

## Fokus

Dave Ohnemus, 16. Januar 2022

---

### Martha & Maria

Als Jesus mit seinen Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf, wo ihn eine Frau mit Namen Martha in ihr Haus einlud. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß.

Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte ihm zu. Martha hingegen machte sich viel Arbeit, um für das Wohl ihrer Gäste zu sorgen.

Schließlich stellte sie sich vor Jesus hin und sagte: »Herr, findest du es recht, dass meine Schwester mich die ganze Arbeit allein tun lässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!« –»Martha, Martha«, erwiderte der Herr, »du bist wegen so vielem in Sorge und Unruhe, aber notwendig ist nur eines. Maria hat das Bessere gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden.«

Lukas 10,38-42

Diese Geschichte ist schon etwas taff. Ich leide immer mit der armen Martha mit.

Ich bin Martha auch einiges ähnlicher als Maria. Mir geht es auch so, dass ich immer tausend Dinge im Kopf habe.

Und jetzt stell dir vor: Gott klopft an deiner Haustür und kommt auf einen Besuch. Das ist schon eine andere Liga.

Die liebe Martha hat diese Einladung wahrscheinlich sogleich wieder bereut, als Jesus plötzlich zugesagt hat. Klar kommt man da etwas in einen Stress. Essen organisieren. Trinken organisieren. Staubsaugen. Das Chaos der Kids versorgen. Und es kam ja nicht einfach nur ein Gast, sondern Jesus *mit seinen Jüngern*. Das waren zwölf. Mit Jesus kam da eine Meute von mindestens 13 Personen in dieses Haus.

Wirklich – ich kann mit der Martha mitleiden. Logisch will man, dass alles perfekt ist. Das ist Stress pur.

Wir hatten vor kurzem Freunde bei uns zu Besuch. Und irgendwie ging das Timing nicht auf. Ich glaube es war sogar ein Sonntag und ich bin in der Gemeinde etwas hängen geblieben. Und dann war es zu spät. Zuhause ein riesen Puff. In der Stube

fast schon ein Indoor-Spielplatz mit allen Spielzeuge, BobbyCars und Legos der Kids. Unser Morgenessen noch auf dem Tisch und das der Kinder am Boden. Zeit zum kochen war sowieso keine mehr da und wir fuhren nach Hause und kamen zur exakt gleichen Zeit bei der Haustür an, wie unser Besuch. Oups.

Martha ist wegen vielem in *Unruhe und Sorge*. Irgendwie verständlich und trotzdem waren all diese Dinge in jenem Moment doch nur nebensächlich.

Und das war der Maria klar. Sie wusste, hier kommt Gottes Sohn zu Besuch. Da tue ich mal gar nichts, sondern setze mich zu ihm und höre zu.

Ihr Fokus war kristallklar. Ihre Prioritäten geordnet.

Fokus.



Ich staune über diesen klaren Fokus der Maria. Sie hat alles pausiert, weil ihr klar war, was in jenem Moment wirklich Wichtigkeit hatte.

Das ist der Schlüssel für ein fokussiertes Leben: du musst wissen, was wirklich wichtig ist und dann zu tausend Dingen «Nein» sagen und zu den wenigen wesentlichen Dingen «Ja»!

### Fokus

Fokus. Viele haben das etwas verlernt. Mich eingeschlossen. Für mich ist das ein grosses Lernfeld. Wie geht es dir dabei?

Beispielsweise unabgelenkt zu beten. 15 Minuten. Einfach ins Zimmer und Tür zu. Alle Ablenkungen weg. Und dann Beten. Kannst du das noch?

Oder eine Stunde hinsitzen und die Bibel oder ein Buch lesen. Ohne Ablenkungen. Kein Handy, das zehn mal vibriert, dir die News vor Augen hält, WhatsApp Nachrichten zeigt und Insta-Pushmeldungen schickt. Nicht fünf Mal aufstehen und noch kurz etwas erledigen, das einem gerade in den Sinn kommt. Einfach fokussiert sein? Unabgelenkt.

Ich habe wirklich Mühe damit. Neuerdings haben wir Kinder und das macht die ganze Sache schon noch etwas komplizierter. Früher konnte ich wenigstens zuhause ins Zimmer, Tür zu, und Ruhe hatte ich. Wenn ich das jetzt mache, hängt sich ein Kind aussen an den Türhenkel, macht Klimmzüge und schreit «Paaapi, Paaapi, Paaapi».

Und dann gibt es ja auch noch verschiedene Menschentypen. Unser ältere Sohn der Micha ist so ein «Zappeli». Immer im Schuss und unruhig... und ja, manchmal erinnert er mich etwas an... mich! 😊

Der Jüngere, der Mathis, ist anders. Der ist jetzt ein Jahr alt und klettert immer mal wieder auf den Ikea-Schaukelstuhl und dann chillt er's dort einfach ein paar Minuten.

