



Wie kann man trotz Frust ein Leben der Freude führen?  
Wie können wir trotz der Enttäuschungen, die wir durch Menschen oder Umstände erfahren, unsere Umgebung positiv beeinflussen und mit Freude erfüllen?

Die Autoren zeigen anhand vieler aktueller Beispiele auf, dass wir dem Frust nicht hilflos ausgeliefert sind. Wir müssen nicht in Ärger und Unzufriedenheit stecken bleiben.

**Frust kann durch Freude überwunden werden.** Das ist die Aussage dieses Buches, indem es uns in die Wahrheit der befreienden Botschaft in Christus mitnimmt. „Wer Gott kennt, hat immer einen Grund mehr zur Freude“, sagte schon Martin Luther. Diese Freude über Christus und sein Geschenk der Gnade in unserem Leben sind unsere Stärke und die Quelle der Freude.

So werden die Annahme dieser Wahrheit und die Hingabe an Gott ein Leben des dankbaren Dienens und der erfüllten Zufriedenheit schenken.

Sowohl David in den Psalmen, die Jünger Jesu an Ostern, Paulus in Gefangenschaft oder Menschen heute, sie alle bekennen: Gerade als Söhne und Töchter Gottes haben wir eine völlig neue Lebenssicht, die Frieden und Freude in unser Leben bringt und unsere Umgebung mit Freude erfüllt.

[www.der-frust-in-mir.eu](http://www.der-frust-in-mir.eu)



[www.freedominchrist.eu](http://www.freedominchrist.eu)

ISBN 3-9817069-6-3



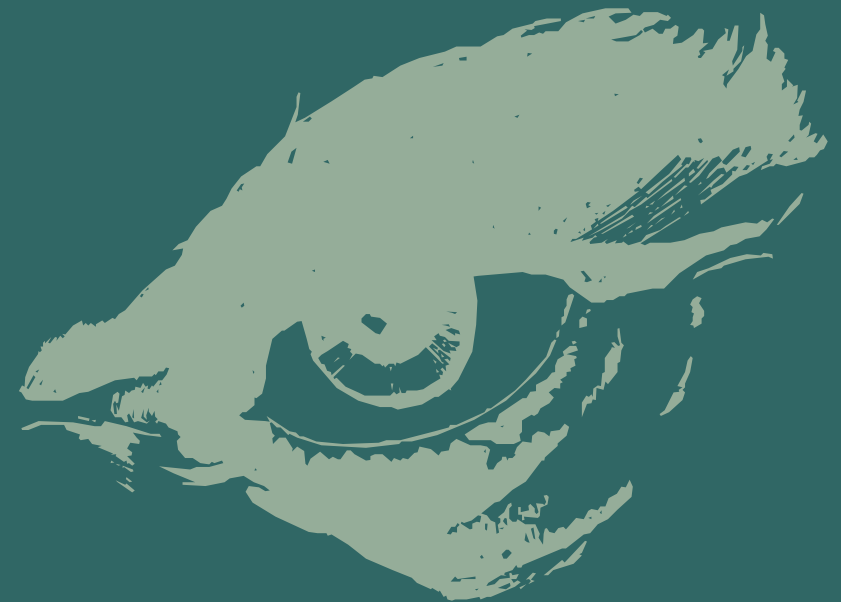
9 783981 706963

5/8

THEMENREIHE 5/8



## DER FRUST IN MIR



DER FRUST IN MIR

Aus Enttäuschungen zu einem  
Leben der Freude finden

Günther Schulz & Roger Reber

# DER FRUST IN MIR

---

Aus Enttäuschungen zu einem  
Leben der Freude finden

werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH

Sofern nicht anders angegeben, beziehen sich alle in diesem Buch angegebenen Bibelstellen auf die Übersetzung der Neues Leben Bibel (NLB).

