zufrieden zu sein hat also mit einem Zustand des Friedens zu tun.

In der letzten Predigt sind wir daran vorbeigekommen: Paulus zeigt auf, dass es unsere himmlische Berufung ist, als Bürger des Himmels (als Bürger des Reiches Gottes) zu leben. Und das hat zuerst einmal viel mit einer versöhnten Beziehung mit Gott (durch Jesus Christus) zu tun.

Man kann diese himmlische Berufung vielleicht am besten mit dem hebräischen Wort „Shalom“ beschreiben. Shalom meint Frieden im umfassenden Sinn. So ein Friede hat irgendwie mit Ankommen zu tun. Du kommst an und es ist einfach gut. Zufrieden zu sein hat also damit zu tun, Frieden zu haben bzw. in Frieden zu leben. Und das auf möglichst allen Ebenen, also umfassend: Mit Gott, mit meinen Mitmenschen, mit mir selber, mit meiner Geschichte, mit meinen Umständen, mit meiner Umwelt, usw. Und oft fängt es mit einem inneren Frieden an, der sich auswirkt auf alles rund herum in meinem Leben.

Das Evangelium, um das es auch im Philipperbrief ganz zentral geht, ist eine **Botschaft des Friedens** (Apg 10,36 / Eph 2,17 & 6,15). Und von Jesus selbst heisst es in der Bibel: „*Er ist unser Friede*“ (Eph 2,14). Jetzt sind wir wieder bei der Frage: Wie komme ich zu diesem Zustand des Friedens? Denn da wollen wir ja hin, weil dort wartet auch Freude, die bleibt.

Was zur Zufriedenheit führt

Schauen wir uns die biblischen „Tipps“ (Ratschläge) an:

„Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; ihr wisst ja, dass das Kommen des Herrn nahe bevorsteht. Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.“ (Phil 4,5-6)

Folgende Ratschläge:

- Sei **freundlich** mit deinen Mitmenschen
- Wende dich in jeder Lage an Gott! Und zwar:
 - Mit **Bitten und Flehen**. Bringe deine Anliegen vor Gott.
 - Voller **Dankbarkeit** (Dankbarkeit ist für mich die „Dritte im Bunde“, der „Drilling“)

Die Folge ist, laut Paulus, Zufriedenheit:

„Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“ (Phil 4,7)

Und dann gibt Paulus noch einmal einen Ratschlag:

„Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird. Haltet euch bei allem, was ihr tut, an die Botschaft, die euch verkündet worden ist und die ihr angenommen habt; lebt so, wie ich es euch gesagt und vorgelebt habe.“ (Phil 4,8-9)

Zufriedenheit hat damit zu tun, satt zu sein (kann man bei den Babys sehr gut beobachten). Die Frage ist also: Bin ich satt, und wenn ja von was? Körperlich werden wir hier in der Schweiz wohl alle satt. Das Problem ist, wir werden seelisch nicht satt.

Anders gefragt: Mit was fülle ich mich? Paulus sagt uns hier, dass wir uns mit Wahrheit füllen sollen. Mit dem, was **wahr, achtenswert, gerecht** und **rein** ist. Einfach gesagt: Mit dem was gut ist und uns gut tut – eben zu mehr Frieden und Freude führt. Ein klassischer Tipp (ev. Bezug zu Bsp. weiter oben) hat ja mit einem gesunden Lebensstil zu tun. Nun findet Gesundheit eben auf verschiedenen Ebenen statt. Die Frage beim gesunden Essen sowie auch beim gesunden Umgang mit Seele und Geist lautet: Mit was fülle ich mich? Je nach dem wird das zu mehr oder weniger Gesundheit und damit automatisch zu mehr oder weniger Zufriedenheit führen. Mit was ich mich beschäftige, beeinflusst stark meine Zufriedenheit.

