Genügsamkeit schafft Zufriedenheit und Freude

Predigt vom 22. Januar 2023 in der Ref. Kirche Lausen und vom 29. Januar in der Ref. Kirche Bubendorf, Pfarrerin Y. Meichtry

Liebe Gemeinde

Ich möchte heute über «Genügsamkeit» oder «sich genügen lassen» reden. Wenn wir stets nach «Mehr» verlangen, unzufrieden sind mit dem, was ist und was wir haben, kann unsere Seele nicht zur Ruhe kommen. Genügsamkeit ist ein Thema der Bibel. Die Bibel spricht aber auch von Wachstum. So sagte Johannes der Täufer in Johannes 3,30: «Er muss zunehmen, ich muss abnehmen.» Mehr von Jesu Wesen soll in mir heranwachsen. Da sollen wir uns nicht genügen lassen.

Auch von Wachstum in der Liebe spricht die Bibel in 1. Thessalonicher 3,12: «Euch aber lasse der Herr wachsen und immer reicher werden in der Liebe untereinander und zu jedermann, wie auch wir sie zu euch haben, damit eure Herzen gestärkt werden und untadelig seien in Heiligkeit vor Gott, unserm Vater, wenn unser Herr Jesus kommt mit allen seinen Heiligen.» Wir können nie genug lieben!

Oder auch die Geistesfrüchte aus Galater 5,22 sollen in uns wachsen, auch da ist Genügsamkeit nicht angebracht. «Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.»

Vieles darf und soll «mehr» werden in unserem Leben. Auch Glauben und Hoffnung. Doch in anderen Bereichen sollen wir «uns genügen lassen» wie die Bibel sagt.

Als Jesus einmal in die Gegend um den Jordan kam und predigte die Taufe der Busse zur Vergebung der Sünden, da waren auch Soldaten, die Jesus fragten: «Ja, was sollen wir denn tun?» Und Jesus sagte ihnen: «Tut niemandem Gewalt oder Unrecht und lasst euch genügen an eurem Sold!» Das lesen wir in Lukas 3,14. Ich denke, Jesus wusste, dass die Soldaten sich mit ihrer Unzufriedenheit über ihren Sold ihr Leben selber schwer machten. Jesus wollte, dass aus ihnen zufriedene Menschen werden. In Lukas 12,15 sagt Jesus: «Hütet euch vor der Habgier, denn niemand lebt davon, dass er viele Güter hat.» Habgier bedeutet, immer mehr und mehr haben wollen.

Zu viele Güter, Sachen, Dinge können unser Leben ersticken. Ja, sie können zu Götzen werden, die uns unfrei machen. Da, wo sich unser Leben nur noch um sie dreht.

«Sich genügen lassen», ist nicht nur bei Gütern, bei Geld ein guter Rat. Grosse Unzufriedenheit kommt in unser Leben, wenn wir uns auch in anderen Bereichen uns genügen lassen.

Das sind zum Beispiel die **unrealistischen Erwartungen**. Eine Psychotherapeutin aus Oesterreich, eine gläubige Christin hat gesagt, dass viele Menschen zu ihr ins Gespräch kommen, die sehr leiden in ihrem Leben, weil sie unrealistische Erwartungen haben an sich selber, an andere, ans Leben.

Es gibt ja durchaus realistische Erwartungen. In meiner Ehe zum Beispiel erwarte ich Treue. Oder auch, dass der Partner nicht das ganze Geld verspielt oder verprasst. Oder wenn jemand ständig 10,15 Minuten oder länger zu spät kommt, dann darf man das ansprechen. Das sind meines Erachtens nicht unrealistische Erwartungen.

Auch der euch vielleicht bekannte christliche Therapeut Reinhold Rute hat über Erwartungen geschrieben. Viele Menschen haben Bilder in sich, wie eine Familie sein sollte. Wie eine Ehe, eine Beziehung oder auch die Arbeitsstelle. Bis in kleinste Details gehen unsere Vorstellungen manchmal. Das kann zum Beispiel sein, dass ich erwarte, dass mein Mann oder meine Frau immer zur gleichen Zeit morgens aufsteht wie ich selber. Oder zumindest nicht später. Ja, solche Vorstellungen gibt es vor allem am Anfang einer Ehe, einer Partnerschaft – und sie machen das Leben unnötig schwer.

Unrealistische Erwartungen setzen uns unter Stress und unter Spannung. Ruthe schreibt: Erwartungen sind Beziehungskiller, schwerer Egoismus, Selbstsucht.