© 2019 werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH  
ISBN 3-9817069-6-3

## Impressum

© werdewelt GmbH | Aarstraße 6 | 35756 Mittenaar-Bicken  
T +49 2772 5820-10 | mail@werdewelt.info | www.werdewelt.info

1. Auflage 2019

Autoren: Günther Schulz und Roger Reber  
Gestaltung/Satz: www.werdewelt.info  
Lektorat: www.werdewelt.info

Druck: CPI books GmbH  
Verlag: werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

# INHALT

---

<b>1.</b>	<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Der innere Frust hat viele Gesichter – aktuelle Lebensbeispiele</b>	<b>10</b>
2.1.	Bei der Beförderung übergangen	10
2.2.	Enttäuschung über unerfüllte Sehnsüchte	10
2.3.	Nach über 40 Jahren gekündigt	11
2.4.	Ein falsches Versprechen des Arztes	12
2.5.	Ein Sonntagmorgen nach dem Weihnachtsgottesdienst	12
2.6.	Frustriert über Rückzug der Kinder	13
2.7.	„Ich bin nicht der Vater, der ich sein sollte.“	13
2.8.	Vergebliche Anstrengungen im Christenleben	15
2.9.	Erleben der eigenen Unfähigkeit	15
<b>3.</b>	<b>Frustration verstehen</b>	<b>18</b>
3.1.	Definition von Frust	19
3.2.	Menschen als Frustrauslöser	20
3.3.	Frust durch schwierige Lebensumstände	21
3.4.	Frust an der Arbeit	22
3.5.	Frust durch unerfüllte Erwartungen	22
3.6.	Frustriert über Gott	24
3.7.	Frustriert über die eigene Gemeinde	25
<b>4.</b>	<b>Reaktionen auf den Frust</b>	<b>28</b>
4.1.	Aggression: „Das zahle ich ihm/ihr zurück!“	28
4.2.	Depression: „Es hat alles keinen Zweck.“	29
4.3.	Aufgeben: „Da kann man halt nichts machen.“	30
4.4.	Rückzug und Ablehnung: „Er/sie ist für mich gestorben.“	31
4.5.	Zynismus und Egoismus: „Ich denk jetzt nur noch an mich.“	31
4.6.	Passive Aggression: „Was ich nicht will, das will ich nicht.“	32
4.7.	Suchtverhalten: „Meine Leere kriege ich schon gefüllt.“	34

4.8.	Anstrengung bis zum Burn-out: „Ich zeig’s euch allen!“	35
4.9.	Befreiung von einer Täuschung	36
<b>5.</b>	<b>Emmausjünger – die etwas andere Geschichte</b>	<b>38</b>
5.1.	Der Weg in die Frustration	40
5.2.	Der Weg vom Frust zur Freude	42
5.3.	Zur Freude befreit	47
<b>6.</b>	<b>Freude fängt im Kopfe an</b>	<b>50</b>
6.1.	Gefühle verstehen	51
6.2.	Sich den eigenen Emotionen stellen	52
6.3.	Die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	53
6.4.	Meine Emotionen Gott hinhalten	54
6.5.	Wie richtiges Denken das Gehirn erneuert	55
6.6.	Wenn die Freude blockiert ist	57
6.7.	Das Denken beeinflusst die Gefühle	62
6.8.	Erneuerung unserer Gedanken	65
6.9.	Guten Umgang mit Gefühlen lernen	66
<b>7.</b>	<b>Freude – ein echtes Antifrustprogramm</b>	<b>70</b>
7.1.	Paulus kannte Frustrationsauslöser	72
7.2.	Paulus übte sich in einer frustauflösenden Sichtweise	74
7.3.	Paulus übte eine Freudehaltung anderen gegenüber aus	80
7.4.	Anlass zur Freude in jeder Lebenslage	82
7.5.	Paulus hatte drei Quellen der Freude	84
7.6.	Ein Leben der Freude hat Auswirkungen	87
<b>8.</b>	<b>Verändert zur Freude</b>	<b>90</b>
8.1.	Mehr als eine religiöse Pflichterfüllung	90
8.2.	Verstopfte Filter für das Evangelium der Freude	92
8.3.	Freude aus der Gemeinschaft mit Gott	95
8.4.	Gott lieben ist Freude	98
8.5.	Liebe, die zu anderen überfließt	100
8.6.	Frustresistent durch Freude	103

