

## Zufriedenheit – heute noch möglich?

Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit, das kann man für Geld nicht kaufen. Trotz allem, heute dreht sich vieles im Leben um Leistung und Besitz. So meint man, ständig mit dem Nachbarn mithalten zu müssen. Benjamin Franklin ([Gründerväter der Vereinigten Staaten](#)) sagte einmal: „Zufriedenheit - macht Arme reich; Unzufriedenheit - macht Reiche arm.“

Mit diesem Spruch hat er den Nagel auf den Kopf getroffen. Deshalb wird uns ja durch viele Werbeversprechen eingeredet: Genau dieses Produkt fehlt dir noch zum Glücklichen sein. Man vergleicht und wird verglichen von anderen – mit dem, was man besitzt und sich leistet.

Es wird uns nicht leicht gemacht um zufrieden zu sein. Kann man es denn trotzdem schaffen? Wir können davon ausgehen, dass es möglich ist! Nur es ist eben nicht so einfach.

Ein Gelehrter aus frühchristlicher Zeit sprach von dem „*Geheimnis*“ der Zufriedenheit. Er selbst, musste sich manchmal nur mit Wenigem zufrieden geben, obwohl er auch mal bessere Zeiten erlebt hatte. Einige bewunderten ihn wegen seiner Lebenseinstellung, von anderen wurde er jedoch verspottet. Trotzdem hatte er „*gelernt*“, unter allen Umständen zufrieden zu sein.<sup>(1)</sup>

Die Frage ist, kann ich das heute auch noch lernen, zufrieden zu sein?  
Wenn ja - was ist dann das Geheimnis oder Geheimrezept für Zufriedenheit?

Wenn man sich der Bibel zuwendet, findet man dort eine ganze Reihe hilfreicher Tipps.

Warum ist die Bibel kompetent?

Sehen wir die Bibel als eine Botschaft Gottes für uns Menschen an, dann sollte man doch davon ausgehen, dass unser Schöpfer am besten weiß, was uns gut tut.

Und was ist seine Botschaft?

Verschiedene gute Lebensregeln! Wie z.B.: Es ist besser seinen Mitmenschen zu lieben, als sein Geld oder seinen Besitz.

Gehen wir diesem Gedanken mal nach!

Die Bibel bezeichnet die Geldliebe als „eine Wurzel von schädlichen Dingen aller Arten“. Das ist wohl nicht übertrieben. Schauen wir auf die Werbung in den Medien, sie will uns mit allen Mitteln zeigen wie sehr sie an unserem Wohl interessiert ist, oder?  
Will sie uns nicht zufriedener machen?

Was aber steckt wirklich dahinter? Die Wirtschaft profitiert schließlich von der Werbung. Deshalb sollten wir uns immer etwas Neues gönnen, etwas Besseres und Größeres anschaffen. Nur da mitzuhalten bedeutet, man muss sich regelrecht abplagen, um das Geld dafür zu verdienen.

Geldliebe ist verführerisch, das wissen wir alle.  
Welchen Rat hat denn die Bibel dem entgegen zu setzen?

Sie sagt ganz einfach: „Wer am Geld hängt, bekommt nie genug davon. Wer Reichtum liebt, will immer noch mehr.“<sup>(2)</sup> Interessant ist, das sagte König Salomo, einer der reichsten Menschen, die je gelebt haben. Er kam zu dem Schluss: Wer nur am Geld hängt, der wird *nie* zufrieden sein.

\*Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der „Neue-Welt-Übersetzung der Heiligen Schrift“, 1) Philipper 4:11, 12; 2) Prediger 5:9 Die Gute Nachricht; 3) Apostelgeschichte 20: 35; 4) Galater 6:4 Neue Genfer Übersetzung; 5) Prediger 4:4 Gute Nachricht Bibel; 6) Samuel 16:7; 7) 2. Timotheus 3: 1-5; 8) Psalm 143:4 Gute Nachricht Bibel; 9) 1. Korinther 15,33; 10) Lukas 6:31 Hoffnung für alle;

Man sollte sich fragen, wie kann ich diesen Rat im Alltag berücksichtigen?

