

Phil 4,10-13: Genügsamkeit - Der Schlüssel zur Zufriedenheit

Im einem kürzlich erschienenen Spiegel Artikel konnte man folgendes lesen:

Im Durchschnitt kauft eine Person heutzutage 60 Prozent mehr Kleidungsstücke als vor 15 Jahren, behält sie aber nur halb so lang wie früher, wie die Unternehmensberatung McKinsley in einer Studie herausgefunden hat. Jede dritte junge Frau findet Kleidung alt, nachdem sie sie ein bis zwei Mal getragen hat. Und jede siebte hält es für einen Fashion-Faux-Pas, wenn sie zwei Mal im selben Outfit fotografiert wird.

Wir gehen heute weiter im Philipperbrief und wollen in über ein wichtiges Thema nachdenken: Genügsamkeit und Zufriedenheit.

Ich habe die Predigt überschrieben mit dem Titel:

Phil 4,10-13: Genügsamkeit - Der Schlüssel zur Zufriedenheit

In dem größeren Abschnitt, zu dem wir jetzt kommen, **Phil 4,10-20**, spricht Paulus über den Umgang mit Materiellem. Er bedankt sich in diesem Abschnitt für eine Spende, die er von den Philippern empfangen hat.

Aus diesen Versen können wir viel über den Umgang mit Finanzen lernen. Deswegen wird sich meine nächste Predigt zum Philipperbrief um dieses Thema drehen: Der Umgang mit Finanzen.

Heute wollen wir uns mehr den **Versen 11 bis 13** widmen. Paulus schiebt hier nämlich ein Thema ein, das mit dem Thema Finanzen viel zu tun hat. Paulus spricht von **Genügsamkeit und Zufriedenheit**.

Lasst uns zunächst zusammen den Predigttext lesen:

Phil 4,10-13:

*10 Ich bin aber hocheifrig in dem Herrn, dass ihr wieder eifrig geworden seid, für mich zu sorgen; ihr wart zwar immer darauf bedacht, aber die Zeit hat's nicht zugelassen. 11 Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn ich habe gelernt, mir **genügen zu lassen**, wie's mir auch geht. 12 Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden; 13 ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.*

Paulus ist dankbar für die Spende der Philipper und freut sich sehr darüber, dass sie sich um ihn kümmern wollen. Er sagt aber, dass es ihm nicht darum geht, seine Bedürfnisse gestillt zu bekommen. Er freut sich viel mehr über die geistliche Frucht, die er an der Großzügigkeit der Philipper sieht.

Paulus freut sich also nicht so sehr über die Gabe - auch wenn sie schön ist - er freut sich vielmehr über die Geber und ihr liebevolles Anliegen ihm zu helfen.

Der Vers 17 bringt das nochmal stark zum Ausdruck:

Phil 4,17: *Nicht, dass ich das Geschenk suche, sondern ich suche die Frucht, damit sie euch reichlich angerechnet wird.*

Paulus freut sich darüber, wie stark Gott die Herzen der Philipper verändert hat, so dass sie großzügig sind und ihr Eigentum gerne mit anderen teilen. Und er freut sich auch über den großen Lohn, der auf die Philipper aufgrund ihrer Großzügigkeit wartet. Aber dazu – wie gesagt – mehr in der nächsten Predigt zum Philipperbrief.

Heute konzentrieren wir uns auf die Verse 11 bis 13. In **Vers 11** lesen wir:

*Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn ich habe gelernt, mir **genügen zu lassen**, wie's mir auch geht.*

Paulus hat Genügsamkeit gelernt. Genügsamkeit ist eines dieser biblischen Worte, das wir aus unserer Alltagssprache gar nicht mehr kennen. Und warum kennen wir es nicht? Weil wir in einer Kultur und Gesellschaft leben, in der dieser Begriff nicht mehr Mode ist. Er passt nicht in unsere Gesellschaft. Er trifft nicht das Lebensgefühl der Leute. Er drückt überhaupt nicht das aus, was die meisten Menschen wollen.

Genügsamkeit ist eher das Gegenteil von dem, was in unserer Gesellschaft normal und erstrebenswert ist. Wir haben es eben in dem kurzen Ausschnitt des Spiegelartikels gehört. Wir leben in einer konsumorientierten Gesellschaft. Und Genügsamkeit ist das Gegenteil von Konsumorientierung.