<b>9.</b>	<b>Meine Antreiber zwischen Frust und Freude</b>	<b>108</b>
9.1.	Meine Antreiber machen mir das Leben schwer	109
9.2.	Gottes Antrieb führt zur Freude	117
9.3.	Freude durch Dankbarkeit	120
9.4.	Freude durch Großzügigkeit	121
9.5.	Freude durch Barmherzigkeit	123
9.6.	Freude an den Zielen Gottes	124
<b>10.</b>	<b>Freude statt Frust – aktuelle Lebensbeispiele</b>	<b>126</b>
10.1.	Aus Gottes Kraft leben	126
10.2.	Vergebung beendet den Frust	127
10.3.	Freude trotz psychischer Grenzen	127
10.4.	Frieden gefunden trotz unerhörter Gebete	128
10.5.	Jesus ist genug	128
10.6.	Zurückgekehrt zu Gott in den Frieden	130
10.7.	Versöhnt mit der Vergangenheit	131
10.8.	Freude im Blick auf den Himmel	132
<b>11.</b>	<b>Tests</b>	<b>134</b>
11.1.	Wie reagiere ich auf Ärger und Frustrationen? (Test zu 3.1.)	134
11.2.	Meine Erwartungen (Test zu 3.)	136
11.3.	Entdecken Sie Ihren Antreiber (Test zu 9.)	138
11.4.	Wie perfektionistisch bin ich? (Test zu 9.)	144
11.5.	Leide ich am Helfersyndrom? (Test zu 9.)	145
11.6.	Täuschung überwinden	147
<b>12.</b>	<b>Nachwort</b>	<b>150</b>
<b>13.</b>	<b>Literatur</b>	<b>152</b>
<b>Autor: Günther Schulz</b>		<b>156</b>
<b>Autor: Roger Reber</b>		<b>158</b>

# 1. VORWORT

---

Wir alle haben unsere Frustrationserlebnisse. Sie gehören zum Leben dazu wie das Atmen und Essen. Ob ich als Kind nicht bekommen habe, was ich so sehr wünschte. Ob sich die Hoffnungen auf einen Studienplatz nicht erfüllt haben. Ob ich enttäuscht wurde, weil ein anderer Mensch meine Erwartungen nicht erfüllte, die ich in ihn setzte. Ob es die Umstände sind, die sich scheinbar nicht ändern. Frustrationen haben vielfältige Ursachen.

Frust nistet sich in unseren Gedanken ein. Er bestimmt unsere Gefühle und dominiert unser Leben. Wir werden unzufrieden, schauen neidisch auf andere oder hadern mit dem Leben, unserem Schicksal und mit Gott.

Frustgedanken vergiften unsere Lebenseinstellung und unsere Beziehungen. Sie wirken toxisch und bestimmen schließlich unser Verhalten.

„Freude ist der Kunstdünger für das Gehirn“, sagt der Arzt in dem Film „Honig im Kopf“ zu der kleinen Enkelin Tilda, als sie ihn fragt, wie sie mit ihrem an Demenz leidenden Großvater umgehen soll. „Lass ihn viel Freude erleben. Denn Freude ist es, was unser Gehirn repariert!“

Die Autoren nehmen die Leser mit auf eine Reise in ihre eigenen Herzen. Sie zeigen auf, dass es einen Weg aus dem Frust gibt: Es ist die Gewissheit der Nähe Gottes, die in allen Lebenslagen da ist. An vielen Beispielen machen sie deutlich, wie der Glaube, der in Christus verankert ist, frei macht und der Freude Raum gibt.

Lassen Sie sich ein auf eine „Reise der veränderten Gedanken und Gefühle“. Denn „die Freude am Herrn ist eure Stärke“ (Neh 8,10).

---

Denn „die Freude am Herrn ist eure Stärke“.

