

Sendungstyposkript.

Sender: Bayerischer Rundfunk

Sendeplatz: Positionen, BR2. Sendedatum: So. 25. November 2018

Aufnahmedatum: Di. 20. November 2018 - 14h- Studio Regensburg

Über die Zufriedenheit

Friedbert Kirsch, Pastor i.R.

Schön, dass sie wieder Bayern 2 hören. Sind sie eigentlich ein zufriedener Mensch oder neigen sie eher dazu, unzufrieden zu sein? Ich führe zu dem Thema kein Tagebuch. Aber gefühlt bin ich öfter zufrieden als unzufrieden. Sicher, ich kenne auch Tage, wo ich schon morgens beim Aufstehen unzufrieden bin. Ich lasse mir das dann aber nicht anmerken. Meistens schiebe ich diese Gefühle auf die Seite, mache das, was ich mir für den Tag vorgenommen habe. Und dann wird es meist alleine wieder besser mit meiner Unzufriedenheit. Also, Arbeiten ist für mich eine Art Therapie gegen die morgendliche Unzufriedenheit.

Ich habe festgestellt, jeden Tag begleiten uns große und kleine Wünsche. Ich erwarte etwas vom Tag. Und wenn dann alles anders kommt, wie gewünscht, bin ich schon mal enttäuscht oder unzufrieden...

Aber, was ist eigentlich Zufriedenheit? Wie kann sie beschrieben werden. Im Bedeutungswörterbuch des Duden steht über **zufrieden sein** folgendes: "ein zufriedener Mensch ist innerlich ausgeglichen, er verlangt nichts anderes, als er hat, ein zufriedener Mensch ist mit den gegebenen Verhältnissen und Leistungen einverstanden und hat nicht groß etwas auszusetzen. Die Person ist dann zufrieden mit sich und der Welt". Auf mich übertragen bedeutet das: Wenn ich zufrieden bin, gehe ich hoffnungsvoll und positiv gespannt in den Tag. Ich weiß und fühle es, für heute habe ich alles, was ich brauche: ich habe genügend Geld und ausreichend Herz und Verstand und bin geschickt genug, um meine Aufgaben zu erledigen. Und wenn dann noch Menschen da sind, die gut auf mich zu sprechen sind und mit denen ich mich verstehe, dann bin ich voll zufrieden. Zufrieden mit mir und der Welt.

Wie denken sie darüber: Sind sie zufrieden mit ihrem Leben? Sie sollten jetzt aber nicht zu schnell mit Ja oder Nein antworten. Versuchen sie es mal mit mehreren Sätzen zu ihrer Person. Fragen sie sich, bevor sie antworten: Bin ich mit meinem Leben zufrieden: Also,

zufrieden mit mir selber, mit meiner Familie, mit dem, was ich kann; und bin ich zufrieden, was ich im Job verdiene oder als Rente bekomme? Oder bin ich unzufrieden damit. Erklären sie, warum sie glauben, zufrieden oder unzufrieden zu sein. Sie könnten dazu auch Bleistift und Papier zur Hand nehmen und alles aufschreiben, was ihnen dazu einfällt. Ich werde ihnen etwas Zeit dafür lassen. Also versuchen sie es jetzt einmal. Es könnte für sie möglicherweise zu einem sonntagmorgendlichen Aha-Erlebnis werden. Musik.

Also --- wie ist es ihnen gerade ergangen? Was steht auf ihrem Zettel? Was macht sie zufrieden und mit was sind sie unzufrieden? (Denkpause)

Das Statistikportal wertet 22500 Quellen zum Thema Zufriedenheit aus. Für das Frühjahr 2018 geben rund 32 Prozent der Befragten an, sehr zufrieden zu sein. Dagegen sagen rund 7 Prozent, sie seien mit ihrem Leben nicht sehr zufrieden.

Schon immer haben Menschen über Zufriedenheit nachgedacht. Arthur Schopenhauer, ein Philosoph des 19. JH. bemerkte: Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns scheinbar fehlt.

Nun wird sich das Gefühl, zufrieden zu sein, voraussichtlich bei jedem Menschen in anderen Situationen einstellen. Ein Philosoph oder ein Politiker zum Beispiel wird in einer anderen Situation zufrieden reagieren, als ein Sportler oder eine Mutter mit drei kleinen Kindern, oder ein Mensch, der gerade auf der Flucht ist.