Der konsumorientierte Mensch versucht sich alles zu beschaffen, was er will. Und wenn er es hat, dann findet er nicht lange Gefallen daran, sondern sucht sich schnell neue Dinge, die er sich beschaffen will. Seine Augen werden niemals satt.

In **Sprüche 27,20** sagt der weise König Salomo: *Totenreich und Abgrund werden niemals satt, und die Augen des Menschen sind auch unersättlich.*

Der Tod sagt nie, es ist genug. Es gibt keinen Augenblick, in dem der Tod gesättigt ist. An dem er in etwa sagt: *So jetzt sind erstmal genug Menschen gestorben. Ich halte mich die nächsten 10-20 Jahre zurück. Ich habe jetzt genug Menschen geholt. Ich bin erstmal genügsam und zufrieden. Keiner soll mehr sterben in den nächsten 10-20 Jahren.*

Nein, der Tod ist unersättlich. Er holt sich jeden Menschen. Und er holt sich täglich sehr viele Menschen. Jeden Tag sterben auf diesem Planeten circa 150.000 Menschen. Das sind 6250 in der Stunde. 104 in der Minute. Wenn ich diese Predigt beendet habe, werden weltweit über 3000 Menschen gestorben sein.

Der Tod ist unersättlich. Und wie der Tod unersättlich ist, genauso sind die menschlichen Augen unersättlich. Sie wollen immer mehr. Sie sagen nie: „Es ist genug“. Wenn man das eine bekommen hat, genießt man es kurz und streckt sich sofort nach der nächsten Sache aus.

Und dieses beständige Wollen nach mehr zeigt, dass diese Gier letztlich nie befriedigt werden kann. Sie treibt die Menschen vor sich her, ohne ihnen je wirkliche Zufriedenheit zu verschaffen.

König Salomo sagt an einer anderen Stelle in **Prediger 5,9**: *Wer Geld liebt, wird vom Geld niemals satt, und wer Reichtum liebt, wird keinen Nutzen davon haben. Das Streben nach Reichtum ist darum sinnlos!*

Jede neue Anschaffung bringt nur kurzes Glück und ist schnell wieder Alltag und vergessen. Und dann wird ein neues Ziel der Begierde ausgemacht, dass es zu beschaffen gilt. Und das Karussell beginnt sich wieder zu drehen: Ich will etwas, schaffe es mir an, es macht mich nicht wirklich zufrieden, deswegen will ich etwas Neues. Ich schaffe es mir an, es macht mich nicht wirklich zufrieden, deswegen suche ich etwas Neues. Ein endloser Kreislauf, der nie endet. *Die Augen des Menschen sind unersättlich.*

Und warum ist es so? Weil wirkliche Zufriedenheit nichts mit dieser sichtbaren Welt zu tun hat, sondern ein geistliches Gut ist.

Anders ausgedrückt: Egal, was sich an meinen äußeren Umständen verändert, wenn sich mein Herz nicht verändert, dann bekomme ich keine Zufriedenheit.

Paulus zeigt in unserem heutigen Predigttext, dass er gelernt hat sich genügen zu lassen. Und dass er Zufriedenheit darin gefunden hat. Und das will er auch uns beibringen.

Ich möchte drei Punkte aus dem Text herausstellen, die wir hier mitnehmen sollten. Den ersten habe ich eben schon anklingen lassen:

1. Echte Zufriedenheit ist nicht von äußeren Umständen abhängig

Kein äußerlicher Umstand in dieser Welt kann dein Herz wirklich dauerhaft zufrieden machen.

Sicher bringen uns die irdischen Freuden und Genüsse auch Glück. Das will ich nicht bestreiten. Ein leckeres Essen, ein schöner Urlaub, eine glückliche Beziehung u.v.m. bringen uns Freude. Ganz sicher. Und das ist auch gut so. Und wir dürfen das auch aus vollen Zügen genießen. Gott hat all diese schönen Dinge und Menschen geschaffen und wir dürfen uns daran erfreuen.

Aber wir spüren in alledem, dass wir das nicht festhalten können. Das Glück verrinnt uns schnell zwischen den Fingern. Das leckere Essen ist schnell vom Teller und der Bauch voll, so dass nichts mehr rein geht. Der Urlaub ist bald vorbei. Die glückliche Beziehung ist nie perfekt und vollkommen zufriedenstellend.