---

## 2. DER INNERE FRUST HAT VIELE GESICHTER – AKTUELLE LEBENSBEISPIELE

---

Die folgenden Beispiele und alle weiteren haben die Autoren Günther Schulz und Roger Reber in ihrer Arbeit mit Menschen erlebt. Beispiele aus anderen Quellen sind gekennzeichnet.

### 2.1. Bei der Beförderung übergangen

Ein Arzt hatte sich schon seit längerer Zeit um eine neue Stelle innerhalb des Krankenhauses beworben. Es war sein Lebenstraum, der sich hier erfüllen sollte. In der Begleitung sterbender Menschen eine menschenwürdige Umgebung zu schaffen, sowohl den Patienten wie auch den Angehörigen beizustehen, darin sah er seine Berufung. In einem persönlichen Vorgespräch wurde ihm versichert, dass er gute Chancen habe, die Stelle zu bekommen. Die Chancen wurden ihm sogar auf 90 Prozent beziffert. Einige Tage später sollte er noch einmal anrufen. Er machte sich große Hoffnungen – und da eine Zusage eigentlich nur noch Formsache war, sagte er ein anderes Angebot ab. Als er anrief, wurde ihm offenbart, man habe sich für jemanden anderen entschieden. Das löste eine starke Enttäuschung bei ihm aus, und der Frust über die, wie er fand, ungerechte Behandlung, lähmte ihn für einige Zeit stark.

### 2.2. Enttäuschung über unerfüllte Sehnsüchte

„Sue erkannte ihre eigene Enttäuschung, als sie in einem Artikel von liebenden Eltern las, die mit vielen guten Dingen eine Geburtstagsparty für ihre Kinder ausrichteten. Sie berichtet: ‚Jedes Wort brachte Tränen in meine Augen. Nicht



### 3. FRUSTRATION VERSTEHEN

---

Wir alle haben unsere Frustrationserlebnisse. Sie gehören zum Leben dazu wie das Atmen und Essen. Ob ich als Kind nicht bekommen habe, was ich so sehr wünschte. Ob sich die Hoffnungen auf einen Studienplatz nicht erfüllt haben, die ich hegte, als ich das Abitur machte und dachte, jetzt kann ich

---

Wir alle haben unsere Frustrationserlebnisse. Sie gehören zum Leben dazu wie das Atmen und Essen.

---

meinen Traumberuf ergreifen. Ob ich enttäuscht wurde, weil ein anderer Mensch meine Erwartungen nicht erfüllte, die ich in ihn setzte. Ob es die Umstände sind, die sich scheinbar nicht ändern. Frustrationen haben vielfältige Ursachen.

- ▶ Wir können frustriert sein über die Arbeitskollegen, die uns an der neuen Arbeitsstelle keine Unterstützung geben und den Eindruck erwecken, wir seien hier nicht erwünscht.
- ▶ Wir können frustriert sein in der Ehe, weil sich die Vorstellungen, die wir hatten, nicht erfüllt haben und uns der Alltag mit seinen Sorgen und Kämpfen eingeholt hat.
- ▶ Wir können enttäuscht sein über unsere Kinder, die nicht den Beruf gewählt haben, den wir für sie ausgesucht und zu dem wir ihnen dringend geraten hatten.
- ▶ Wir können enttäuscht sein darüber, dass sie sich jetzt, wo sie im Studium sind, kaum noch melden. „Die haben ja alles Mögliche im Kopf, aber ihre Eltern kommen an letzter Stelle.“
- ▶ Wir können enttäuscht sein über unsere Einsamkeit. „Es ruft mich keiner an“, sagte der ältere Herr, als ich ihn zufällig auf der Straße traf. „Sie sind der erste Mensch, den ich seit zwei Tagen spreche. Ich bin völlig alleine. Niemand erkundigt sich nach mir.“
- ▶ Ich kann enttäuscht sein über mich selbst, wenn ich meine Ziele nicht erreicht oder mir durch eine Fehlentscheidung den Weg selbst verbaut habe.

