

Leslie Vernick

**Ich möchte einfach nur glücklich sein**



Leslie Vernick



Ich  
möchte  
einfach  
nur  
*glücklich*  
sein

Bestell-Nr.: 52 50459  
ISBN 978-3-86773-228-4

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten  
© 2015 cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-books.de

Originaltitel:  
LORD, I JUST WANT TO BE HAPPY  
Copyright © 2009 by Leslie Vernick  
Published by Harvest House Publishers  
Eugene, Oregon 97402  
www.harvesthousepublishers.com

Übersetzung: Antje Gerner  
Lektorat: Nadine Weihe  
Umschlaggestaltung: Jan Henkel  
Fotonachweis: © FWStudio/Shutterstock  
Printed in Germany

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, entnommen aus:

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von fontis – Brunnen Basel.  
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.  
Alle Hervorhebungen erfolgten durch die Autorin.

Weitere Bibelübersetzungen:

LUT: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

NLB: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

GNB: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,  
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

*Ich bete, [. . .] dass euch der Reichtum Gottes immer mehr erfüllen wird.*

PAULUS IM BRIEF AN DIE EPHESER 3,17-19 (NLB)



# Inhaltsverzeichnis

Dank.....	9
Einleitung: Zum Glückhichsein geschaffen.....	11
<b>Teil 1: Das Unglückhichsein verstehen .....</b>	<b>23</b>
Kapitel 1: Geschichten und das innere Drehbuch.....	25
Kapitel 2: Elefanten außer Kontrolle .....	47
Kapitel 3: Im Sumpf feststecken .....	69
Kapitel 4: Die Route neu berechnen.....	93
<b>Teil 2: Das Unglückhichsein hinter sich lassen .....</b>	<b>115</b>
Kapitel 5: Eine neue Sicht.....	117
Kapitel 6: Lieben – aber richtig .....	139
Kapitel 7: Schönheit, die von innen kommt .....	159
Kapitel 8: Training für Elefanten und das menschliche Herz.....	181
<b>Teil 3: Das Glückhichsein üben .....</b>	<b>203</b>
Kapitel 9: Bewusst leben .....	205
Kapitel 10: Aus Zitronen Limonade machen.....	227
Kapitel 11: Dankbarkeit – nicht für alles, aber in allem .....	243
Einige Gedanken zum Schluss .....	261
Endnoten.....	263



# Dank

Jedes meiner Bücher ist wie eine Schwangerschaft. Alles fängt mit einem kleinen Samen an, der in langen Monaten des Nachdenkens, Lesens und Betens wie durch ein Wunder immer weiter wächst. Es ist für mich ein langer, schwieriger und extrem schmerzvoller Prozess, wenn ich meine Gedanken zu Papier bringe. Es gab Momente, da wollte ich aufgeben und mein wertvolles Baby einfach sterben lassen. Deswegen bin ich besonders dankbar für die AWSA-Schwestern, mein Gebetsteam, und für die Freunde, die das nicht zugelassen haben. Auch wenn auf dem Cover nur mein Name steht, sollt ihr wissen, dass ich ohne euer Gebet und eure Ermutigung nicht die Kraft gehabt hätte, dieses Buch auf die Welt zu bringen.

Dankbar bin ich auch für meinen Verleger Paul Gossard bei Harvest House Publishers, der sich nicht nur mühevoll um mein Baby gekümmert und es damit besser gemacht hat, sondern der immer dann zur Stelle war, wenn sich die Geburt noch etwas länger hinzuziehen schien. Deine Freundlichkeit und dein Verständnis haben mich getröstet und mir die zusätzliche Kraft gegeben, die ich zum Durchhalten brauchte.

Dank geht auch an meine Freunde und Kollegen Georgie Shaffer, Erin Stephens, Glenna Dameron und Howard Lawler. Ihr habt euch nicht nur die Zeit genommen, die ersten Kapitel durchzulesen, sondern ihr wart mit euren Kommentaren auch eine echte Hilfe. Ich hoffe, dass wir alle voneinander profitiert haben.

Ich danke Donna Barats – meiner Büroleiterin –, die in der Bücherei war, im Internet geforscht hat, Bücher und Notizen in die richtige Form brachte und sich um alles gekümmert hat, wofür ich keine Zeit hatte. Michele Boynton, du tust viel mehr, als du eigentlich müsstest, und ohne deine Hilfe könnte ich nicht tun, was ich tue.

Howard, Ryan und Amanda, ihr seid ein Segen für mich und sorgt dafür, dass ich auf dem Teppich bleibe.

Und natürlich geht mein Dank auch an Gott. Herr, du hast mir Kraft gegeben, und ohne deine Gnade, deine unermessliche Weisheit und deine tiefe Liebe wäre ich verloren und unglücklich.