Salomo schreibt über das Festhalten von Spaß und Genuss: *Es ist wie ein Haschen nach Wind*. Als ob man versucht den Wind einzufangen. Wir wünschen uns manchmal, gewisse Augenblicke und Gefühle festzuhalten, wir können es aber nicht. Es bleibt immer ein Bedürfnis nach mehr, das nicht gestillt werden kann.

An dieser Stelle musste ich bei der Vorbereitung an das berühmte Zitat von C.S. Lewis denken:

"Wenn wir in uns selbst ein Bedürfnis entdecken, das durch nichts in dieser Welt gestillt werden kann, dann können wir daraus schließen, dass wir für eine andere Welt erschaffen sind."

Wir können das Glück nicht festhalten, weil es nicht in den irdischen Dingen, in den Dingen dieser Welt zu finden ist. Wahres Glück ist ein geistliches, ein göttliches Gut. Und ohne Geist und ohne Gott, finden wir es nicht.

Und dann sehen wir hier im Philipperbrief einen Paulus, der im Gefängnis sitzt und auf seine Hinrichtung wartet. Und unter diesen äußerlich schrecklichen Umständen von Herzen glücklich ist. Er schreibt 15mal von seiner großen Freude in diesem kurzen Brief.

Seine Umstände konnten kaum schlechter sein. Er ist gefangen. Er hat keine Freiheit. Er hat kein Eigentum. Er war ein Wanderprediger, der aus der Hand in den Mund gelebt hat. Er ist nicht verheiratet und hat keine Familie. Die meisten Freunde haben ihn aus Angst verlassen. Ein schlimmer Gerichtsprozess läuft gegen ihn. Er rechnet mit seiner Verurteilung zum Tod. Und in diesen Umständen ist er der wahrscheinlich glücklichste Mensch auf dem Planeten gewesen. Was geht in dem Mann vor?

Wir müssen hier von Paulus diese wichtige Lektion lernen: Echte Zufriedenheit, wahres Glück, tiefe Freude - und wenn ich das Thema aus der letzten Predigt mit hineinnehme - göttlicher Shalom, tiefer Frieden, sind nicht von äußeren Umständen abhängig, sondern vielmehr von dem Zustand unseres Herzen.

Wenn Jesus unser Herz mit seiner Gegenwart und seinem Frieden erfüllt, können wir im Gefängnis sitzend, Freudenlieder singen. Und wenn unser Herz leer und unersättlich ist, können wir auf einer Yacht in der Karibik Urlaub machen und todunglücklich dabei sein.

Wahre Freude und wahrer Frieden sind geistliche Güter. Die kann man für kein Geld der Welt kaufen. Die findet man nur in der Beziehung zum lebendigen Gott.

Das zweite, was wir im Text sehen können, ist:

2. Genügsamkeit kann man lernen

Paulus sagt uns in **Vers 11**:

*Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn **ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht.***

Paulus sagt, dass er Genügsamkeit gelernt hat. Auch Paulus wurde nicht als genügsamer Mensch geboren. Das wird keiner von uns. Gott hat ihm die Genügsamkeit auch nicht auf Anhieb durch ein plötzliches Wunder geschenkt. Das macht er auch bei uns nicht. Genügsamkeit - so wie alle anderen Tugenden - muss erlernt werden.

Paulus hat sie erlernt. Und er beschreibt in **Vers 12**, was er genau erlernt hat.

Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden;

Als Paulus den Philipperbrief geschrieben hat, war er schon über 25 Jahre lang mit Jesus unterwegs gewesen. Und sein Lebensweg war sehr spannend und hatte viel zu bieten.

Er speiste sicherlich ab und zu am Tisch von wohlhabenden Christen, wie z.B. der Purpurchändlerin Lydia, die durch ihn zum Glauben gekommen war und bei der er zu Gast war. Er war sicher auch bei anderen wohlhabenden Christen in Korinth oder Ephesus eingeladen. Und, er hat ab- und zu Spenden erhalten, wie die von den Philippern, die ihm für eine gewisse Zeit Wohlstand ermöglicht haben.

Aber er musste auf seinem Lebensweg auch viele Entbehrungen erdulden. Er war ein Wanderprediger und Gemeindegründer. Er hatte kein festes Einkommen. Er musste häufig draußen schlafen und Hunger leiden.

