

# Heilung von Herzkrankheiten

---

## Lektion 2 Unzufriedenheit

*Ziel: Zufrieden leben.*

### EINLEITUNG

- I. Was ist für Sie (oder für Dich) das Wichtigste im Leben?
  - A. Geld?
  - B. Beziehungen?
  - C. Gesundheit?
  
- II. Für 95% der Bevölkerung ist die **Gesundheit** das aller Wichtigste im Leben!
  - A. Eine gesunde Ernährung ist tatsächlich die Basis unseres Wohlbefindens.
    1. Die meisten ernähren sich jedoch einseitig und falsch.
    2. Viele essen oft zu viel und zu schnell.
    3. Zudem kommt, dass viele Nahrungsmittel Giftstoffe enthalten (z. B. Dioxin usw.).
  - B. Brigitte (Frau) gab mir kürzlich einen interessanten Artikel aus einem Heft zu lesen.
    1. Der Titel dieses Artikels lautete: „Das sicherste Rezept, um krank zu werden!“
      - a) Zucker wird erwähnt.
      - b) Süßigkeiten und Snacks.
      - c) Raffinierte Nahrungsmittel.
      - d) Zu viel Salz, Fett und tierische Proteine.
      - e) Alkohol, Kaffee, Limonaden (=gesüsste Getränke) usw.
    2. Über all diese Dinge wurde im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung ausführlich berichtet.
  - C. Es ist erwiesen, dass 7 von 10 Patienten im Wartezimmer der Ärzte sitzen, infolge ernährungsbedingter Beschwerden.
  - D. 35 von 100 vorzeitigen Todesfällen sind auf falsche Ernährung zurückzuführen:
    1. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs usw.
    2. In Amerika hatten wir einen Freund, der über 200 Kilo auf die Waage brachte.
    3. Ich erinnere mich, dass er sehr litt an seinem Übergewicht.
    4. Nach einem Magen-„binding“ konnte sein Körper sich nicht mehr erholen, so dass er kurz nach der Operation starb.
  - E. Das Thema „Ernährung“ gewinnt in unserer heutigen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung.
  
- III. Doch wie steht es um unsere **Seelen**?
  - A. Leider ist der Mensch so sehr auf die sichtbaren Dinge des Lebens ausgerichtet, dass er oft die geistlichen Dinge völlig vernachlässigt und ihnen zu wenig Beachtung schenkt.
    1. Wir neigen dazu, immer die Folgen zu bekämpfen, statt die Ursachen.
    2. Denn wenn die Ernährung einen so grossen Einfluss hat,
      - a) auf unsere körperliche Gesundheit,
      - b) auf unsere Zufriedenheit
      - c) und auf unser ganzes Wohlbefinden,
      - d) wie viel wichtiger ist dann der Zustand unserer Seelen?
  - B. Messen wir unserer Seele nicht einen zu geringen Stellenwert bei?

1. Wir wissen, dass es möglich ist, krank und trotzdem zufrieden und glücklich zu sein.
  2. Wer hingegen körperlich völlig gesund ist, muss noch lange nicht ein zufriedener Mensch sein.
  3. Wir wissen auch, dass alles Geld in der Welt nicht glücklich machen kann.
  4. Deshalb sind Menschen, die es schwerer haben im Leben als andere, manchmal sogar glücklicher und zufriedener als die, die gesund sind und alles besitzen.
  5. Die Tatsache, dass der seelische Zustand wichtiger ist als die körperliche Gesundheit, sollte uns anspornen, der Pflege unserer Seele mehr Beachtung zu schenken!
- C. Darum wollen wir uns mit verschiedenen geistlichen Herzkrankheiten auseinandersetzen.