Sehen wir uns das Beispiel Jesu an. Er hat uns vorgemacht, wie es geht. Er liebte in der Tat, wirklich, die Menschen mehr als Besitz. Darum sagte er aus voller Überzeugung: „Beglückender ist Geben als Empfangen“.<sup>(3)</sup> Jesus legte also ganz klar den Schwerpunkt aufs *Geben*. Und das hat er auch genauso ausgelebt. Er hat ganz bewusst ein sehr einfaches Leben geführt, um mehr Zeit für andere zu haben.

Was bedeutet das, sein Leben zu vereinfachen?  
Wie ist das in unserer komplexen Gesellschaft möglich?

Richtig ist, dass alles was wir besitzen, uns Zeit kostet – um es zu pflegen, instand zu halten, es zu benutzen. Zeit ist begrenzt. So fehlt sie uns für andere, wichtige Dinge. Zum Beispiel, für andere da zu sein. Vielleicht könnte man sich von seinen Zeiträubern trennen oder einfach diese erst gar nicht anzuschaffen. So schaufelt man sich *f r e i* für Wichtigeres im Leben. Dann kann man für andere da sein.

Das Fazit ist: Zeit für andere zu haben ist eine gute Sache und damit freigiebig zu sein – das macht glücklich und zufrieden.

Das ist aber noch nicht alles. Wie vorhin schon erwähnt leben wir heute unter großem Konkurrenzdruck. Wie kann man verhindern, dass einen das unzufrieden macht?  
Wie äußert sich das denn im Alltag?

Einige neigen ja dazu, sich immer mit anderen zu vergleichen. Und dabei messen sie sich eher an denen, die reicher sind, als an denen, die weniger besitzen. Oder jemand ist neidisch auf einen, der talentierter ist als er. Sich so zu werten, hat nichts Gutes. Der eigene Wert lässt sich nicht an dem festmachen, was man hat oder was man kann.

Trotzdem liegt es einigen im Blut und das bestätigt sogar die Bibel!

Zitat: „Da plagen sich die Menschen und setzen alle ihre Fähigkeiten ein, um sich gegenseitig auszustechen. Auch das ist vergebliche Mühe und Jagd nach Wind. Letzten Endes kommt nichts dabei heraus.“<sup>(4)</sup> Mit anderen Worten: Neid bringt also gar nichts – er macht uns nur unzufrieden.

Die Lösung wäre, einfach nicht mehr neidisch sein!

Mal ehrlich, wem fällt das immer leicht? Doch versuchen wir an den Rat der Bibel zu denken: „Jeder soll nur sein eigenes Tun überprüfen! Dann kann er sich mit dem rühmen, was er selbst tut, und muss sich nicht mit anderen vergleichen.“<sup>(5)</sup> Der Bibelschreiber will damit sagen, dass wir vernünftig sein sollten. Sich immer mit anderen zu vergleichen, ist unvernünftig, dabei wird man entweder überheblich oder chronisch unzufrieden. Man kann nicht immer vor anderen glänzen.

Also, die Bibel lehrt uns, dass der Wert eines Menschen nicht davon abhängt, wie uns andere Menschen beurteilen. Jehova Gott machte es dem Propheten Samuel deutlich, er sagte: „Der Mensch sieht das, was vor den Augen erscheint; Jehova aber, er sieht, wie das Herz ist“<sup>(6)</sup>. Jehova misst unseren Wert also nicht durch Vergleiche mit anderen, sondern dadurch, dass er in unserem Herzen liest. Er achtet darauf, wie wir denken, fühlen und was unsere Ziele sind. Er kennt unsere Grenzen und rät uns dringend, dass auch wir sie akzeptieren.