# Einleitung

## Zum Glückhsein geschaffen

*Die meisten Menschen führen ein Leben in stiller Verzweiflung.*

THOREAU

*Ich bitte Gott, auf den sich unsere Hoffnung gründet, dass er euch in eurem Glauben mit aller Freude und allem Frieden erfüllt, damit eure Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes immer stärker und unerschütterlicher wird.*

PAULUS IM BRIEF AN DIE RÖMER 15,13 (GNB)

*Das Beste, was der Mensch tun kann, ist, sich zu freuen und sein Leben zu genießen, solange er es hat.*

PREDIGER 3,12 (GNB)

**Eines dürfen Sie wissen:** Sie können und sollen glücklich sein.

Das stimmt wirklich! Gott möchte uns Hoffnung, Freude, Liebe und Frieden schenken. Und das meint er nicht nur auf einer theologischen Ebene, sondern im ganz konkreten Sinn. Unser Leben soll von Glaube und Liebe bestimmt sein, nicht von Angst und Gebundenheit. Wir sollen körperlich, mental, emotional und in unserem Glauben aufblühen – wenn wir Gottes Plan für uns ernst nehmen und so leben, wie er es sich für uns vorgestellt hat.

Aber genau das ist das Problem: Wir lassen nicht Gott die Quelle und den Mittelpunkt unseres Lebens sein, sondern set-

zen Ersatzgötter an diese Stelle. Dabei ist es nicht die Sehnsucht nach Glück, die uns auf den falschen Weg führt; sie gehört zur menschlichen Natur dazu. In Schwierigkeiten bringt uns vielmehr das, womit sich diese Sehnsucht unserer Meinung nach stillen lässt. John Piper, ein US-amerikanischer Pastor und Autor von *Sehnsucht nach Gott*, sagt: „Aus allem, was uns Spaß macht, machen wir einen Gott.“<sup>41</sup> Mit diesem Satz kann sich wohl jeder identifizieren. Wer hat nicht schon ganz normale Dinge, sogar Dinge ohne großen Spaßfaktor, zum Gott erhoben? Wir hungern nicht nach Gott, sondern schlemmen lieber am Tisch der billigen Ersatzgötter. Kein Wunder, dass unser Hunger nicht gestillt ist und wir uns nach mehr sehnen.



Was macht denn nun ein glückliches Herz aus? Bücher und viele Gespräche zu diesem Thema haben mir deutlich gemacht: Das lässt sich gar nicht so einfach bestimmen. Eine zutiefst glückliche Frau fühlt sich lebendig, hat sich selbst und andere im Blick, ist voller Vitalität und Lebensfreude. Wahrhaft glückliche Menschen leben in enger Verbindung mit Gott und sind dankbar für das Leben. Das bedeutet nicht, dass sie keinen Schmerz fühlen, keine Verletzungen erleiden und keine Trauer durchleben müssen, aber sie lassen diese Gefühle und Erfahrungen nicht ihr Leben bestimmen, jedenfalls nicht länger als nötig. Je lebendiger Sie sich fühlen, desto intensiver werden Sie das Leben mit all seinen positiven und auch negativen Facetten erleben. Jesus empfand Freude und Glück, und doch wird er beschrieben als ein Mann der Schmerzen, für den Leid und Kummer vertraute Begleiter waren.

Vor Kurzem ist der Bruder meiner besten Freundin Theresa an Krebs gestorben. Bei der Beerdigung begann sie seinen Nachruf mit den Worten: „Ich habe gelernt, dass Leben nicht heißt Entweder-oder, sondern Sowohl-als-auch.“ Sie erzählte

von Momenten großen Glücks und niederschmetternder Traurigkeit, die die Familie während der Krankheit erlebte. Theresa sprach von den schwierigen und den guten, den furchtbaren und den wohltuenden Aspekten. Über Leben und Tod. Gut und Böse. Stärke und Schwäche. Freude und Trauer. Und darüber, dass es möglich ist, gleichzeitig Glück *und* Trauer zu empfinden.

Wahres inneres Glück bedeutet nicht, dass der Schmerz abwesend ist. Wer glücklich ist, leugnet nicht die schwierigen und leidvollen Aspekte des Lebens, sondern stellt sich ihnen ganz bewusst und verändert sie so, dass sie ihn nicht erdrücken können oder abstumpfen lassen. Leben beinhaltet eben häufig beides: das „Oh ja“ und das „Oh nein“ – manchmal sogar beides gleichzeitig. Ein Klient, der einen Großteil seines Lebens unter Depressionen litt, erzählte mir: „Am schlimmsten war es, wenn ich gar nichts fühlte. Der Schmerz signalisierte zumindest, dass ich noch am Leben war. Der Schmerz war etwas Gutes, denn er hat mich zu Gott gebracht.“<sup>2</sup>