### HAUPTTEIL

#### **I. Was verstehen wir unter geistiger oder seelischer Krankheit?**

- A. Eine geistige oder seelische Krankheit ist ein Zustand, der länger andauert als eine Situation oder ein Gefühl; sie ist eine Frucht von falschem Handeln und Denken.
- B. Das kann zum Beispiel sein, eine innere:
1. Undankbarkeit oder auch permanente Unzufriedenheit.
  2. Entmutigung oder Mutlosigkeit und Gleichgültigkeit.
  3. Hass und Unversöhnlichkeit.
  4. Vorurteile, Eifersucht und Streitsucht.
  5. Sorgen und Ängste usw. (übrigens, all das und mehr ist im TV täglich erhältlich!)

#### **II. Was ist das sicherste Rezept, um geistig oder seelisch krank zu werden?**

- A. **Wenn wir z. B. (cholische Schwächen haben):**
1. ungeduldig mit andern umgehen, weil sie nicht so eine schnelle Auffassungsgabe besitzen wie wir, oder Dinge im Leben anders angehen als wir,
  2. einen Mangel an Mitgefühl besitzen und meinen, dass alle so sein und handeln müssten wie wir,
  3. rücksichtslos handeln und mit dem Kopf durch die Wand wollen,
  4. schnell zum Zorn neigen und hitzige Diskussionen suchen (streitsüchtig sind),
  5. einen Eigendünkel haben und meinen, dass wir alles besser können.
- B. Solches Handeln und Denken, führt zu Konflikten mit unseren Mitmenschen und die Folge ist Unzufriedenheit!
- C. **Wenn wir z. B. (melancholische Schwächen haben):**
1. zu kritisch sind gegenüber andern, die eine andere Ansicht pflegen,
  2. pessimistisch sind gegenüber andern und besonders von Kindern zu viel erwarten,
  3. launisch umgehen mit andern, weil wir mit uns selbst nicht zufrieden sind,
  4. rachsüchtig und nachtragend sind,
  5. zu sensibel - sofort beleidigt - und so ichbezogen sind, dass wir mit einer Selbstspiegelung unseren Willen und unsere Energie lähmen.
- D. Solches Denken und Verhalten, führt zu grossen Problemen, was uns wiederum unglücklich macht!
- E. **Wenn wir z. B. (phlegmatische Schwächen haben):**
1. spottüchtig sind und uns über andere lustig machen, sie verletzen,
  2. gleichgültig sind und uns auch andere Menschen gleichgültig sind,
  3. zu träge sind uns für irgendeine Sache voll einzusetzen, zu begeistern,
  4. unentschlossen sind und dabei passiven Widerstand leisten,
  5. halsstarrig sind und keinen Millimeter von unserem Recht abweichen wollen,
  6. selbstüchtig sind und erst dann etwas tun, wenn für uns auch etwas rausspringt.
- F. Solches Handeln und Benehmen, macht uns einsam und unzufrieden!

- G. **Wenn wir z. B.** (sanguinische Schwächen haben):
1. ruhelos sind und uns die vielen Termine fast ganz unter Wasser ziehen,
  2. viele Dinge anreissen und nichts zu Ende führen, weil wir einen grossen Mangel an Ausdauer haben und uns nicht für längere Zeit einer einzigen Aufgabe widmen wollen,
  3. zu willensschwach sind, undiszipliniert und uns anschliessend Vorwürfe machen,
  4. merken, dass andere uns nicht mehr zuhören können, weil wir viel Zeit mit vielen Worten vergeuden und dabei andere langweilen,
  5. für alles was wir tun zuerst das richtige Gefühl haben müssen usw.
- H. Durch solches Handeln und Denken werden wir unerfüllt und unzufrieden!
- I. All diese aufgezählten Dinge sind geistige Viren, die in unsere Blutbahnen der Gedanken gelangen und so bis ins geistige Herz vordringen können.
1. Sie verursachen geistige Infektionen und Herzkrankheiten jeder Art.
  2. Am Ende greifen Sie auch unsere körperliche Verfassung an, ohne dass wir etwas tun können (Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Schlaflosigkeit usw.).
  3. Sie können uns also seelisch und körperlich krank machen.
- J. Das Ziel ist es,
1. diese geistigen Viren zu erforschen und sie aufzudecken,
  2. ihre Krankheitsursachen zu analysieren,
  3. um schliesslich Heilungsmittel und Methoden gegen sie zu entwickeln.
- K. Heute wollen wir uns mit der geistigen Herzkrankheit „**Unzufriedenheit**“ auseinandersetzen.