- ▶ Ich kann von mir selbst enttäuscht sein, wenn ich mir etwas vorgenommen habe, es dann aber aus Angst oder weil mich der Mut verließ doch nicht tat.
- ▶ Ich kann auch maßlos enttäuscht sein, wenn Wünsche in Erfüllung gegangen sind, um dann festzustellen, dass deren Erfüllung nicht so toll ist wie ich hoffte.
- ▶ Ich kann enttäuscht sein über Gott, der mir nicht geholfen hat, eine bestimmte Prüfung zu schaffen oder mir die Schwierigkeiten nicht aus dem Weg räumte, was mich meinen Träumen nähergebracht hätte.

Enttäuschungen können aus Missverständnissen entstehen, wie eine Sache hätte ablaufen sollen. Im Nachhinein merken wir: Da haben wir nicht richtig hingehört oder nicht noch einmal nachgefragt. Wir haben einfach aneinander vorbeigeredet. Die Möglichkeiten für Frustrationen sind vielfältig, und wir alle kennen sie zur Genüge.

### 3.1. Definition von Frust

Frust ist eine Verkürzung des Begriffes Frustration. Menschen, die mit ihrer derzeitigen Lebenssituation unzufrieden sind, verwenden ihn gerne, um ihre Gefühlslage zu beschreiben.

„Eine Frustration (von lat. frustra = vergeblich) ist eine Wunschversagung. Frustration entsteht durch Ohnmacht (Differenz zwischen Wunsch und objektiven Möglichkeiten) oder durch Nichterreichen eines gesteckten Zieles aus inneren Gründen (Selbstüberschätzung) oder äußeren Gründen (Versagung von Wünschen) durch andere oder sich selbst.

---

Frust ist eine Verkürzung des Begriffes Frustration. Menschen, die mit ihrer derzeitigen Lebenssituation unzufrieden sind, verwenden ihn gerne, um ihre Gefühlslage zu beschreiben.

---

Sehr häufig folgt der Frustration eine Aggression ... Es sind auch andere Reaktionen möglich, z. B. eine Autoaggression (das heißt, der Frust wird gegen

## 4. REAKTIONEN AUF DEN FRUST

---

Geht es um Frustrationen oder Enttäuschungen, die eine größere Dimension haben, setzen sich schnell Gefühle wie Ärger, Missmut, Unwille, Verdruss und Wut fest. Die innere Reaktion ist Beleidigtsein, Rückzug, Isolation und

---

Geht es um Frustrationen oder Enttäuschungen, die eine größere Dimension haben, setzen sich schnell Gefühle wie Ärger, Missmut, Unwille, Verdruss und Wut fest.

---

Deprimiertsein. Diese Gefühle bestimmen dann oft die nächsten Stunden und nicht selten den ganzen nächsten Tag. Das wird dann, wie man so sagt: „Ein Tag zum Vergessen.“ Enttäuschungen sind unvermeidbar. Sie gehören zum Leben und bestimmen in beträchtlicher Form unser Gefühlsleben. Die Reaktionen können dann sehr verschieden sein. Schauen wir uns einige an:

### 4.1. Aggression: „Das zahle ich ihm/ihr zurück!“

Eine Möglichkeit, sein Verletztsein und seine Bitterkeit zu kompensieren, ist, Verärgerung und Wut zu zeigen. Da kocht etwas in dem Menschen hoch, das sich entladen muss, und das Umfeld kriegt das ab. „Die sollen sehen, wie sehr sie mich verletzt haben.“

Doris fühlte sich durch eine Bemerkung ihres Ehemannes verletzt. Unbedacht hatte er eine alte Wunde aufgerissen. Bei der nächsten Gelegenheit hielt sie es ihm vor: „Wie kannst du so unsensibel sein, du weißt genau, was mich verletzt. Das hast du mit Absicht gemacht, weil Du mir eins auswischen wolltest.“ Die Vorwurfsspirale eskaliert. Er fühlt sich falsch verstanden und schlägt mit Worten zurück. Es kommt zu einem richtigen Ehekrach, der einige Tage anhält. Verletzt und wütend denken sie beide darüber nach, wie sie ihren angestauten Frustgefühlen Luft machen können. Die große Frage bleibt: „Wohin mit meiner Wut, wenn sie mich erwischt hat?“

## 6. FREUDE FÄNGT IM KOPFE AN

---

„Die Bibel hat eine Menge über Freude zu sagen und wie unsere Möglichkeiten dadurch wachsen, mit Schwierigkeiten fertig zu werden. So wie Nehemia 8,10 sagt: *Die Freude am Herrn ist unsere Stärke.*

---

Freude ist eine natürliche und tragfähige Energiequelle für Motivation und Einsatz, und sie ist der erstrebenswerteste und kräftigste Antrieb für den Langstreckenlauf des Lebens.