Ich glaube da schlummert eine Sehnsucht in uns nach «Fokus». Dieses Wort ist ja schon positiv. Und normalerweise bewundern wir Leute, die sich nicht im Leben und tausend Dingen verzetteln, sondern fokussiert leben. Sportler. Athleten. Menschen, die fokussiert für ein Ziel leben.

Wie macht man sich also auf einen Weg zu einem Leben mit einem klareren Fokus?

## 1) Die Freude etwas zu verpassen

Ich habe ein «Google Handy». Und mein Handy hat eigentlich *eine* grosse Mission. Es will, dass ich ja nichts verpasse. Ich soll keinen Anruf verpassen (falls doch gibt es dann die Mailbox). Kein WhatsApp. Ich soll die News der Welt erhalten. Ein neuer «Like» oder «Kommentar» auf irgend einer Social-Media Plattform. Eine neue Serie oder ein neuer Film auf Netflix. Überall bekomme ich Erinnerungen, Nachrichten und Push-Meldungen.

Das Handy wurde so zur Schaltzentrale aller Information und rüttelt mich die ganze Zeit und sagt: «Verpass das nicht. Verpass das nicht. Verpass das nicht.»

Die ganze Technikindustrie hat erkannt, dass «Fokussieren» für viele ein Problem ist, weil so vieles nach unserer Aufmerksamkeit schreit. Und Google hat gesagt: «Hey Dave, ich helfe dir!!»

Google hat nämlich auf meinem Handy einen sogenannten «Fokus Modus» 😊. Ich finde das zwar schon ziemlich heuchlerisch. Google ärgert mich die ganze Zeit mit Benachrichtigungen und tut dann gleichzeitig so, als ob es mein Retter ist.

Google hat in ihrer Präsentation zu diesem Fokus-Modus dann die Abkürzung «jomo» erklärt. «Joy of missing out» - die Freude etwas zu verpassen.

Dieser Fokus-Modus ist ziemlich sinnlos – ich nutze ihn nie. Aber diese kleine Wahrheit dahinter ist Gold. «Ich glaube wirklich wir dürfen das wieder lernen. Dinge zu verpassen ist ok.

Es ist ok, ein Skirennen zu verpassen. Es ist ok, eine Woche nicht die Zeitung zu lesen. Es ist ok, nicht bei allen Aktivitäten der Schule, Kirche oder deinem Verein dabei zu sein.

Das ist ein Teil der Taktik zu einem fokussiertem Leben. «Fokus» bedeutet Dinge zu verpassen.

Das führt uns zum nächsten Punkt:

## 2) Jedes «Ja» ist auch ein «Nein»

Wenn ich «Ja» sage zu einem Gottesdienst, dann sage ich «Nein» zu vielen anderen Dingen. Ich sage nein zu einem gemütlichen Brunch in einem Kaffee. Ich sage nein zum Ausschlafen zuhause.

Wenn du «Ja» zu einem Buch sagst, sagst du «Nein» zu all den Dingen, die du in dieser Zeit tun könntest.

Ein fokussiertes Leben sagt «JA» zu ein einigen wirklich wichtigen Dingen und damit auch «Nein» zu ganz vielen nebensächlichen Sachen.

Und das ist schwierig.

Ich hatte immer mein Handy neben meinem Bett als Wecker. Also klingelte der Wecker, ich nahm das Handy und das allererste, was ich zu Beginn eines neuen Tages tat, war mein Handy zu checken. Durch Instagram scrollen, WhatsApp öffnen, die News auf 20 Minuten lesen und irgendwann dachte ich: NEIN! Nein! Ich will das nicht. Die erste Stimme, die mich am Morgen anpredigt, soll nicht mein Handy sein.

Ich habe also mein Handy aus dem Schlafzimmer verbannt. Ladekabel weg. Handy weg. Und dann habe ich mir so einen OldSchool-Wecker gekauft, der nur wecken kann und mehr nicht.

Hat das mein Leben verbessert? Ein klein wenig. Bin ich nun viel fokussierter? Nein viel fokussierter nicht, aber ein ganz klein wenig schon. Es sind nämlich hundert Dinge jeden Tag, die solche Entscheidungen benötigen.

Es lohnt sich nebensächliche Dinge zu verpassen, um für das Hauptsächliche zu leben.

Natürlich muss es uns kristallklar sein, was denn diese hauptsächlichen Dinge sind. Solange wir das nicht wissen, verschwenden wir unser Leben mit all dem, was uns von anderen als «wichtig» an den Kopf geworfen wird.

Manchmal sagt man aber nicht «Nein», sondern man sagt «Nicht jetzt».

### 3) Nicht jetzt!

Wir sind eine «On-Demand» Generation. Heute wird dir ziemlich alles, jederzeit serviert. On Demand bedeutet soviel wie «Auf Abruf».

Und ich genieße das!

Mit Spotify habe ich Musik auf Abruf. Früher musste ich mir eine CD kaufen, wenn ich ein Lied hören wollte, heute habe ich das Lied inert Sekunden.

Mit Amazon habe ich Bücher auf Abruf. Ich will ein Buch? Zwei Minuten und ich hab's.