Gott legt also viel mehr Wert auf den inneren Menschen, als auf Äußerlichkeiten. Wer sich selbst auch diese Sichtweise aneignet, wird auf jeden Fall zufriedener.

\*Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der „Neue-Welt-Übersetzung der Heiligen Schrift“, 1) Philipper 4:11, 12; 2) Prediger 5:9 Die Gute Nachricht; 3) Apostelgeschichte 20: 35; 4) Galater 6:4 Neue Genfer Übersetzung; 5) Prediger 4:4 Gute Nachricht Bibel; 6) Samuel 16:7; 7) 2. Timotheus 3: 1-5; 8) Psalm 143:4 Gute Nachricht Bibel; 9) 1. Korinther 15,33; 10) Lukas 6:31 Hoffnung für alle;

Achten wir auf unsere Lebenseinstellung.

Jeder kennt sicher das Sprichwort: „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ Was wollen wir damit sagen? Sind wir immer dankbar für das, was wir haben? Manchmal auch für das Wenige? Sehen wir noch die kleinen Dinge?

Das Leben heutzutage ist ja sehr hektisch. Da bleibt oft wenig Zeit, sich bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann. Und oft wird auch vergessen, anderen danke zu sagen. Interessant finde ich, dass diese Entwicklung schon in der Bibel vorhergesagt wurde. Der Apostel Paulus spricht über unsere heutige Zeit, von „kritischen Zeiten, mit denen man schwer fertig wird“. Er zählt Eigenschaften auf, die man heutzutage leider überall sehen kann. Z.B. wären die Menschen „anmaßend, hochmütig und undankbar“. (7)

Ja, das könnte man noch weiter ausdehnen, es ist leider Alltag.

Um zufriedener zu werden, muss man bewusst diesem Trend entgegensteuern. Man muss sich Zeit nehmen und über all das Gute nachdenken, das man erlebt. Ganz besonders dann, wenn es scheint, dass einem die Probleme über den Kopf wachsen.

Schauen wir auf den König David, er konnte ein Lied davon singen und zwar buchstäblich. Er drückte es in einem seiner Psalmen folgendermaßen aus. Dort heißt es: „Ich habe allen Mut verloren, mit meiner Kraft bin ich am Ende. Ich erinnere mich an früher, an alles, was du - also Gott - damals vollbracht hast; ich denke über deine Taten nach.“ (8)

König David hat also das einzig Richtige in seiner Situation getan. Er dachte über die Dinge nach, für die er dankbar und zufrieden sein konnte. Und genau das half ihm, zufrieden zu sein. Ein sehr gutes Beispiel für uns heute!

Ja, bisher sieht es so aus, als wenn der Rat der Bibel zum Thema Zufriedenheit tatsächlich zum Erfolg führt. Wir haben schon ein paar biblische Tipps besprochen, doch wir vertiefen das Thema noch.

Also, da war der Rat:

1. Menschen zu lieben und nicht Geld und Besitz.
2. Sich nicht an anderen messen.
3. Dankbar sein auch für kleine Dinge.

Wir werden jetzt noch darüber sprechen, wie wichtig Freundschaften sind.

Freundschaften sind für das menschliche Gemüt genauso wichtig wie Nahrung und Wasser für den menschlichen Körper. Wir wünschen uns doch alle von anderen akzeptiert zu werden. Deshalb passen wir uns oft den Menschen in unserem näheren Umfeld an. Somit hängt es unter anderem auch von unseren Freunden ab, was für ein Mensch wir werden.

