

# Arbeit und Frust

Gottesdienst: 27. November 2016

Bibeltexte: 1. Mose 3,16-19; Lukas 19,10; Römer 12,2

Reihe: Jahresthema 2016 - glow

Wo ist der Ursprung der Arbeit? **Wir haben vor einer Woche gehört, dass Gott ein arbeitender Gott ist und dass Adam und Eva im Paradies nicht nur unter den Bäumen gelegen haben.** Nein, sie mussten arbeiten: Adam durfte allen Tieren einen Namen geben und die Beiden hatten den Auftrag, den Garten zu bebauen und zu bewahren. Darum wollen wir das Paradies mit dem Fokus auf die Arbeit etwas genauer unter die Lupe nehmen. **Arbeit ist eine wunderbare Erfindung Gottes und im Paradies war sie perfekt.** Darum erlebten Adam und Eva ein paradiesisches Arbeitsklima, dies durch:

- **Den Garten Eden:** Das Wort Eden heisst so viel wie Wonne. Und Wonne bedeutet Glück, Freude und Zufriedenheit. Persönliche Wünsche und Bedürfnisse waren einfach gestillt, es bestand kein Mangel. Ein wunderbares Arbeitsumfeld.
- **Die Beziehung mit Gott:** In dieser Beziehung erlebten Adam und Eva absolute Zugehörigkeit, Ehre und Harmonie. Von Konkurrenz, Ablehnung, Misstöne...wussten die Beiden nichts. Welch ein optimales Arbeitsklima, um sich furchtlos und frei zu entfalten.
- **Sinn und Bedeutung:** Durch ihren Auftrag den Garten zu bebauen und zu bewahren gab Gott den Beiden Sinn und Bedeutung in ihr Leben. Gott übergab ihnen Verantwortung, an der sie sich freuten und die keine Belastung war. Rückschläge und Misserfolge gab es nicht.

Von einem solchen Arbeitsumfeld träumen wir doch alle. Was ist da nur schief gelaufen? Der Sündenfall. **Das paradiesische Arbeitsklima wurde durch den Sündenfall zerstört, weil Adam und Eva sich entschieden haben, unabhängig von Gott zu leben.** Was genau geschah beim Sündenfall? Das lesen wir im 1. Mose 3,16-19: *„Und zu Adam sprach er: Weil du auf deine Frau gehört und von der verbotenen Frucht gegessen hast, soll **der Ackerboden deinetwegen verflucht** sein. Dein ganzes Leben lang wirst du dich **abmühen**, um dich davon zu ernähren. **Dornen und Disteln** werden auf ihm wachsen(...). Dein ganzes Leben lang wirst du im **Schweisse deines Angesichts** arbeiten müssen, um dich zu ernähren - bis zu dem Tag, an dem du zum Erdboden zurückkehrst, von dem du genommen wurdest.“* Im Vers 23 lesen wir weiter, dass Gott die Beiden aus dem Garten Eden warf. **Die paradiesischen Zustände, die Wonne, Befriedigung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse, die Beziehung mit Gott, Sinn und Ziel..., gingen verloren.** Das optimale Arbeitsklima wurde zerstört. Bewusst und unbewusst geben wir nun alles, um diese Zustände wiederherzustellen, denn dies ist eine tiefe innere Sehnsucht.

Und wisst ihr, wo nun die grosse Gefahr besteht? **Wir laufen in der Gefahr die paradiesischen Umstände, unsere Sehnsüchte nach Zufriedenheit, Bestätigung, Ehre, Sinn..., nicht bei Gott, sondern durch unsere Arbeit zu stillen, sei dies Vollzeit, Teilzeit, als Hausfrau und Mutter.** Und wenn diese tiefen menschlichen Sehnsüchte nicht gestillt werden, entsteht Frust. Denn Frust bedeutet so viel wie **„vergeblich“** oder **„Täuschung einer Erwartung“**. Die Quelle eines Frustes kann einerseits von unserem Inneren kommen. Dort geht es um nicht erfüllte Wünsche, versäumte Chancen, vergebliche Anstrengung.... Andererseits gibt es die äussere Frustquelle: Berufliche Unter-oder Überforderung, ausbleibende Anerkennung... **Frust ist immer wieder ein Zeichen dafür, dass persönliche Wünsche, Bedürfnisse, Ziele...nicht erreicht worden sind.**

Natürlich erleben wir viel Freude, Bestätigung, Zugehörigkeit... bei der Arbeit, das gehört dazu und ist in Ordnung. Dort, wo wir aber versuchen, durch unsere Arbeit oder Familie die paradisischen Zustände wiederherzustellen, besteht Frustpotential.

