

## **Ein Mittel gegen Unzufriedenheit!**

### **Tagesandacht vom 22.07.2020 (SO)**

Vor ca. 20 Jahren haben Forscher damit begonnen ein Gegenmittel gegen Unzufriedenheit zu suchen. In diesem Zusammenhang ist die positive Psychologie entstanden. Sie erforscht, was das Leben lebenswert macht. Die Wissenschaftler stellten sich die Frage, warum manche Menschen glücklicher und zufriedener sind, als andere. Es gibt Menschen, die sind zufrieden, obwohl die Lebensumstände schlecht sind und es gibt Menschen, die sind unzufrieden, obwohl die Lebensumstände stimmen. Warum ist das so?

Der Wunsch nach Zufriedenheit ist etwas das tief in den Menschen hineingelegt ist. Dass wir diesen Wunsch haben steht ausser Frage. Auch in der Bibel ist Friede ein Wort von grosser Bedeutung und bis heute in der jüdischen Kultur mit dem Wort "Shalom" stark verankert.

Jesus verspricht diesen Frieden in Johannes 14,27:

"Auch wenn ich nicht mehr da bin, wird doch der Friede bei euch bleiben. Ja, meinen Frieden gebe ich euch – einen Frieden, den euch niemand sonst auf der Welt geben kann. Deshalb seid nicht bestürzt und habt keine Angst!"

Eines ist klar, den wahren, echten und tiefen Frieden erlangen wir nur, wenn wir mit Gott versöhnt sind. Im selben Kapitel des Johannesevangeliums in Vers 6 erklärt Jesus: "Ich bin der Weg, ich bin die Wahrheit, und ich bin das Leben! Ohne mich kann niemand zum Vater kommen."

Aber ist es damit getan? Einmal Jesus ins Herz eingeladen, den Frieden erlebt und jetzt ist alles gut? So läuft es nicht. Zumindest ich erlebe das nicht so und ich verstehe auch die Bibel nicht so. Nachdem wir den Frieden von Jesus geschenkt bekommen haben, geht es darum diesen Frieden zu bewahren und ihn mit dem richtigen zu stärken, mit dem richtigen zu "ernähren", damit er immer fest und beständig bleibt. Dies ist eine Aufgabe die uns unser ganzes irdisches Leben lang, mal mehr und mal weniger beschäftigen wird.

Aber wie pflegen wir diesen Frieden?

Unsere Umstände verändern sich sowieso, dies kann den Frieden und die Zufriedenheit gewaltig stören. Unsere Leidenschaften, Begierden und unser Ego versuchen immer wieder diesen Frieden resp. die Zufriedenheit herzustellen. In dem wir zum Beispiel gegen eine Sache in der uns unrecht angetan wurde, ganz gezielt vorgehen, dagegen ankämpfen und vielleicht etwas manipulieren oder durch Kompensationshandlungen wie Alkohol, Essen oder Pornographie etwas Erleichterung schaffen. Wenn wir uns aber auf diese Strategien verlassen, führen sie ins Gegenteil. Das momentane Glück mündet in einer tiefen Unzufriedenheit.

Paulus richtet diesbezüglich klare Worte an die Gemeinde in Ephesus. Und Ephesus war eine grosse und starke Gemeinde. In Offenbarung Kapitel 2,2-3 heisst es über Ephesus: "Ich weiss, wie viel Gutes du tust, weiss von all deiner Arbeit, und ich kenne auch deine Standhaftigkeit. Es ist gut, dass du die Bösen in eurer Mitte nicht duldest und die als Lügner entlarvst, die sich als Apostel ausgeben und es doch nicht sind. Weil du dich zu mir bekennst, musstest du geduldig Schweres ertragen, und du hast niemals aufgegeben."

An diese Gemeinde schreibt Paulus (Epheser 4,21-24):

"Was Jesus wirklich von uns erwartet, habt ihr gehört – ihr seid es ja gelehrt worden: Ihr sollt euer altes Leben wie alte Kleider ablegen. Folgt nicht mehr euren Leidenschaften, die euch in die Irre

führen und euch zerstören. Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten. Zieht das neue Leben an, wie ihr neue Kleider anzieht. Ihr seid nun zu neuen Menschen geworden, die Gott selbst nach seinem Bild geschaffen hat. Jeder soll erkennen, dass ihr jetzt zu Gott gehört und so lebt, wie es ihm gefällt."

Das neue Leben sollen wir wie ein neues Kleid anziehen und uns in unserem Denken verändern lassen und uns innerlich neu ausrichten.

"Unser Denken verändern lassen"? Wie denn?

Zurück zu den Forschern die nach dem Mittel gegen Unzufriedenheit gesucht haben. Sie sind tatsächlich auf eine Lösung gestossen. Das Mittel heisst:

### **Dankbarkeit!**

Den Wissenschaftler zu folge, regt Dankbarkeit im Hirn die Zentren für Belohnung und soziale Bindungen an und es verbessert unsere Fähigkeit die Absichten der anderen besser zu deuten. Dankbarkeit wirkt sogar direkt negativen Gefühlen und Tendenzen entgegen, wie z.B. Neid, Vergleichsdrang, Narzissmus, Zynismus, und Materialismus. So sind dankbare Menschen im Vergleich zu andern, weniger anfällig für Süchte und Depressionen, sie finden leichter Freunde und schlafen sogar besser.

Dankbarkeit!

Auch im Epheserbrief finden wir die Dankbarkeit! In Kapitel fünf, das unter dem Titel steht "das Leben im Licht" finden wir in Vers 20 die Anweisung: "Sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus."

Mit Dankbarkeit gegenüber Gott, egal in welcher Lage wir uns befinden, verändert sich unser Denken. Mit Dankbarkeit geben wir unserem alten Menschen keinen Raum mehr. Unsere Begierden und Leidenschaften werden durch Dankbarkeit entmachtet. Mit Dankbarkeit gegenüber Gott in Allem, werden wir demütig und anerkennen Gott, als den, der über uns steht, der Himmel und Erde gemacht hat und der jeder Zeit alles im Griff hat.

Ich fasse nochmals zusammen:

Durch den Glauben an Jesus seinen Tod und seine Auferstehung erlangen wir Frieden, weil wir mit Gott selbst versöhnt sind. Diesen Frieden bewahren und festigen wir, in dem wir unser altes Verhalten ablegen, uns innerlich neu ausrichten und unser Denken verändern lassen. Ein Schlüssel dazu ist Dankbarkeit. Wenn wir dankbar gegenüber Gott sind, geben wir Gott den Platz, der ihm zu steht. Ein Gott, der alles im Griff hat und für uns sorgt! Im Gegenzug fühlen wir uns zufrieden und ausgeglichen, weil auch wir uns wohlfühlen an dem Platz, den uns Gott gegeben hat.

Abschliessen möchte ich mit einem Dank aus dem 1. Korinther 15,57

"Aber Dank sei Gott! Er schenkt uns den Sieg durch Jesus Christus, unseren Herrn!"

Amen!

Anmerkung: Die wissenschaftlichen Bezugspunkte entnahm ich aus dem Video "ein Mittel gegen Unzufriedenheit" von "Dinge erklärt – kurz gesagt" das unter folgendem Link auf Youtube zu finden ist: <https://www.youtube.com/watch?v=HGKn3iUA5M0>