---

Die Schlussfolgerung der Gehirnforschung ist es, dass Freude, die auf Beziehungen basiert, das natürliche Mittel dafür ist, dass eine starke und widerstandsfähige Gesinnung in uns wachsen kann.

Freude ist eine natürliche und tragfähige Energiequelle für Motivation und Einsatz, und sie ist der erstrebenswerteste und kräftigste Antrieb für den Langstreckenlauf des Lebens.

- ▶ Jesus sagte, er sei gekommen, damit unsere Freude vollkommen sei (vgl. Joh 15,11).
- ▶ Die Psalmen lehren uns, dass Freude im Angesicht Gottes zu finden ist (vgl. Ps 16,11).
- ▶ Der regelmäßige Segen des Hohenpriesters aus 4. Mose 6,25 bestand darin, dass Gottes Angesicht über uns leuchten möge und damit Licht und Freude [bringt].

Durch die ganze Bibel hindurch sehen wir, dass Freude die Quelle ist, die uns befähigt, sogar Leiden zu ertragen.

- ▶ Jesus ertrug das Kreuz wegen der Freude, die er vor sich hatte (vgl. Hebr 12,2).
- ▶ Der Verfolgung können Christen mit Freude begegnen (vgl. Mt 5,12).
- ▶ In Anfechtungen können wir uns freuen (vgl. Jak 1,2).

## 8. VERÄNDERT ZUR FREUDE

---

### 8.1. Mehr als eine religiöse Pflichterfüllung

Paulus konnte mit einer Begeisterung vom Evangelium sprechen und sich mit einer Leidenschaft dafür einsetzen, dass wir erstaunt fragen: „Wo kam diese Leidenschaft her? Und warum finden wir das heute so selten vor?“

Wenn man das westliche Christentum betrachtet, hat man den Eindruck, dass das Christsein bei den meisten ein Abarbeiten von Pflichten ist. Ein Christ betet regelmäßig, er liest seine Bibel, er spendet für die Gemeinde und für die Armen, und er hält an seinen Glaubensüberzeugungen fest, die er in der Gemeinde gelernt hat.

Viele Christen haben mit einer gewissen Euphorie und Leidenschaft ihr Glaubensleben begonnen. Sie haben sich angestrengt mit der Erwartung, dass ihnen dies mehr Erfüllung und Zufriedenheit geben könnte. Sie haben erwartet, dass sie gerade im christlichen Glauben solche Dinge wie Freude, Erfüllung und Befreiung erleben würden, denn immerhin wird das ja versprochen.

Aber je mehr sie sich anstrebten, umso müder wurden sie. Die erhoffte Erfüllung und die Freude blieben aus. Vielmehr hinterließ diese Art von Christsein eine Leere in ihnen, die durch noch so große Anstrengung nicht gefüllt worden ist. Frustriert und ausgebrannt haben sich viele in ihrer Gemeinde in die hinterste Reihe gesetzt oder ihr den Rücken gekehrt. Und manche haben sogar an ihrem Glauben gezweifelt und aufgehört, ihn zum Teil ihres Lebens zu machen.