### III. Warum sind wir manchmal unzufrieden und was können wir dagegen tun?

- A. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich immer dann zur Unzufriedenheit neige,
1. wenn ich meine persönlich gesteckten Ziele zu hoch gesteckt habe und sie nicht schnell genug erreiche,
  2. wenn sich bestimmte Erwartungen nicht erfüllen, oder noch nicht erfüllt haben, mit andern Worten, ich muss an meiner Demut und Geduld arbeiten! **Kol 3,12.**
- B. **Typische Feinde der Zufriedenheit sind auch Geiz, Habsucht: Hebräer 13,5a.**
1. Das Wort Geiz ist hier speziell auf das Geld bezogen.
  2. Die Geldgier macht uns Menschen unglücklich, deshalb ermahnt uns Gottes Geist genügsam zu sein!
    - a) Die ganze Welt bemüht sich auf jedem Gebiet eifrig um eine Steigerung.
    - b) Wer sich nicht steigere, zähle nicht zu den Erfolgreichen.
    - c) Doch der Drang ständig mehr zu wollen oder noch mehr zu erreichen, kann wesentlich zu unserer Unzufriedenheit beitragen.
  3. Geiz, Habsucht und Habgier sind **grosse Feinde** unserer Zufriedenheit.
    - a) Sie machen uns egoistisch und menschenfeindlich.
    - b) Sie können dazu führen,
      - (1) dass wir uns misstrauisch von andern zurückziehen, oder
      - (2) dass wir andere für unsere Ziele ausnützen und missbrauchen.
  4. Doch unser Schöpfer will uns zu einem zufriedenen Denken führen, deshalb ruft er uns Menschen durch seinen Sohn auf: **Lukas 12,15.**
    - a) Wir sollen uns von Geldgier und Habsucht nicht hetzen lassen.
    - b) Denn das Leben eines Menschen hängt nicht von seinem Besitz ab, auch wenn dieser noch so gross ist.
  5. Was bezeichnet die Bibel als wirklich grossen Erwerb - Gewinn? **1 Tim 6,6-11.**
    - a) = Die Frömmigkeit, die mit Genügsamkeit verbunden ist!
    - b) Genügsamkeit muss nicht erfolglos oder lange Weile bedeuten, im Gegenteil!
    - c) Genügsamkeit hat mit Dankbarkeit zu tun, die im richtigen Moment aufhört.