Der bedeutende Weltweise Aristoteles, hielt das Erreichen von Glück und Zufriedenheit für das maximale Streben eines jeden Menschen. Seiner Meinung nach liegt der Schlüssel dazu darin, wie tugendhaft ein Mensch lebt. Das bedeutet, wenn also ein Mensch sich klug verhält, dazu weise und tapfer ist und über allem Gerechtigkeit an den Tag legt und auch noch Maß halten kann, dann kann er glücklich und zufrieden werden. Der Philosoph stellt sich also vor, ich soll als Mensch diese genannten inneren Stärken in meinem Alltag anwenden und ausschöpfen, dann werde ich zufrieden sein und ein erfolgreiches Leben führen können.

Es gibt sie schon noch, die zufriedenen Menschen. Für Unzufriedene allerdings gibt es immer etwas, das den Himmel von der Erde fernhält. Das Jammerlied ist schnell angestimmt. Einer klagt über seinen gesundheitlichen Zustand, ein anderer über die Arbeit, wo es so viele Intrigen gibt. Wo nur gelogen und gemobbt wird. Beklagt wird der mangelhafte gesellschaftliche Zusammenhalt und wie anstrengend doch die Kinder sind. Wie gesagt es gibt auch Ausnahmen.

Zu einer Ausnahme und einem Vorbild von Zufriedenheit ist für mich persönlich eine Person aus der Bibel geworden. Vielleicht haben sie den Namen ja schon einmal gehört. Es ist der Apostel Paulus. Seine Lebensgeschichte ist sogar sprichwörtlich geworden – vom Saulus zum Paulus. Er musste viel durchmachen. Seine himmlische Berufung hat sein Leben völlig umgekrempelt. Gott selber hatte ihn für eine besondere Aufgabe ausgesucht. Man stelle sich vor: Paulus sollte als ehemaliger Vertreter und Vordenker des jüdischen Glaubens den Leuten die Geschichte von Jesus Christus erklären: Also – wozu dieser geboren ist, warum er sterben musste, wer ihn zum Leben erweckt hat und vieles mehr. Um das halbe Mittelmeer von Jerusalem bis Rom ist er dafür gereist. Fast 30 Jahre lang. Diese Aufgabe hat einen enormen geistigen Lernprozess in ihm ausgelöst. Sie hat ihn auch körperlich herausgefordert und teilweise sozial isoliert. Er wurde deswegen von seinen alten Freunden gemieden, verfolgt und sogar ins Gefängnis gesteckt. Und dennoch ist er in der Lage, einige sehr nachdenkenswertes Sätze über **zufrieden-sein** aufzuschreiben. Er kommt zu folgendem Ergebnis (Phil 4,11f) ... Ich habe gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen und genügsam zu sein. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben. Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke dazu gibt". **-10 Sek Musik**

Paulus, ein weitgereister Prof. für praktische Theologie, spricht in diesen kurzen Sätzen über den ganz inneren Kern seines Lebens. Also darüber, was ihn im Grunde jeden Tag zufrieden sein lässt. Es ist sein Glaube und seine Freundschaft mit Jesus Christus. Das macht ihn so unabhängig von den äußeren Umständen. Klingt irgendwie verrückt; aber aus seiner Feder doch auch glaubhaft. Und ich habe mich gefragt, geht das wirklich, so frei zu bleiben, und nicht nur, wenn es gut läuft, sondern auch dann, wenn mir etwas fehlt. Was Paulus hier vorlegt, führt an den Nerv der Existenz und auch des christlichen Glaubens überhaupt. Denn - was beeindruckt mehr: etwas zu haben oder etwas zu sein. Sind es materielle Dinge, die mich tragen oder ist es tatsächlich das Vertrauen auf Gott. Sicher, auch ein Paulus benötigte damals Geld, um seine apostolische Arbeit optimal machen zu können. Jeder Mensch benötigt eine finanzielle Grundausstattung, um durch den Tag zu kommen. Paulus hat auch nie gesagt: Arm sein, sei besser als reich sein. Oder Armut zu idealisieren, auf diese Idee wäre er nie gekommen. Es geht ihm nicht um Entweder - Oder. Um Geld oder Glaube; aber er ist sensibel und kritisch. Er spürt sofort, wo er sich von materiellen Dingen abhängig machen würde. Und das möchte er auf keinen Fall. Er will davon frei bleiben. Ich verstehe das so: Paulus ist damals vor Damaskus dem auferstandenen Jesus begegnet. Das hat ihn umgekrempelt und stark gemacht für jede Situation. Er konnte dadurch Haltung bewahren, auch wenn er hin und

her gerissen war. Paulus bekennt mit diesen Worten gerade heraus: Ich habe gelernt, die Wechselbäder meines Lebens aushalten. Durch den Glauben ist mein Leben im Lot geblieben und Zufriedenheit ist zu meinem Lebensstil geworden. - Musikpause

Dieser Mann wird hier für mich zu einem lebendigen Beispiel dafür, was Gottvertrauen bewirken kann. Er ist weder in finanziellen Engpässen verzweifelt, noch hat ihn das Leben im Wohlstand und Erfolg übermütig oder nachlässig werden lassen. Wow.