Wenn der enttäuschte Christ dann doch einmal über seinen Glauben spricht, geschieht es meistens mit einer Entschuldigungshaltung und relativ leidenschaftslos: „Verzeihen Sie, dass ich Sie störe, aber ich habe die Pflicht, Ihnen zu sagen, dass Gott Sie liebt.“

### **Bei Paulus klingt das anders:**

*Zu dieser Botschaft bekenne ich mich offen und ohne mich zu schämen, denn das Evangelium ist die Kraft Gottes, die jedem, der glaubt, Rettung bringt. Das gilt zunächst für die Juden, es gilt aber auch für jeden anderen Menschen. Denn im Evangelium zeigt uns Gott seine Gerechtigkeit, eine Gerechtigkeit, zu der man durch den Glauben Zugang hat; sie kommt dem zugute, der ihm vertraut. Darum heißt es in der Schrift: „Der Gerechte wird leben, weil er glaubt.“ (Röm 1,16-17 NGÜ).*

Paulus spricht von Kraft, seine Worte sind durchzogen von Leidenschaft und Motivation, sie stecken an.

### **Es geht nicht um Erkenntnis und Tradition**

Der Autor Dallas Willard, der als Professor für Philosophie an der University of Southern California lehrte, beschreibt diese Leidenschaftslosigkeit in seinem Buch „The Divine Conspiracy“ folgendermaßen:

„Der christliche Glaube wird oft so dargestellt, als ginge es dabei entscheidend um die Übernahme eines Wissenssystems. Wir lernen, wo die Philister herkommen und wie viel ein Drachme heute wert wäre und alle möglichen Dinge über die alten Griechen, die im Urtext stehen. Aber für unsere tiefsten Sehnsüchte sind die Informationen, die wir so aufnehmen, nahezu bedeutungslos.

Dann sind da noch die Spielregeln, die auf die eine oder andere Art auf eine Anpassung unseres Verhaltens abzielen. Egal welcher Kirche oder Gemeinde man sich anschließt: Fast immer gibt es eine unausgesprochene Liste (in der Regel recht lang) von Dingen, die man besser nicht tun sollte, und eine weitere Liste der Dinge, die erlaubt oder sogar empfohlen sind – die fällt gewöhnlich sehr viel kürzer aus und umfasst zumeist religiöse Übungen, die keinerlei Beziehungen zu unseren tiefsten Sehnsüchten haben, uns dabei aber ordentlich in Atem halten.

Und das, so sagt man uns, ist das Evangelium: Wisse das Richtige; tue das Richtige. Das soll Leben sein? Frohe Botschaft? Wenn wir angesichts dessen

*Wachst aber in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Retters Jesus Christus!*  
(2Pt 3,18).

#### 8.6.3. Praktische Hinweise, um ein Leben der Freude zu führen

- ▶ Verbreite Freude in deiner Umgebung, weil Gott deine Freude ist.
- ▶ Ermutige Menschen, sich an Jesus zu wenden, wenn sie Nöte haben. Er ist immer ansprechbar.
- ▶ Lass Menschen an deinem Leben teilhaben, so übst du den größten Einfluss aus.
- ▶ Nimm Beziehungen und Menschen wichtiger als Sachen und Aufgaben.
- ▶ Achte selbst in kritischen Momenten auf die Beziehung zum anderen.
- ▶ Nimm dich nicht so wichtig, wisse aber, dass Gott dich wichtig nimmt.
- ▶ Nimm andere und ihre Anliegen wichtig.
- ▶ Wenn es ungerecht zugeht, kämpfe für Gerechtigkeit und Wahrheit, sie machen frei und führen zur Freude.
- ▶ Hüte dich vor Selbstgerechtigkeit.
- ▶ Mache die Sache Gottes zur Priorität Nr. 1.
- ▶ Nimm Teil an Gottes Wirken in der Welt, wo immer du kannst.
- ▶ Sieh deine Arbeitsstelle, deine Familie, deine Nachbarschaft als Möglichkeit, das Reich Gottes zu verbreiten.
- ▶ Übergib Gott diese Bereiche als Sein Herrschaftsgebiet:
  - ▶ An der Arbeit
  - ▶ In der Familie
  - ▶ In deinem Leben
- ▶ Das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken, sondern Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist.