- (1) Sei es nun in Bezug auf das Geld verdienen.
  - (2) Essen oder Trinken (ein Glas Wein mag gesund sein und uns erfreuen, aber spätestens nach dem zweiten Glas ist der Genuss weg und die Gefahr der Unzufriedenheit steigt).
  - (3) Zu viel Süßigkeiten oder Schokolade steigert nicht den Genuss, sondern schlägt auf unser Gewicht und macht unzufrieden.
  - d) Wenn wir uns bemühen auf allen Gebieten des Lebens Mass zu halten, werden wir zufriedener Menschen.
  - e) Die Unzufriedenheit wächst oft aus einem masslos übertriebenen Leben, dem man nichts mehr bieten kann, das aber immer mehr haben will.
  - f) Die Bibel warnt uns besonders in Bezug auf das Geld, denn die Wurzel aller bösen Dinge (z. B. Diebstahl, Mord usw.) ist die Liebe zum Geld.
  - g) Viele Gläubige wurden von der Geldgier eingenommen bis sie vom Glauben abgefallen sind und dabei viel Leid und Kummer durchmachten.
6. Wenn wir im Leben glücklich sein wollen, wie hüten wir uns dann vor jeglicher Art der Habsucht? = Indem wir uns üben **im Geben!**
- a) Denn Jesus lehrt, dass der welcher gibt, sich glücklicher fühlt, als der, welcher empfängt (Apg 20,35).
  - b) Das ist ein völlig anderes Denken, als wir Menschen uns gewohnt sind!
- C. Weitere Feinde der Zufriedenheit sind Faulheit, Resignation: Sprüche 6,6-11.**
1. Viele Menschen könnten von der kleinen **Ameise** viel lernen.
    - a) Unermüdlich arbeitet sie mit vielen andern Ameisen zusammen.
    - b) Sie trägt Lasten, die oft mehr als doppelt so gross sind wie sie selbst.
    - c) Vieles erledigt die Ameise im perfekten „Teamwork.“
    - d) In all ihrem Tun ist sie erfolgreich,
      - (1) weil sie es nicht alleine tut,
      - (2) und weil sie nicht aufgibt, erst recht dann nicht, wenn das Nest von Eindringlingen aufgewühlt oder gar zerstört wird.
  2. *„Faulheit lässt in tiefen Schlaf fallen, und wer träge ist, wird Hunger leiden“*, heisst es in der Bibel (Spr 19,15).
    - a) Gott unser Schöpfer hat uns zur Arbeit bestimmt und nicht zum Faulenzen.
    - b) Gott gebietet: *„Im Schweiss deines Angesichts...“* sollst du Mensch dein tägliches Brot verdienen (Gen 3,19).
    - c) Wenn wir dieser Bestimmung nachkommen, dann finden wir mehr Befriedigung im Leben (denn es ist schön nach getaner Arbeit).
    - d) Faulheit ist ein altbekannter Feind der Zufriedenheit.
      - (1) Durch Faulheit entsteht Mangel.
      - (2) Durch Mangel vergleicht man sich zu sehr mit dem was andere durch Fleiss erreicht haben und wird so unzufrieden.
      - (3) Dabei ist die Lösung ganz einfach: „Mach Dich an die Arbeit!“
      - (4) Es gibt immer etwas zu tun für den, der nach Arbeit sucht.
  3. Christen sind keine faulen Menschen, die sich vor der Arbeit drücken.
    - a) Es ist ein falsches Bild vom Christentum, wenn man meint,
      - (1) Christen dürften kein Geld besitzen,
      - (2) und je ärmer ein Gläubiger ist, desto heiliger sei er.
    - b) Auch Christen können sich im Leben materielle Ziele setzen, aber nicht so, dass sie dabei habgierig werden.
    - c) Die Kunst des Lebens besteht darin, alles im richtigen Mass auszuüben.
  4. In der Bibel ist von einigen reichen Gläubigen die Rede, die Vorbilder waren in der weltlichen Gesellschaft, weil sie tüchtig und hilfsbereit waren und ein Segen für die Gemeinde der Gläubigen.
  5. Auch Christus war unermüdlich in seinem Dienst.