Mit meinem Fernseh-Abo oder Netflix habe ich TV/Filme auf Abruf. Ich muss nicht zuerst warten, bis der Film irgendwann im Fernsehen kommt. Ich kann ihn einfach anklicken und schon ist er da.



Das Fernsehprogramm in der Zeitung. Ist unterdessen eigentlich überall gestorben. 20:15 Uhr war jeweils dick angestrichen. Und dann haben wir als Kinder unsere Filme auf Videokassetten aufgenommen.

Das war einmal.

Will ich heute einen Film schauen, dann geht das jederzeit und sofort. Ich kann mich durch die ganzen On-Demand Datenbank scrollen, wähle in aus, und los geht's.

Mit Zalando habe ich Shopping auf Abruf. Jederzeit. Sofort. Mit ein paar wenigen Klicks, direkt von der Couch.

Das alles ist nicht böse oder schlecht. Aber es prägt uns. Und das muss uns bewusst sein.

So vieles will deine Aufmerksamkeit (und natürlich dein Geld). Kein Wunder ist es schwer zu fokussieren. Es wird nur klappen, wenn dir absolut kristallklar ist, was dir WIRKLICH wichtig ist im Leben.

Darum müssen wir zu vielen Dingen «Nein» sagen und zu vielen Dingen «Nicht Jetzt».

### Das Bessere wählen

Und da schwenken wir nochmals zurück zur Geschichte von Martha & Maria.

«Martha, Martha», erwiderte der Herr, »du bist wegen so vielem in Sorge und Unruhe, aber notwendig ist nur eines. Maria hat das Bessere gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden.«

Maria hat das Wesentliche erkannt. Das Wesentliche war in jenem Moment die Gegenwart von Jesus zu genießen und ihm zuzuhören. Und das wurde ihr nicht genommen.

Was ist *wirklich* wichtig im Leben? Hast du eine persönliche Liste? Eine Liste deiner Prioritäten?

Ohne kristallklare Prioritäten ist Fokus unmöglich.

Du musst wissen, was dir wirklich wichtig ist und dann zu tausend Dingen Nein sagen und zu den wenigen wesentlichen Dingen Ja!

### 4) Deine persönliche Prioritätenliste

Ich teile mit dir meine eigene Prioritäten-Liste. Das ist meine Liste. Deine kann anders sein.

#### 1) Gott

Matthäus 6,33 ist einfach wegweisend. «Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch alles andere zufallen.»

Meine oberste Verantwortung in meinem Leben ist gegenüber Gott. Gott ist zuoberst. Die Beziehung zu ihm und das „trachten nach seinem Reich und nach dem was er für recht hält“.

Das bedeutet für mich, dass Gott reinreden darf. In jeden Bereich meines Lebens. Mein Geld. Mein Besitz. Meine Zeit. Mein Beruf. Meine Hobbies.

## 2) Meine Frau

Meine erste Verantwortung gegenüber Menschen, ist die Verantwortung gegenüber meiner Frau. Alle anderen kommen danach.

## 3) Meine Familie

1.Timotheus 5:8 – sagt, dass wenn jemand sich nicht um seine Familie kümmert und vor allem um die, die unter seinem Dach leben, er seinen Glauben verleugnet.

Meine zweite Verantwortung gegenüber Menschen ist die Verantwortung gegenüber meiner Familie.

## 4) Meine Berufung

Hier kommt mein «Engagement» in all dem, was ich mich von Gott berufen fühle. Meine Arbeit hier in der Kirche, beim Godi oder beim DEPO3. Mit Menschen unterwegs zu sein, zu begleiten, zu helfen, zu unterstützen.

Das ist auf Platz vier.

Mehr habe ich nicht. Vier Plätze. Aber das habe ich in meinem Kopf verankert. Beherrsche ich diese Prioritäten? Nein, ganz oft nicht. Aber sie helfen mir den Fokus zu behalten.

### Persönliche Vertiefung oder Kleingruppvertiefung

Es gibt viele kleine praktische Schritte, die du unternehmen kannst.

- Vielleicht beginnst du heute ein Buch zu lesen. Oder wieder einmal ein Buch der Bibel. Vielleicht eines der Evangelien.
- Das 15 Minuten Gebet! Nimm einen Timer. Und dann tue nichts anderes. Geh in ein Zimmer und schliess die Tür und bete.
- Vielleicht verbannst du dein Handy auch aus dem Schlafzimmer und kaufst dir einen Wecker.
- Schreibe deine persönliche Prioritätenliste.

### Fragen zur Vertiefung

- ⊕ Wo hast du deinen Fokus verloren? Welche Schritte musst du unternehmen, um wieder Fokus im Leben zu gewinnen?
- ⊕ Tauscht über die biblische Geschichte aus. Wem bist du ähnlicher? Der Maria oder der Martha?
- ⊕ Wie würdest du dich verhalten, wenn Jesus in leiblicher Person bei zur Zuhause zu Besuch kommt?