Warum? Der Mensch mit Erwartungen macht sich selbst zum Mittelpunkt. Alles dreht sich um ihn. Der andere ist da, um mich glücklich zu machen. Liebe ist aber ein Geschenk, keine Forderung. Ich liebe dich, wie du bist mit deinen Eigenarten und Gewohnheiten.

Auch unrealistische Erwartungen an uns selber bewirken viel Spannung in unseren Leben. So eine unrealistische Erwartung an uns selber ist zum Beispiel, dass wir es immer allen Menschen recht machen können. Auch an die Arbeitsstelle können wir unrealistische Erwartungen haben. Oder an das Leben überhaupt.

Genau wie die unrealistischen Erwartungen sind auch **Selbstvorwürfe** ein häufiges Thema von Menschen in Seelsorgegesprächen und in der Therapie. Das kann eine Schuld sein, etwas, wo ich schuldig geworden bin und ich komme einfach nicht darüber hinweg. Wieso ist mir das nur passiert? Wie konnte das geschehen?

Wo ich vielleicht meine Worte nicht im Zaum halten konnte und jemanden schrecklich verletzte. Oder sonst etwas, das jemandem grossen Schaden brachte.

Oder wo ich mir Dinge vorwerfe, die ich nicht gut kann. Wo ich nachlässig bin, wo meine Schwächen zum Vorschein kommen.

Die Therapeutin aus Oesterreich meint, dass hinter Selbstvorwürfen häufig Stolz versteckt sei. Wie hat *mir* das passieren können? Ich bin doch so ein guter Christ, eine gute Christin. Das passt doch nicht zu mir.

Doch, das passt! Wir alle enttäuschen, wir machen Fehler, wir sind nicht perfekt! Da gilt es, die Vergebung von Gott anzunehmen, die Jesus Christus alles gekostet hat. Mir selber zu vergeben, weil Gott mir vergibt. Mich selber anzunehmen, weil Christus mich annimmt.

Und dann loszulassen und sich nicht ständig selber Vorwürfe machen. Wir leben in der Gnade.

Genauso wie wir uns selber vergeben sollen, weil Gott uns vergibt, so sollen wir auch anderen vergeben. Und ihnen nicht ständig Vorwürfe machen, das macht uns selber unzufrieden und bitter.

Gott möchte, dass wir uns genügen lassen.

Im letzten der 10 Gebote aus dem Buch Mose heisst es: «Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren; du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren oder seinen Knecht oder seine Magd oder sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas, das deinem Nächsten gehört.»

Heute würden wir andere Objekte der Begierde nennen als Knecht und Magd, Rind und Esel. Heute wären das vielleicht das Auto unseres Nächsten. Oder die vielen Ferien, die er oder sie hat.

Im Gebot heisst es zuletzt: Du sollst *nichts* begehren, nichts haben wollen, was deinem Nächsten gehört. Du sollst auf nichts neidisch sein. Das kann auch Erfolg, Beliebtheit, Aussehen, Ausbildung oder sonst irgend etwas sein.

Ein älterer Prediger, der über **«Neid»** gepredigt hat, machte ein Beispiel. Er hat gesagt, dass er keine Enkelkinder habe und häufig mit einem anderen Prediger zusammenkomme, der ständig voller Stolz von seinen sechs Enkelkindern erzähle.

Nun könne er neidisch sein oder eben nicht...

Dann erwähnte er das Beispiel des Märchens «Schneewittchen».

Wo die Königin den Spiegel fragte: «Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?» Der Spiegel antwortete: «Frau Königin, ihr seid die Schönste im Land.» **Da war sie zufrieden**. Schneewittchen, ihre Stieftochter wuchs heran und wurde immer schöner.

Dann fragte die Königin wieder: «Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?» Der Spiegel antwortete: «Frau Königin, ihr seid die Schönste hier, aber Schneewittchen ist tausendmal schöner als ihr.» Da erschrak die Königin und wurde gelb und grün vor Neid. Und wollte Schneewittchen töten.

Besser ist es, Gott zu bekennen, wenn wir neidisch sind und wir werden Ruhe und Frieden darüber bekommen. Und wir sollen lernen, genügsamer zu werden. Zufrieden und dankbar mit dem, was wir sind und haben. Zum Schluss wollen wir uns fragen:

Wo habe ich unrealistische Erwartungen?

Wo leide ich unter Selbstvorwürfen oder werfe anderen etwas vor?

Auf wen bin ich neidisch? Was hat diese Person, das ich nicht habe und so gerne möchte?

Wo soll ich lernen, mir genügen zu lassen? Dass es gut so ist, wie es ist? Gott, ich bitte dich, dass du es uns jetzt aufzeigst.

Wir haben einen Moment der Stille. Ich bitte um den Heiligen Geist, sein Reden und sein Handeln an uns.

Amen.