Ich beobachte, materielle Dinge können die Einstellung zum Leben massiv beeinflussen. Paulus hat sich durch seinen Glauben dem totalen Zugriff äußerer Verhältnisse entzogen. Die Energie aus Gottes Geist prägt ihn mehr als seine Umwelt, seine frühe Kinderstube oder aktuelle Trends. So kann er tief überzeugt an die Gemeinde in Rom schreiben: ich bin gewiss, weder Krankheit noch Gesundheit, weder Gefangenschaft noch Freiheit, weder Erfolg noch Scheitern haben ihn trennen können von Gott, von Gottes Liebe, die in Jesus Christus lebendig geworden ist (Römer 8).

Was macht, dass ich sooo zufrieden bin? Paulus würde ihnen heute sagen: ich habe es gelernt im Laufe des Lebens meinen Glauben auf 4.0 weiter zu entwickeln, die tieferen Dimensionen auszuloten. Und genau das machte mich unabhängig von äußeren Dingen. Das war mein Weg zu einem zufriedenen Leben. Was wollen sie noch mehr...

Unzufriedenheit ist ein modernes Laster geworden. Sicher wird Unzufriedenheit auch in Zukunft Teil des Lebens bleiben, z.B. wenn es ungerecht zugeht, Menschen ausgenutzt und ausgebeutet werden, wenn sie in drei Jobs 14 Stunden am Tag arbeiten und es trotzdem hinten und vorne nicht zum Leben reicht. Und dann sind da diejenigen Leute, die äußerlich alles haben und dennoch unzufrieden sind. Unzufriedenheit kann wie Sauerteig sein. Sie durchdringt das ganze Leben. Sie kann zu einem missmutigen Begleiter werden, die einem das halbe Leben vermiesen kann.

An einem Sonntag wie heute, könnte sich jeder selbst die Frage stellen: Wie geht das denn jetzt, zufriedener zu werden?

Mir helfen ein paar ganz alltägliche Dinge. Wenn sie möchten, probieren sie es aus.

Zuerst gehört dazu, seine Erwartungen zurückschrauben. Ich habe als Pastor manchmal zu viel von meinen Mitmenschen erwartet. Erwartungen sind oft sehr diffus. Wer viel erwartet, legt damit seine Mitmenschen fest, engt sie ein und wird enttäuscht werden. Ich versuche offen zu bleiben für das, was wirklich kommt. Nur so bin ich authentisch und kann

aktiv und kreativ das Leben gestalten. Wenn sie sich das vor Augen halten, sind sie schon zufriedener.

2. Sodann gehört dazu, die Dinge annehmen, die nicht zu ändern sind. Es gibt Sachen, die werde ich nicht ändern können. Nicht alles ist eben zu beeinflussen. Sicher - man kann seine Gesundheit beeinflussen. Ich kann mich gesund ernähren, mich geistig und körperlich fit halten – aber nur zum Teil. Es kommt gewiss der Tag, an dem jeder merkt, ich muss mein Leben annehmen. Darüber zu jammern, hilft nichts! Also nehme ich mein Leben an, so wie es kommt. Das entspannt mich und Zufriedenheit stellt sich ein.

3. Und noch etwas, was mir eine zufriedene Grundstimmung einbringt. Es ist der Glaube an den dreieinen Gott: an den Vater, an den Sohn Jesus Christus verbunden mit dem Heiligen Geist. Diese drei verleihen mir täglich Flügel. Damit lerne ich, mich selber und den Lauf der Welt aus der himmlischen Sicht zu betrachten. Und das gibt mir ein wirklich gutes Gefühl, weil ich sehe, ein viel Größerer lenkt die Welt und auch mein kleines Leben.

4. Und Beten sie um ein zufriedenes Herz. Wer betet, lenkt seine Gedanken zu Gott hin und wieder zurück zu sich selber. Dieser besondere Blick entlastet mich. Wenn ich bete, lasse ich los und dann kann ich mit leichterem Gepäck weiterziehen. Ein bekanntes Gebet von Reinhold Niebuhr fasst zusammen, worum es geht: Herr, Gott, schenke mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Schenke mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und schenke mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“.

Vielleicht haben sie das Gefühl: etwas mehr Zufriedenheit im Leben könnte nicht schaden. Dann beglückwünsche ich sie jetzt erst einmal zu dieser Erkenntnis. Denn das könnte der erste Schritt sein, etwas zu verändern.

Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Sonntag und dass sie heute neu entdecken: Na klar, es gibt auch in meinem Leben genügend Gründe, zufrieden zu sein.