## Wir erleben Frust bei der Arbeit weil...

- **...der Boden verflucht ist.** Vielleicht erlebst du Frust bei deiner Arbeit, weil sie sehr anstrengend ist und dich äusserlich und innerlich ins Schwitzen bringt. Das innere und legitime Bedürfnis nach Wonne ist nicht gestillt. So kann Arbeit zum Frust werden.
- **...sie mit zwischenmenschlichen Konflikten zu tun hat.** Vielleicht besteht dein Frust weniger in der Mühsal, sondern in zwischenmenschlichen Konflikten. Du erlebst nicht die ersehnte Zugehörigkeit und Wertschätzung, oder deine lieben Kids stieren wieder einmal ihren Kopf durch. Durch den Sündenfall sind die zwischenmenschlichen Beziehungen gestört, Erwartungen werden enttäuscht – Frust.
- **...es Disteln und Dornen gibt.** Wie ein Feld mit Dornen und Disteln nicht mehr ertragsfähig ist, so bringt auch unsere Arbeit oft nicht den erhofften Ertrag. Du arbeitest hart und schlussendlich ist alles vergeblich. Du machst eine Weiterbildung, aber die Beförderung bleibt aus. Schon der Prediger hat gesagt: *„Es ist alles sinnlos und bedeutungslos(...)Was hat ein Mensch davon, wenn er sich sein Leben lang müht und plagt?“ Prediger 1,2+3*
- **...wir gefallene Menschen sind.** Wir versagen, machen Fehler und sind enttäuscht von uns selber. Anstatt zu glöhen am Arbeitsplatz sind wir wütend, bedienen uns einer Notlüge, tratschen... Manchmal bin ich so frustriert über meine eigene Unzulänglichkeit.

Viele innere und äussere Frustquellen liegen am Arbeitsplatz verborgen. Übrigens, neben dem Frustgefühl ist vor allem die Reaktion auf Frust verheerend. Auf all diese vier Punkte folgen sehr oft zerstörerische Reaktionen: Ungeduld, Zorn, Eifersucht.... Oder wir reagieren mit Minderwert und Passivität und ziehen uns zurück. Wo ist dein Frust?

**Frust ist ein Zeichen dafür, dass wir nicht mehr im Paradies leben und dass unsere innersten Sehnsüchte und Bedürfnisse nicht gestillt sind.**

## Dank sei dem Frust

Gott sei Dank haben wir immer wieder einmal Frust bei unserer Arbeit! **Die Dornen und Disteln erinnern uns immer wieder daran, dass wir nur bei Gott finden können, was wir so dringend brauchen und oft krampfhaft bei der Arbeit suchen.** Durch den Fluch über der Arbeit wollte Gott Adam und Eva nicht primär strafen, sondern sie dadurch immer wieder in seine Abhängigkeit rufen.

Spannend ist, dass Gott bereits im Sündenfall Hoffnung schenkt. Im 1. Mose 3,15 lesen wir, dass Gott der Schlange, also Satan, prophezeite, dass eines Tages jemand kommen wird, der ihr den Kopf zermalmen wird. Und genau das ist in Jesus Christus geschehen. **Jesus ist der Sieger und durch ihn dürfen wir bereits jetzt wieder ein Stück Paradies auf Erden erleben.** Im Lukas 19,10 lesen wir: *„Der Menschensohn ist gekommen, um Verlorene zu suchen und zu retten.“* Das Wort retten hat in der Ursprache eine weitreichende Bedeutung: Erlösung, Wiederherstellung, Schutz, Bewahrung, Heilung...! Jesus ist gekommen um die Beziehung mit Gott und den Menschen wiederherzustellen, um uns Wonne zu bringen, Zugehörigkeit und Ehre zu schenken und um uns Sinn zu geben. **Jesus will dich und mich gerade heute Morgen retten, dort, wo wir im Frust und den darauf folgenden Reaktionen gefangen sind. Er will dich und mich retten dort, wo wir die Erfüllung unserer Sehnsüchte und Wünsche an der falschen Stelle suchen.** Im Johannes 10,10 lesen wir: *„Ich aber bin gekommen, um ihnen das Leben in*

*ganzer Fülle zu schenken.* "Ich fülle deinen Mangel aus, unabhängig von unseren Umständen bei der Arbeit oder der Familie. **Und wie geschieht das? In der Beziehung zu Jesus Christus.** Du bist heute eingeladen, dich das erste Mal für ein Leben mit Jesus zu entscheiden. Oder du bist eingeladen, dich zum X-ten Mal wieder dafür zu entscheiden, auf den Ruf vom Frust zu folgen und dich wieder ganz von Gott abhängig zu machen.