Was ich an solchen Ratschlägen liebe, ist dieser klassische „wenn-dann-Mechanismus“. So sagt Paulus auch hier:

„Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.“ (Phil 4,9)

Tue das, dann wird es so werden. Und hey, es steht in der Bibel, also nehmen wir das nicht auf die leichte Schulter. Es gilt aber auch: Das Leben ist komplexer und es gibt so viele verschiedene Faktoren, die unsere Zufriedenheit beeinflussen. Und wie schon gesagt: Manchmal, da gibt es Zeiten und Momente, da helfen die besten Ratschläge nichts. Es gibt zwei Dinge zu beachten:

1. Es ist der **Friede Gottes** (Seine Kraft: Der, der mich stark macht ist bei mir). Ein Friede, der nur als Geschenk (Gabe) von Gott empfangen werden kann. Bei allen guten Ratschlägen, die absolut Sinn machen und die wir unbedingt befolgen sollten – wir können Frieden (und damit Zufriedenheit) die bleiben, nicht machen. Es ist ein Geschenk – das sollten wir nicht vergessen. Und lasst uns **Gott darum bitten**. Wenn du unzufrieden bist, bitte Gott um Frieden!

2. Es gibt eben einen entscheidenden Faktor, und der wird gerne vergessen bei all den guten Tipps. Ich bin vorsichtig, zu sagen, es ist DER Schlüssel – aber irgendwie stimmt es hier. Es geht um die grundlegende Quelle der Zufriedenheit. Dazu ein Beispiel: Diese Woche habe ich in einem Zeitungsartikel gelesen, dass das Zürcher Weinland die Wahre Sonnenscheindauer der Schweiz ist (und nicht etwa das Tessin...)! Schlaue Leute haben dazu die Sonnenscheindauer an den verschiedensten Orten der Schweiz gemessen. Die Frage war: Wo geht die Sonne am Abend am spätesten unter? Das Problem ist, das ist natürlich

eine sehr theoretische Sache. Es ist ja klar, dass viele Faktoren dazu beitragen, ob ein Ort wirklich die Sonnenstube schlechthin ist. Sorry für uns hier im Weinland, aber bei der ganzen Sache ging offensichtlich der Nebel vergessen... Es gibt viele Faktoren, die für bleibende Freude, oder eben Zufriedenheit wichtig sind. Aber es gibt einen entscheidenden Faktor – was ist dieser entscheidende „Sonnenstuben-Faktor“?

Der entscheidende Faktor

Der wichtigste Vers steht noch vor den Ratschlägen:

„Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch!“ (Phil 4,4)

Damit sind wir am Schluss auch wieder am Anfang und gleichzeitig mittendrin, im Kern dieser Freude, die bleibt (wir sprechen eigentlich die ganze Zeit als Kirche genau davon: Mit Jesus verbunden!)

Verbunden mit Jesus bist du in jedem Moment! Ich kann mich in jedem Moment daran erinnern, dass ich mit Jesus dem König verbunden bin. Das gilt immer. Das ist die wahre Quelle meiner Zufriedenheit und Freude. Ich will von dieser Quelle trinken und diese Quelle erschliessen in meinem Leben, sodass sie sprudelt. Ich will diese Quelle schützen und reinhalten.

Wenn ich den Philipperbrief reduzieren müsste auf die entscheidende Botschaft, dann auf Philipper 4,4! Ich ermutige dich, lerne diesen Vers auswendig!

Das ist der **Sonnenstuben-Faktor**. Der Faktor, der das Potenzial hat, den Nebel (der Nebel der Unzufriedenheit) in deinem Leben zu vertreiben, sodass die Sonne durchscheint und deine Freude bleibt.

Amen!

➔ Nimm dir doch Zeit, einmal den ganzen Philipperbrief zu lesen – du wirst ganz sicher einen Gewinn davon haben!

© Chrischona Stammheim, 2021
www.chrischona-stammheim.ch
Kontakt: daniel.ott@chrischona.ch