## Unterwegs zum Glück

Manche christliche Kreise tun die Sehnsucht nach Glück als etwas ab, das eines reifen Christen unwürdig ist: Glück sei oberflächlich, eine Angelegenheit der Welt, egoistisch und nichts, was man aktiv verfolgen sollte. Der christliche Philosoph und Mathematiker Blaise Pascal hingegen schreibt:

*Jeder sehnt sich nach Glück – ohne Ausnahme. Die Mittel mögen unterschiedlich sein, das Ziel ist dasselbe. Darum beginnen manche einen Krieg, manche etwas anderes. Aber hinter jeder Tat des Menschen steht dieses Motiv, auch bei dem, der sich den Strick nimmt.*<sup>3</sup>

C. S. Lewis schrieb einem Freund: „Wie du weißt, ist es die Pflicht eines jeden Christen, so glücklich zu sein wie nur möglich.“<sup>4</sup> Wir haben nicht nur verdrängt, wie wichtig Glück für unser allgemeines Wohlbefinden ist, wir haben es sogar säkularisiert. Meine Klientin Jennifer erzählte mir, dass sie erst glücklich sein könne, wenn die Waage ein bestimmtes Gewicht anzeige und im Portemonnaie immer genügend Geld sei.

Wir haben unser Wohlbefinden und unser Glück abhängig gemacht von dem, was die Welt zu bieten hat. Leider haben wir nicht verstanden, dass bleibendes Glück viel damit zu tun hat, worauf unser Inneres ausgerichtet ist und weniger mit den doch nur oberflächlichen Vergnügungen dieser Welt. Glück, das tief im Herzen gefühlt werden kann, findet man nicht in Freizeitparks, sinnlichen Freuden, Popularität, Produktivität, Macht oder Ansehen. Tief empfundenes Glück ist das Ergebnis von richtigem Denken, richtigen Beziehungen, richtigen Entscheidungen und einem richtigen Lebensstil. Glück wird nicht empfangen; wir werden glücklich sein, wenn wir Gott lieben und so leben, dass wir die Gemeinschaft mit ihm genießen, uns an seiner Schöpfung freuen und uns auf seine Weisheit einlassen.

Vielleicht sind diese Gedanken ganz neu für Sie und nur schwer nachvollziehbar. Francine kam zu mir in die Beratung, weil sie unglücklich war. Die Ehe, die sie seit fast 35 Jahren führte, war fast durchgehend schwierig gewesen. In einem besonderen Moment bemerkte sie dazu: „Meine Ehe war immer nur Vier minus, zeitweise sogar eine glatte Fünf. Wie kann ich glücklich werden? Die Beziehung zu meinem Mann wird nie so sein, wie ich mir das wünsche.“

Menschen wie Francine und Jennifer sind nicht alleine mit ihrem Problem. Jeder ist enttäuscht, wenn er nicht das bekommt, was er möchte. Und wenn wir das, was wir uns wünschen, als absolut notwendig für unser Wohlbefinden betrachten, wird es erst richtig schwierig. Jeder Mensch hat Wünsche und Sehnsüchte, die zwar individuell verschieden, für den Einzelnen aber

dennoch wichtig sind. Die eine möchte anders aussehen, die andere eine glückliche Ehe führen. Wieder andere möchten gerne genug Geld haben, um die laufenden Rechnungen bezahlen und sich vielleicht hin und wieder etwas Schönes leisten zu können. Vielleicht haben Sie einen guten Job, sehnen sich aber nach mehr Erfolg, Anerkennung und Wertschätzung. Vielleicht wären zur Abwechslung auch einmal eine saubere Wohnung oder gehorsame Kinder ganz nett. Das alles sind ja keine exotischen Wünsche, sondern ganz normale Freuden, die Sie glücklich machen würden.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Eine glückliche Ehe, ausreichend Geld, eine saubere Wohnung und gut erzogene Kinder bringen natürlich ein gewisses Maß an Glück. All diese Dinge sind schön, und doch sind sie nur ein Vorgeschmack auf das, was Glück wirklich bedeutet. Sie machen nicht dauerhaft glücklich, so wie ein leckeres Essen nicht dauerhaft satt macht. Und es gibt einen Grund, warum sie uns nicht hundertprozentig zufriedenstellen: weil sie das gar nicht sollen. In einem Psalm erkennt David Gott selbst als die Quelle seines Glücks. Er schreibt:

*Du, Herr, bist alles was ich habe; du gibst mir alles, was ich brauche. In deiner Hand liegt meine Zukunft. Was du mir gibst, ist gut. Was du mir zuteilst, gefällt mir. Ich preise den Herrn, denn er hilft mir, gute Entscheidungen zu treffen. Tag und Nacht sind meine Gedanken bei ihm. Ich sehe immer auf den Herrn. Er steht mir zur Seite, damit ich nicht falle. Darüber freue ich mich so sehr, dass ich es nicht für mich behalten kann. Bei dir, Herr, bin ich in Sicherheit. Denn du wirst mich nicht dem Tod und der Verwesung überlassen, ich gehöre ja zu dir. Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt. Du beschenkst mich mit Freude, denn du bist bei mir. Ich kann mein Glück nicht fassen, nie hört es auf (Psalm 16,5-11).*

Francines Ehe wird vielleicht nie richtig glücklich, und auch Sie werden wahrscheinlich nicht alles bekommen, wonach Ihr Herz sich sehnt. Trotzdem können Sie ein *glücklicherer* Mensch werden, und ich möchte Ihnen zeigen, wie das geschehen kann. Immer wieder hat Jesus seine Jünger daran erinnert, dass sie in seiner Liebe bleiben sollen. Sie ist das Einzige, was uns nie enttäuschen wird. Jesus sagt: „Das alles sage ich euch, damit meine Freude euch ganz erfüllt und eure Freude dadurch vollkommen wird“ (Johannes 15,11).

Gott möchte, dass wir in seiner Liebe ruhen und lernen, *wie* wir schwierige Beziehungen und Lebensumstände produktiv, konstruktiv und mit neuer Hoffnung bewältigen können. Sein Wort zeigt uns, wie wir negative Emotionen loslassen und Böses mit Gutem überwinden können. Wie würde Ihr Leben wohl aussehen, wenn Sie nicht länger von negativen Gefühlen und schwierigen Stimmungen beeinflusst würden? Was wäre anders, wenn Ihr Herz mit Hoffnung, Freude, Liebe und Frieden erfüllt wäre anstatt mit Angst, Verzweiflung, Frust und Verletzungen? Stellen Sie sich doch einmal ein Leben vor, das wirklich einen Sinn und ein Ziel hat. Genau das ist es, was Gott für Sie möchte.

### **Vielleicht müssen wir ein bisschen üben ...**

Neulich habe ich mir einen nagelneuen Computer gekauft. Ein Superding mit allem möglichen Schnickschnack, mit dem man alles verwalten und gestalten kann: von komplizierten Datenbanken bis hin zu Flyern mit professionellem Layout. Bisher habe ich weder das eine noch das andere damit gemacht. Das liegt nicht an meinem Computer. Es liegt an mir. Ich kann einfach noch nicht mit ihm umgehen. Einfache, grundlegende Dinge weiß ich, aber um alle Funktionen nutzen zu können, müsste ich üben.

So ist das auch oft mit unserem Glauben. Petrus schreibt, dass Gott uns alles gegeben hat, was wir brauchen, um so zu leben, wie es ihm gefällt (vgl. 2. Petrus 1,3). Aber wir wissen einfach nicht, wie wir die Quellen anzapfen sollen, die Gott uns zur Verfügung stellt, damit wir ein Leben im Überfluss haben. Wie bleiben wir in seiner Liebe? Wie können wir negative Gefühle und schwankende Stimmungen hinter uns lassen? Wie kommen Friede und Freude in unser Herz – auch in schwierigen Situationen?

## **Schritte für eine dauerhafte Veränderung**

Bei meiner Arbeit als christliche Beraterin habe ich mir immer wieder zwei Fragen gestellt: Was macht Menschen glücklich? Und warum sind selbst Christen, die doch – rein theoretisch – so viele Privilegien und so viel Segen erfahren, häufig mürrisch, gestresst, von Schuldgefühlen geplagt, deprimiert und enttäuscht? *Herr, ich möchte einfach nur glücklich sein* wird nicht nur von depressiven und verzweifelten Menschen gebetet, sondern von allen, die lernen möchten, wie man glücklicher leben kann.

Zum Thema „Umgang mit Leid“ sind viele gute Bücher geschrieben worden. Aber das Angebot an christlicher Literatur darüber, wie wir glücklich werden und vor allem bleiben, ist sehr übersichtlich. Dabei steht eins fest: Nichts, was Sie kaufen, verdienen oder erreichen – einschließlich einer erfüllten Ehe oder des Lotto-Jackpots –, wird Sie wunschlos glücklich machen. Diese Behauptung gehört in das Reich der Märchen.

Allerdings gibt es einen Unterschied zwischen „sich gut fühlen“ und „glücklich sein“. Drogenkonsum löst ein Wohlgefühl aus, ebenso wie andere Fehlverhalten und Laster, denen wir nachgeben. Aber glücklich werden wir damit nicht. Optimisten sind meist glücklicher als Pessimisten, und doch können positi-