Das ist das Fundament, damit wir an unserem Arbeitsplatz trotz Frust glöwen können.

## Glöwen trotz Frust...

- **...durch die Beziehungspflege mit Jesus.** In der Beziehungspflege mit ihm, durch den Zuspruch von Gott, wird unsere Identität gestärkt und unsere Denkweise verändert: *„Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln...“* Römer 12,2 Durch die Beziehung mit Jesus kann ich erkenne, wo ich falsche Ziele und Ambitionen habe, die zu Frust werden. **Durch die Beziehung mit Jesus kann ich plötzlich anders mit Frustquellen umgehen, weil ich weiss, wer ich bin und was ich habe in Jesus.** Ob deine Mitarbeiter dich mögen oder nicht, ob du befördert worden bist oder nicht, ob du versagt hast oder nicht... Durch die Beziehung mit Jesus darfst du wissen, dass dies nichts ändert an der Liebe, der Zugehörigkeit, der Wertschätzung..., die du in Jesus hast. Dieses tiefe Wissen schützt vor Frust. Im Galater 5,22+23 lesen wir, dass wir durch den Heiligen Geist übernatürliche Liebe, Geduld, Friede...haben. **Wir sind ausgestattet, um Frust zu begegnen und um sogar unsern Mitarbeitern Zugehörigkeit, Ehre, Verständnis...entgegenbringen.**

Wird alles gut durch Jesus? Nein, auf dieser Welt wird nie alles gut. In unserem Glaubensleben müssen wir immer mit der Spannung von „**schon jetzt und noch nicht**“ leben. Vieles ist uns in Jesus versprochen und dürfen wir auch erleben. Die endgültige Wiederherstellung wird aber erst im Himmel sein. Frust wird immer wieder Teil von unserem Leben sein, darum müssen wir lernen, damit umzugehen.

- **...weil ich mich verstanden fühle.** Jesus versteht dich in deinem Frust. Denn das Berufsleben von Jesus als Wanderprediger war sehr mühsam. In seiner Arbeit hat er Mobbing erlebt, seine Mitarbeiter (Jünger), waren mühsam. Der Druck von aussen war sehr gross. Er hat nicht nur Schweiss, sondern Blut geschwitzt. Jesus kam mit richtigen Dornen in Berührung (Dornenkrone). **Jesus hat in all dem nie gesündigt, und doch versteht Jesus deinen Frust!** Würdet ihr sagen, dass seine Mühsal ein Zeichen für Sinnlosigkeit war? Nein, seine „Arbeit“ hat uns allen Rettung gebracht. Auch deine Arbeit, wo auch immer du arbeitest, ist in Jesus fruchtbar und sinnvoll, weil du sie zu seiner Ehre tun darfst.

- **...durch Vergebung.** Lebe einen Lebensstil der Vergebung. Entscheide dich immer wieder, deinen Arbeitskollegen, deinem Chef, deinen Kindern zu vergeben, wenn sie dir nicht die nötige Liebe, Anerkennung oder deine Ziele durchkreuzt haben. Empfange selber Vergebung, dort wo du auf Grund von Frust in destruktive Reaktionen gefallen bist. So wirst du trotz Frust glöwen an deinem Arbeitsplatz.

- **...durch Segnen.** Segne deine Mitarbeiter, deinen Chef, deine Kinder und sprich das Gute von Gott über ihnen aus. So wirst du trotz Frusterlebnissen zu seinem „Glöwer“.

- **...durch Dankbarkeit.** Mache jeden Morgen deine Fahrt zur Arbeit zu einem Triumphzug und danke Gott für deine Arbeit.

Du bist berufen, an deinem Arbeitsplatz trotz Frust zu glöwen. Welchen Schritt darfst du heute tun, um deinem Frust am Arbeitsplatz Boden zu rauben?

Tabea Inäbnit

# Leitfragen zur Umsetzung in der Kleingruppe

Diese Fragen dienen nur als Anleitung für die Kleingruppe und können beliebig ergänzt werden.

Bibeltexte: 1. Mose 3,16-19; Lukas 19,10; Römer 12,2; Prediger 1,1-11

1. Wie geht es dir bei deiner Arbeit? Was macht dir Freude, für was bist du dankbar?
2. In welchem Bereich erlebst du Frust in deiner Arbeit?
3. Welches Bedürfnis, welche unerfüllten Wünsche, verfehlte Ziele...machen sich in deinem Frust bemerkbar?
4. Inwiefern hilft dir deine Beziehung mit Gott im Umgang mit Frust?
5. Welche konkreten Schritte kannst du tun, im Frust in deinem Leben zu bekämpfen?