Da passt das Sprichwort: „Zeige mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist.“

Darum ist es ja auch so wichtig, die r i c h t i g e n Freunde zu finden. Die Bibel sagt, dass der Umgang mit Weisen auch weise macht. Das heißt, die Denkweise unserer Freunde wirkt sich unweigerlich auch auf unsere Sicht des Lebens aus. Ein biblischer Rat heißt: „Macht euch nichts vor! Schlechter Umgang verdirbt den Charakter.“ (9)

---

\*Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der „Neue-Welt-Übersetzung der Heiligen Schrift“, 1) Philipper 4:11, 12; 2) Prediger 5:9 Die Gute Nachricht; 3) Apostelgeschichte 20: 35; 4) Galater 6:4 Neue Genfer Übersetzung; 5) Prediger 4:4 Gute Nachricht Bibel; 6) Samuel 16:7; 7) 2. Timotheus 3: 1-5; 8) Psalm 143:4 Gute Nachricht Bibel; 9) 1. Korinther 15,33; 10) Lukas 6:31 Hoffnung für alle;

Aber gibt es die perfekten Freunde? Jeder macht doch Fehler.

Das soll ja auch nicht heißen, dass Freunde keine Schwächen haben. Niemand ist perfekt. Und so können wir auch von anderen keine Perfektion erwarten. Wir hoffen ja auch, dass unsere Freunde unsere Fehler übersehen. Das gleiche gilt auch für uns selbst.

Toll ist, was der Autor Dennis Prager einmal schrieb: „Makellose Freunde (sprich, Freunde, die sich nie beschweren, immer liebevoll sind, nie ihre Launen haben, voll auf uns fixiert sind und uns nie enttäuschen), die nennt man Haustiere.“ Also, wenn ich es nicht so weit kommen lassen will, dass mein bester Freund ein Haustier ist, sollte ich bereit sein, über die kleinen Fehler meiner Freunde hinwegzusehen.

Wir haben gerade festgestellt, dass Freunde ein wichtiger Faktor für ein zufriedenes Leben sind. Aber wie findet man die richtigen Freunde?

Sieh genau hin. Man sollte bei einem potentiellen Freund darauf achten, wie er andere behandelt. Vor allem wie er mit denen umgeht, von denen er nicht irgendwie profitieren kann.

Warum ist das so wichtig?

Nun, weil man daran erkennen kann, welche Eigenschaften ein voraussichtlicher Freund hat. Ist er nur auf sich selbst fixiert oder achtet er auch auf die Bedürfnisse anderer. Ist er ehrlich, geduldig und rücksichtsvoll? Ist er ein fröhlicher Optimist oder eher ein negativer Zyniker? Kann man sich auf ihn verlassen? Wenn jemand z. B. bei uns über andere herzieht, dann kann es durchaus sein, dass er hinter unserem Rücken auch schlecht über uns redet.

Muss nicht einfach nur die Chemie stimmen?

Klar, die muss auch stimmen. Gemeinsamkeiten müssen natürlich vorhanden sein – allein für den Spaßfaktor. Aber ich denke, das Gesamtpaket macht es aus – gleiche grundlegende moralische und religiöse Werte, gleiche Interessen. Das heißt aber nicht, dass man nur mit einem Zwilling befreundet sein kann. Unterschiedliche Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat, können eine Freundschaft ungemein bereichern. Davon können beide Seiten profitieren.

Gut, jetzt stimmt alles und wir haben tatsächlich einen guten Freund gefunden. Was dann?

Dann liegt es an uns, ihn auch zu behalten. Das A und O für eine gute Freundschaft ist die sogenannte „Goldene Regel“. Jesus lehrte: „So wie ihr von anderen behandelt werden möchtet, so behandelt sie auch.“<sup>(10)</sup>

Mit anderen Worten: Willst du einen Freund, dann sei selbst einer.

Zufriedenheit – heute noch möglich? Das ist unser Thema.

Da es die Maxime von Radio Nachgefragt ist, mit Spiritualität die Lebensqualität zu steigern, haben wir uns dem Thema gestellt. Unser Fazit ist: Es besteht tatsächlich ein Zusammenhang zwischen Spiritualität und einem zufrieden Leben!