Im Korintherbrief schreibt er z.B.:

1Kor 4,11-12: *Bis zu diesem Augenblick leiden wir Hunger und Durst. Wir haben nicht genug anzuziehen. Wir werden geschlagen und misshandelt. Nirgends haben wir ein Zuhause. Wir leisten harte körperliche Arbeit, um selbst für unseren Unterhalt aufzukommen.*

Paulus musste auch sehr häufig mit ganz wenig klarkommen. Und er hat dabei gelernt, zufrieden zu sein. Er hat Genügsamkeit gelernt.

Wenn manchmal Wohlstand da war, dann freute er sich und genoss ihn. Aber er war nicht vom Wohlstand abhängig. Er war nicht traurig oder unzufrieden, wenn kein Wohlstand mehr da war. Und Paulus strebte in seinem Leben auch keinen Wohlstand an. Es war kein Lebensziel von ihm, materiellen Wohlstand zu erlangen. Er hatte viel höhere Ziele.

Und wenn Paulus so gut wie nichts hatte, machte ihm das nichts aus. Er war zufrieden mit dem, was Gott ihm in dem Augenblick gab. Sei es Wohlstand oder Armut. Sei es *satt sein* oder *hungern, Überfluss haben* oder *Mangel leiden*;

Aber wie hat er das geschafft? Ist man nicht im Normalfall unzufrieden, wenn der Wohlstand, den man hatte, nicht mehr da ist? Am Ende unseres Textes verrät er uns sein Geheimnis.

Vers 13: *ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.*

Damit ist Jesus Christus gemeint. Der *Herr* aus **Vers 10** und die Hauptperson aus dem Philipperbrief, Paulus spricht fast 50mal in diesem kurzen Brief von Jesus.

Paulus konnte in allen Lebenslagen zufrieden sein, weil Jesus ihm diese Kraft verliehen hat. Ich habe den dritten Punkt genannt:

3. Zufriedenheit fließt aus der Beziehung zu Christus

Die echte und tiefe Zufriedenheit eines Christen fließt aus der Beziehung zu Christus. Sie fließt aus der Einheit und der Gemeinschaft mit Jesus.

Dieser Vers - **Phil 4,13**: *ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht*. - ist einer, der am meisten zitierten Verse in der Bibel. Und sicher auch einer der am meisten falsch angewandten Verse der Bibel. Paulus macht hier natürlich keine grundsätzliche und allumfassende Aussage.

Er sagt nicht, er könnte, wenn er wollte, Meere spalten und über Wasser laufen. Und wenn er wollte, könnte er locker seine Handschellen sprengen, seine Wächter überwältigen und mit 50 km/h davonlaufen. Das ist hier nicht gemeint.

Sportler zitieren diesen Vers gerne, um sich zu Höchstleistungen zu motivieren. Und ich will ihre guten Absichten nicht in Frage stellen. Aber ihre Auslegung dieser Stelle ist eher fragwürdig.

Wir müssen diesen Vers – wie alle anderen Verse in der Bibel – in seinem Zusammenhang lesen. Der Zusammenhang ist Genügsamkeit und Zufriedenheit in Bezug auf materielle Dinge. Jesus gibt Paulus die Kraft in allen Lebensumständen genügsam und zufrieden zu sein. Das ist die Aussage von Vers 13.

Und das ist auch das Geheimnis von Paulus. Jesus allein ist ihm genug. Jesus kann mehr als genug Kraft und auch Freude geben, um in allen Lebensumständen genügsam und zufrieden zu sein.

Das Geheimnis von Paulus war, dass er nicht auf die Situation, sondern auf Christus geschaut hat. Er war gedanklich fokussiert auf Jesus und nicht auf die Situation.

Denn alles, was er in Christus hatte und in Ewigkeit besitzen wird, hatte er nicht verloren im Gefängnis. Und selbst wenn der Tod auf ihn wartete, war der Tod nur der Weg, um all das zu bekommen, was er in Christus hatte. Darum konnte auch der bevorstehende Tod seine Freude in keiner Weise trüben. In **Phil 1,21** sagt Paulus: *Denn Christus ist mein Leben und der Tod ist mein Gewinn*. Sicher! Wenn Jesus sein ein und alles ist und der Tod ihn zu Jesus bringt, dann ist der Tod gewinn.