6. Wer tüchtig ist und hilfsbereit hat keine Zeit zum Resignieren und Unzufriedensein.
  7. Das Wort Gottes beinhaltet viele praktische Anleitungen zum Glücklichen.
    - a) Wer sich mit diesen Anleitungen auseinandersetzt und sie nicht nur liest sondern auch befolgt, der wird als Mensch zufriedener und wird von Gott gesegnet sein in all seinem Tun.
    - b) Das verspricht uns Gott durch sein Wort: **Jakobus 1,25**
- D. Eifersucht und Selbstmitleid sind weitere Feinde der Zufriedenheit:**
1. Es gibt ein weltlicher Spruch der lautet: „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht was Leiden schafft.“
  2. In den Sprüchen heisst es so aus der GN:
    - a) 14,30: *„Eifersucht ist wie ein Krebsgeschwür.“*
    - b) 27,4: *„Zorn ist grausam und Wut wie überschäumendes Wasser; doch noch unerträglicher ist Eifersucht.“*
  3. Aber auch Selbstmitleid lähmt uns und macht uns unzufrieden.
    - a) Es beinhaltet keinen Nutzen.
    - b) Deshalb sollten wir gegen jede Form von Selbstmitleid vorgehen.
  4. In der Bibel lesen wir von einem guten Beispiel der Eifersucht und des Selbstmitleids: **Lukas 15,25-33**.
    - a) Der verlorene Sohn war unzufrieden.
    - b) Er machte sich der Eifersucht und des Selbstmitleids schuldig:
    - c) Der ältere Sohn beklagte sich mit andern Worten:
      - (1) „Ich bin im Nachteil.“
      - (2) „Das Leben ist ungerecht zu mir.“
    - d) Dabei vergass er den grossen Segen den er als älterer Sohn und Erbe genoss.
    - e) Er vergass, dass auch er Anteil am Fest und am gemästeten Kalb hatte.
    - f) Er überlegte sich nicht,
      - (1) dass er am Fest vor allen Anwesenden als Sieger dastand, weil er treu war,
      - (2) sein Bruder aber als Verlierer, der zu den Siegern zurückkehren durfte.
  5. Wie kann Eifersucht und Selbstmitleid in uns Menschen besiegt werden?  
= Nur durch die Liebe!
    - a) In der GN heisst es im 1 Kor 13,4: *„Die Liebe ist nicht eifersüchtig!“*
    - b) Wer aber die Neigung zum Selbstmitleid hat, der kann nur dann erfolgreich dagegen ankämpfen,
    - c) wenn er einsieht, dass es ihm und den andern nichts nützt, sondern er sich damit nur schadet,
    - d) wenn er beginnt, sich selbst und andere mehr zu lieben und sich bemüht anderen etwas Gutes zu tun.
    - e) Warum lehrt Jesus (Lk 6,27...): *„... tut Gutes denen, die euch hassen; segnet die, welche euch fluchen, bittet für die, welche euch **beleidigen!**“*
      - (1) = Weil wir dann noch unglücklicher werden?!
      - (2) Nein! Weil wir mit einer solchen Haltung und mit einem solchen Benehmen zufriedene Menschen sein dürfen!
  6. Auch hier lehrt uns der Geist Gottes ein völlig anderes Denken, als das welches wir gewohnt sind in der Welt!
- E. Ein weiterer Feind der Zufriedenheit ist negatives Denken: 1 Thess 5,16-20.**
1. Es gibt Menschen die haben grössere Mühe positiv zu Denken, sich zu freuen und das Leben zu geniessen als andere.
    - a) Sie neigen zum Pessimismus, Grübeln, Murren und zur Kritiksucht.
    - b) Sie selbst sind oft schnell verletzt (was von ihrem Stolz zeugt).
    - c) Ihr Perfektionismus lässt andere nicht stehen, sondern verurteilt sie ständig.