Jesus Christus sagte einmal: „Glücklich sind die, die sich ihrer geistigen Bedürfnisse bewusst sind.“

Was verstand Jesus unter „Geistige Bedürfnisse“?

Heute würden wir sagen: Spiritualität. Jesus meinte also: glücklich sind wir erst dann, wenn wir uns bewusst machen, dass wir spirituelle Bedürfnisse haben. Und diese dann auch stillen. Und was Jesus vor fast 2000 Jahren sagte, kann heute auch durch Studien belegt werden.

\*Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der „Neue-Welt-Übersetzung der Heiligen Schrift“, 1) Philipper 4:11, 12; 2) Prediger 5:9 Die Gute Nachricht; 3) Apostelgeschichte 20: 35; 4) Galater 6:4 Neue Genfer Übersetzung; 5) Prediger 4:4 Gute Nachricht Bibel; 6) Samuel 16:7; 7) 2. Timotheus 3: 1-5; 8) Psalm 143:4 Gute Nachricht Bibel; 9) 1. Korinther 15,33; 10) Lukas 6:31 Hoffnung für alle;

Wir wollen es näher ausführen. Die Zeitschrift Medical Journal of Australia (MJA) verwies z. B. auf diverse Vorteile für Personen mit einer spirituellen Lebensauffassung. Dort heißt es: „Wie australische Studien zeigen, führen religiöse Menschen bessere Ehen, greifen seltener zum Alkohol und zu Drogen. Sie verüben weniger Selbstmorde, haben seltener Selbstmordgedanken, leiden weniger unter Ängsten und Depressionen und sind selbstloser.“

Warum wirkt sich Spiritualität so entscheidend auf unsere Zufriedenheit aus?

Weil wir Menschen voller Fragen stecken!

Fragen wie:

Woher kommen wir?

Gibt es eine höhere Macht, der wir unser Dasein verdanken?

Warum gibt es so viel Leid auf der Welt?

Welchen Sinn hat unser Leben?

Was geschieht beim Tod?

Was bringt die Zukunft?

Und wenn jemand die Antworten auf diese Fragen kennt, dann wirkt sich das auch nachhaltig auf seine gesamte Lebensauffassung aus. Dann bin ich viel gelassener, viel ausgeglichener. Und das wiederum wirkt sich auf die gesamte Lebensführung positiv aus.

Da bleibt jetzt die Frage: Wo finde ich Anleitung auf spirituellem Gebiet?

Tausende von Büchern beschäftigen sich mit dieser Thematik.

Jehovas Zeugen haben sich einer ganz bestimmten Quelle zugewandt. Wir haben sie heute öfters zitiert.

Wir haben in der Bibel nach Antworten gesucht. Der Grund: Die Bibel ist ein besonderes Buch. Von ihr wird gesagt, sie sei eine Botschaft Gottes an uns Menschen. Das wollten wir unbedingt prüfen. Wir werden noch auf viele Fragen eine gute Antwort dort finden. Das fasziniert, denn die Antworten der Bibel stellen nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz zufrieden.

Was meinen Sie, lohnt es sich wirklich, wenn man die Bibel kennen lernt und den Rat daraus beachtet?

Welche Faktoren sind für ein zufriedenes Leben entscheidend? Prüfen wir das, was sich positiv schon auf unsere Lebensqualität ausgewirkt hat.

Zeugen Jehovas bieten kostenlose Bibelkurse an. Der Rat der Bibel wirkt sich positiv aus.

Ihre individuellen Fragen und Bedürfnisse werden berücksichtigt, der Bibelkurs drauf abgestimmt. Jeder hat so seine eigenen Fragen an Gott. Und jeder wird feststellen: Auch seine ganz persönlichen Fragen durch die Bibel beantwortet werden können. Und das trägt natürlich sehr zur Zufriedenheit bei.