Deswegen war Paulus in allen Umständen genügsam und zufrieden. Und wenn Christus uns das Wichtigste wird und wir in ihm alles finden, was wir brauchen, werden auch wir immer genügsamer und zufriedener in allen Lebensumständen.

An Paulus sehen wir, dass Genügsamkeit frei macht, flexibel und anpassungsfähig.

Wenn du genügsam bist, bist du nicht gebunden einen Ort, an bestimmte Menschen, an den westlichen Komfort. Du bist in der Lage das alles zu verlassen, wenn Gott ruft. Du bist frei. Genügsamkeit macht frei, flexibel und anpassungsfähig.

Das wünsche ich dir und das wünsche ich mir von ganzem Herzen, diese Freiheit zu erleben.

Zum Schluss der Predigt ein paar kurze Schlussfolgerungen und Anwendungen zu diesem Thema:

Liebe nicht das Geld!

1Tim 6,9-10: *Wer darauf aus ist, reich zu werden, verfängt sich in einem Netz von Versuchungen und erliegt allen möglichen unvernünftigen und schädlichen Begierden, die dem Menschen Unheil bringen und ihn ins Verderben stürzen. Denn die Liebe zum Geld ist eine Wurzel, aus der alles nur erdenkliche Böse hervorwächst. Schon manche sind vom Glauben abgeirrt, weil sie der Geldgier verfallen sind, und haben dadurch bitteres Leid über sich gebracht.*

Es ist eine der größten Lügen und Täuschungen dieser Welt, dass Reichtum glücklich macht. Tue dir selbst einen großen Gefallen, schüttele diese Lüge ab und widme dich den wirklich wichtigen und wirklich glückmachenden Dingen zu.

Das nächste, was damit eng verbunden ist:
Sei zufrieden mit dem, was du hast!

Die zwei Verse vor dem letzten Text sagen:

1Tim 6,6-8: *6 Ein grosser Gewinn ist die Ehrfurcht vor Gott und die Genügsamkeit. 7 Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum können wir auch nichts hinausbringen. 8 Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns damit begnügen.*

Lerne dankbar und zufrieden zu sein, mit dem, was du hast. Und die meisten von uns haben weit mehr als wir brauchen. Auch weit mehr als Nahrung und Kleidung.

Lerne zu unterscheiden: Was brauche ich wirklich? Und was ist nur purer Luxus und ich kann problemlos ohne das leben.

Ein schöner Spruch sagt:
Nicht der ist glücklich, der hat was er will, sondern der will, was er hat.

Ein genügsames Herz ist ein glückliches Herz. Sei zufrieden mit dem, was du hast!

Lerne Genügsamkeit durch Fasten

Meines Erachtens gibt es kaum eine bessere Schule fürs Erlernen von Genügsamkeit und Zufriedenheit als Fasten.

Wenn du ein paar Tage nichts gegessen hast und es liegen noch ein paar Tage vor dir, an denen du nichts essen wirst, und du hast in dieser Situation gelernt zufrieden und glücklich zu sein. Dann hast du gute Karten, dass diese Zufriedenheit und Genügsamkeit auch in anderen Lebenslagen anhält und dich trägt.

Lerne Genügsamkeit durch Fasten

Und der letzte und wichtigste Punkt:

Suche all deine Zufriedenheit in Christus

Schaue auf Jesus. Er ist unser größtes Vorbild für Genügsamkeit. Er hat den Luxus des Himmels verlassen und ihn für den Staub und Dreck von Israel eingetauscht. Jesus war genügsam. Lerne von ihm und folge ihm hier nach.

Fokussiere dich in schwierigen Lebensumständen nicht auf die Umstände, sondern auf Jesus und all das, was du in ihm hast. Keine Situation, wie schlimm sie auch sei, kann dir Jesus und all seine Verheißungen und seine ewigen Segnungen nehmen.

Wenn du dein Herz so auf Jesus ausrichtest, wirst du eine Genügsamkeit und Zufriedenheit finden, die diese Welt nicht kennt.

Jesus sagt: *Ich gebe euch einen Frieden, den diese Welt nicht kennt.* Und ebenso gibt Jesus uns auch eine Liebe und eine Freude, die diese Welt nicht kennt.

Das wünsche ich dir von Herzen. Gott segne dich dabei! Ich bete mit uns!