2. Negatives Denken lähmt uns in jeder Aktivität und hindert uns Ziele zu erreichen.
3. Nehmen wir als Beispiel die Israeliten in der Wüste:
  - a) Warum mussten sie 40 Jahre lang in der Wüste herumwandern?
  - b) Die Strecke Ägypten – Kanaan hätte in ein paar Tagen oder wenigen Wochen zurückgelegt werden können?
  - c) Doch der Herr bestrafte sein Volk, weil es durch die Kundschafter negativ über die Landeinnahme dachte!
  - d) Was bedeutet negatives Denken in der biblischen Sprache? = Sünde, Auflehnung, Unglaube.
    - (1) Weil das Volk ungläubig war und nicht auf den Herrn vertraute, wurde es „nach der Zahl der Tage“ (Num 14,34), die die Kundschafter unterwegs waren für je ein Jahr gestraft.
    - (2) Das heisst: Die zwölf Kundschafter waren 40 Tage unterwegs und somit bedeutete das für das Millionenvolk 40 Jahre Wüstenwanderung.
4. **Hebräer 3,7-13:**
  - a) Der heilige Geist Gottes ruft uns auf jedes Murren und alles negative Denken abzulegen und völlig auf den Herrn zu vertrauen.
  - b) Auch wir werden vom Herrn im Glauben geführt durch unseren „Mose“: Jesus!
  - c) Lernen wir doch aus der Geschichte Israels und wiederholen dieselben Fehler nicht noch einmal, damit wir keinen Umweg machen müssen auf dem Weg zum himmlischen Reich!
  - d) Die Sünde ist betrügerisch, deshalb sollen wir einander täglich ermahnen und aufeinander aufpassen, dass keiner vom Weg der Wahrheit abkommt.
5. Negatives Denken ist Sünde und deshalb ein grosser Feind unserer Zufriedenheit, gegen das mit allen Mitteln vorgegangen werden muss.
6. Alles im Leben hat zwei Seiten und wir können selbst wählen, ob wir zur negativen oder positiven Seite stehen wollen.
7. Drei Beispiele:
  - a) Wenn ich mich selbst entdecke, wie ich lauter negative Gedanken pflege, dann mache ich mit mir eine „Gehirnwäsche“.
    - (1) Zuerst bete ich zu Gott:
      - (a) Ich bitte um Vergebung für meine negativen Gedanken
      - (b) und bitte um seine gesundmachende Kraft des heiligen Geistes.
    - (2) Dann öffne ich die Augen und versuche alles was ich sehe oder denke mit neuen hoffnungsvollen und positiven Gedanken zu beurteilen.
    - (3) So wandle ich Launenhaftigkeit in Freude um.
      - (a) Undankbarkeit in Dankbarkeit.
      - (b) Selbstmitleid in Herausforderung.
      - (c) Vorurteile in Einfühlsamkeit usw.
  - b) Eine Frau die mit starken Depressionen und Alkohol zu kämpfen hatte, fragte mich, was sie denn tun soll?
    - (1) Ich gab ihr zur Antwort: Gehen Sie aus ihrer Wohnung heraus und machen Sie einen Spaziergang.
    - (2) Betrachten Sie die Schönheit der Natur, die Gott geschaffen hat und danken sie IHM, dass Sie Anteil an Seiner Schöpfung haben dürfen.
    - (3) Tun sie sich einen Gefallen und geniessen sie etwas, was sie sich schon lange wünschten.
    - (4) Machen Sie etwas Sinnvolles aus ihrer Freizeit und tanken Sie neue Lebensenergie durch Gebet und Entspannung.
  - c) Von einem Missionar in Hong Kong habe ich folgenden Bericht gelesen:
    - (1) Über 500'000 Leute leben in Hong Kong in Hütten am Rande der Stadt.

- (2) Für über 150'000 ist ihr Zuhause nicht mehr als eine Kiste, die sie zum Schlafen für 12 Stunden ganz billig mieten (12 Std. Nachtarbeiter und 12 Std. Tagarbeiter).
  - (3) Mehr als 60'000 leben auf Dächern, 50'000 in Garagen, Korridors und Treppen.
  - (4) Tausende leben in Ställen, Höhlen, Unterständen oder einfach draussen auf den Strassen, weil sie kein Zuhause haben.
8. Das Elend auf dieser Welt ist sehr gross:
- a) Viele Menschen haben gerade in diesem Jahr ihr gesamtes Hab und Gut verloren und leben auf der Strasse.
  - b) Die letzten Jahre waren besonders von vielen Naturkatastrophen und Kriegen geprägt.
  - c) Gemessen an all dem was wir täglich sehen und hören, leben wir wie Fürsten und Könige auf dieser Welt.
  - d) Es ist alles eine Sache unserer Einstellung wie zufrieden wir sein wollen oder sein werden (Paulus konnte selbst im Gefängnis noch Loblieder singen: Apg 16,25).

#### SCHLUSSTEIL

- I. Lassen wir uns doch durch das tägliche Leben nicht krank machen!
  - A. Gehen wir gegen alle diese geistigen Viren vor, die uns unzufrieden machen können.
  - B. Das Wort Gottes enthält eine gesunde und ausgewogene geistliche Ernährung, die uns von allen negativen Gedanken und bösen Taten frei machen kann.
- II. Wenn wir uns mehr Zeit nehmen, über all dieses Dinge nachzudenken, dann lernen wir in jeder Lage auf Gott zu vertrauen und bekennen zufrieden und glücklich, wie Paulus:  
**Philipper 4,11-13.**