Noch einmal! Jeder von uns hat doch sein ganz persönliches Sorgenpaket. Und die Bibel enthält eine Menge Tipps und Lösungsvorschläge. Sie ist eine Gebrauchsanweisung für unser Leben. Und wir sind überzeugt, Gott als unser Bildner weiß am Besten, was uns gut tut. Und auch was uns schadet. Und das hat er für uns in der Bibel niederschreiben lassen. Wenn man sich Zeit nimmt, die Bibel kennen zu lernen, und ihre guten Ratschläge annimmt, kann man Probleme vermeiden, Ängste abbauen und einen Sinn im Leben finden. Das verspricht Gott uns.

\*Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der „Neue-Welt-Übersetzung der Heiligen Schrift“, 1) Philipper 4:11, 12; 2) Prediger 5:9 Die Gute Nachricht; 3) Apostelgeschichte 20: 35; 4) Galater 6:4 Neue Genfer Übersetzung; 5) Prediger 4:4 Gute Nachricht Bibel; 6) Samuel 16:7; 7) 2. Timotheus 3: 1-5; 8) Psalm 143:4 Gute Nachricht Bibel; 9) 1. Korinther 15,33; 10) Lukas 6:31 Hoffnung für alle;

Lesen wir mal in der Bibel, Sprüche Kapitel 3:

„Gott allein gibt Weisheit, und nur von ihm kommen Wissen und Urteilskraft. Aufrichtigen Menschen verleiht er Glück; er hilft allen, die offen und ehrlich sind. ...

Mein Sohn, wenn du auf mich hörst, wirst du vertraut mit dem, was richtig, gerecht und gut ist. So kannst du ein Leben führen, das Gott gefällt. Du erlangst Weisheit und lernst, das Leben zu meistern; darüber wirst du dich selbst am meisten freuen.

Du lernst, wohlüberlegt zu handeln und dir selbst ein Urteil zu bilden.

So wirst du vor Fehlern bewahrt.“

Hält Gott sein Wort?

Gewiss! Millionen Menschen haben in ihrem Leben enorm davon profitiert, dass sie die Bibel kennengelernt haben. Sie haben persönlich erlebt, wie gut sich der weise Rat der Bibel im Leben auswirkt. Und das hat sie Gott näher gebracht. Auch in unserer Stadt werden solche kostenlose Bibelkurse angeboten. Bei Interesse wenden Sie sich doch an uns.

Jehovas Zeugen selbst, ziehen Nutzen aus den vielen Lebensweisheiten der Bibel.

Mit Geld kann man Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit nicht kaufen. Doch wir haben heute fünf Tipps für mehr Zufriedenheit erhalten, die gar nicht so schwer umzusetzen sind.

Wir haben herausgestellt, dass Gott, der uns gemacht hat, natürlich weiß, was uns dauerhaft glücklich und zufrieden macht. Darum hat er uns in seinem Wort der Bibel Hilfen gegeben. Da war z. B. der Rat: Menschen lieben, statt Geld und Besitz. Der 2. Ratschlag war: sich nicht mit anderen vergleichen, auch wenn es schwer fällt. Und 3.: dankbar sein.

Ja, diese Ratschläge nicht nur theoretisch – man kann sie auch wirklich umsetzen und es funktioniert.

Ein weiterer Punkt war: Freunde machen sehr viel aus. Allerdings muss man seine Freunde gut auswählen und auch selbst ein guter Freund sein. Aber eine Sache wird oft vergessen, die aber wesentlich zu unserer Zufriedenheit beiträgt: seinen geistigen Bedürfnissen gerecht werden. Das funktioniert nur, wenn wir Gott und sein Vorhaben mit uns in unser Leben einbeziehen.

Die Bibel bringt das auf den Punkt, wenn sie sagt, „dass doch jeder reich ist, der an Gott glaubt und mit dem zufrieden ist, was er hat.“

Wir bedanken uns fürs Einschalten. Sie hören uns bei Radio-Nachgefragt immer am 3. Dienstag im Monat ...