#### 8.6.4. Zu einer Gemeinschaft der Freude gehören

Christen haben allen Grund zur Freude. Wenn nicht sie, wer sonst? Das neue Leben aus Christus ist eine ständige Freudenquelle, dazu ihre hautnahe Lebensverbindung zu ihrem Vater im Himmel. Der Heilige Geist in ihnen bewirkt

## 9. MEINE ANTREIBER ZWISCHEN FRUST UND FREUDE

---

Es gibt noch einen Bereich, den wir ansprechen müssen, wenn es um Frust geht, der aus unseren eigenen „inneren Triebkräften“ kommt. In unserer Persönlichkeit stecken „Antreiber“, die unser Leben in Gang halten. Sie sind wichtig, damit wir in Bewegung sind, und sie motivieren uns. Sie machen uns als Persönlichkeit aus und werden zu Merkmalen unseres Charakters. Diese „eingeritzten Zeichen“ (griechisch: „character“) werden uns einerseits vererbt, andererseits verstärken Erfahrungen, die wir im Leben machen, oder Vorbilder, die wir uns nehmen, diese Antreiber. Sie werden bewusst oder unbewusst zu „Lebensbestimmern“. In der Psychologie spricht man von fünf dieser Antreiber:

- ▶ Sei perfekt
- ▶ Sei stark
- ▶ Streng dich an
- ▶ Mach's allen recht
- ▶ Sei schnell

Diese antreibenden inneren Lebensmotive sind zunächst einmal neutral. Damit erreichen wir unsere Ziele, wir fühlen uns bei ihnen zu Hause. Sie machen uns aus, aber sie können uns auch fertig machen.

Eine junge Frau berichtet:

„Ich habe den Antreiber ‚Sei perfekt!‘. Einer der Grundzüge ist, dass ich dadurch sehr gewissenhaft bin. Wenn ich eine Aufgabe erledigen muss, dann schaue ich lieber noch mal, ob alles gut geworden ist und sie (für mich) perfekt ist. Ich möchte immer mein Bestes geben. Das ist auch gut, solange ich nicht übergewissenhaft werde. Ich muss zu einem Abschluss kommen und das fällt mir oft schwer, vor allem, wenn ich Aufgaben für die Schule erledigen muss.“



## 12. NACHWORT

---

„Ein Mensch über 40 ist verantwortlich für seinen Gesichtsausdruck“, sagte ein weiser Mann. Er wollte damit verdeutlichen, dass wir eine Wahl haben, wie wir mit den Enttäuschungen des Lebens umgehen. Denn es wird unsere Lebenseinstellung bestimmen und sich in der Art und Weise zeigen, wie wir das Leben sehen und einordnen.

Wir alle machen frustrierende, oft schmerzvolle Erfahrungen. So ist das Leben. Dennoch sind wir dem Frust nicht hilflos ausgeliefert. Wir müssen nicht in Ärger und Unzufriedenheit stecken bleiben. Wir müssen nicht aller Welt klagend mitteilen, wie frustriert wir sind. Das macht das Herz bitter und es wird sich in unseren Augen und unserem Gesichtsausdruck zeigen (vgl. Mt 6,23: Das Auge ist die Leuchte des Lebens).

Gerade Christen haben in ihrem Gott und seiner Erlösung eine Quelle der Freude. Durch die Gnade, die uns durch Jesus geschenkt ist, erhalten wir eine völlig neue Lebenssicht, die Frieden und Freude in unser Leben bringt und unsere Umgebung mit Freude erfüllt.

Das ist es, was die Psalmen zeigen; sie sind Lieder der Freude, selbst in den größten Herausforderungen des Lebens:

*Du führst mich den Weg zum Leben. In deiner Nähe finde ich ungetrübte Freude; denn aus deiner Hand kommt mir ewiges Glück (Ps 16,11 GNB).*

Es ist die Nähe und Beziehung zu Gott, unserem Vater und unserem König Jesus, die das Leben trotz seiner Frusterfahrungen mit Freude erfüllen kann. Ihn zu kennen, sich Ihm täglich anzuvertrauen und Ihm zu dienen, macht das Leben froh. Gehorsame Hingabe macht froh und frei. Daraus entspringt die Freude, die den Frust überwindet.