

Entschleunigung

«Das Ende der Rastlosigkeit»

Dave Ohnemus, 6. Juni 2024

Anwachsen

Vor einiger Zeit hat jemand etwas gesagt, das in mir tief hängengeblieben ist. Er sagte: «Weisst du; wir hören so viele gute Dinge. Und ich finde sie wirklich gut. Aber ich schaff es einfach nicht, diese in meinem Alltag einzubauen.» Der Job fordert. Die Familie fordert. Die Hobbies fordern. Vielleicht fordert die Gesundheit. Der Rasen, der gemäht werden will. Und dann fordern noch tausend andere

Das Leben der meisten Menschen ist fast bis an den Rand voll. Da passt einfach nichts mehr rein. Ich werde gelebt, von all den Dingen, die etwas von mir wollen.

Mir geht es oft genauso.

Dieses Wort «Anwachsen» begleitet mich seit einiger Zeit. Wir hören so viel Gutes, aber nur wenig wächst bei uns an. Manchmal bleibt es etwas haften, wie Flugrost, und dann kommt ein Windstoss und es ist wieder weg. Gute Dinge müssen *anwachsen*. Wie eine Pflanze, die langsam Wurzeln schlägt und sich fester verankert.

Wir sind in der neuen Netzwerk Serie - «Das Ende der Rastlosigkeit», basierend auf dem Buch von John Mark Comer.

Ich glaube er gibt eine so treffende Antwort, warum so vieles leider *nicht* in unserem alltäglichen Leben anwächst. Wir nicken zwar über guten Themen. Wir sagen «Super, haben wir einmal darüber gesprochen». Und dabei bleibts.

Warum?

Die gehetzte Seele

Weisst du warum? Das Schlüsselwort ist «Hektik». Das Leben bei so vielen rast mit 140km/h auf der Überholspur an uns vorbei. Hektik. Und ich weiss wovon ich spreche.

Ich bin Mitte Dreissig, bin verheiratet, habe Familie, zwei Kids, arbeite einen nicht wenig herausfordernden Job, gehe in eine Kleingruppe und das wars. Das Leben ist voll. Und manchmal,

so alle zwei Monate, finde ich die Zeit und gehe tschütten.

Mein Leben ist grundsätzlich voll. Da ist nicht mehr viel Platz für Neues.

Aber ein volles Leben ist nicht unbedingt ein Problem. Das eigentliche Problem ist, dass oft nicht ich mein Leben regle, sondern das Leben regelt mich.

Wir sind eine chronisch gestresste Gesellschaft. Stress ist unterdessen sogar zu einem ehrenwerten Ding mutiert. Es wurde zu einer der Standardantworten, wenn man fragt, wie es einem geht: «Ja, gerade etwas im Stress, aber sonst gut».

Würde man sagen: «Ja, mir ist grundsätzlich gerade etwas langweilig, habe den Vormittag im Liegestuhl verbracht – aber sonst gehts mir gut» - da würde man etwas schief schauen, oder?

Dann haben wir auch dieses Füllwörtchen «schnell» ist dir das schonmal aufgefallen?

«Kannst du mir noch *schnell* mein Wasser geben?». Ja, aber was ist, wenn ich es dir *langsam* gebe?

Oder am Sonntagmorgen: «Ich hol noch *schnell* Gipfeli beim Beck».

«Würdest du mir *schnell* die Butter reichen?»

...wenn du etwas entschleunigen willst: streiche einfach dieses Wörtchen «schnell» aus deinen Sätzen.

Wir sind eine chronisch gestresste Gesellschaft

Warum aber etwas ändern? Wir können auch sagen: Ist ja egal – ich fahr lieber mit dem Auto als mit Ross und Wagen. Amisch werden will ich auch nicht... Ich habe Tempo nicht ungerne.

Warum ist es wichtig, etwas gegen das Tempo zu unternehmen?

Die Antwort ist einfach. Weil durch Hektik deine Seele stirbt. Sie verkümmert. Vielleicht gewinnst du viel Geld. Vielleicht ein schönes Haus. Ein guter Job. Ferienwohnung am Meer. Ein Wohnwagen für die Pension. Aber deine Seele verliert.

Matthäus 16,26 – «Was hat ein Mensch, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber seine Seele verliert?»

Jesus lädt dich ein und sagt:

«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.» Matthäus 11,28

Die Lösung

So. Was also ist die Lösung? Die Lösung ist *nicht* eine Predigt. Eine Predigt wird das Problem der Rastlosigkeit nicht lösen.

Ok, dann machen wir doch statt einer Predigt eine Serie. Klappt auch nicht. Ok, dann ermutigen wir alle das Buch zu lesen. Nein, auch das klappt nicht. Ok, dann machen wir noch themenbegleitende Kleingruppen dazu. Auch das wird nicht reichen...

Du kannst die nächsten vier Sonntag dieser Serie beiwohnen, du kannst das Buch parallel lesen, du kannst in deiner Kleingruppe darüber austauschen. All das ist schön und gut, aber dein alltägliches Leben wurde noch nicht berührt.

Wenn du in den Krieg gegen die Rastlosigkeit in deinem Leben ziehen willst, musst du dein alltägliches Leben umbauen. Die Lösung, die John Mark Comer vorschlägt, ist ein neuer **Lebens-Rhythmus**. Ein Lebens-Rhythmus, der Hektik radikal aus dem Leben verbannt.

Das ist nicht einfach. Dein Lebenshamsterrad auf ein schnelles Tempo zu bringen ist einfach. Aus diesem drehenden Hamsterrad aussteigen ist schwierig.

In einen neuen Lebens-Rhythmus kommen wir mit neuen Lebensregeln. Entweder regelt das Leben dich oder du beginnst, dein Leben zu regeln.

Und hier kommen unsere vier Themen zum Vorschein. Vier Lebensregeln und wenn du diese vier Themen in einer radikalen Regelmässigkeit in deinen Alltag einbaust, wird sich etwas verändern:

- Sabbat als ein Tag der Ruhe
- Stille & Einsamkeit
- Ein einfaches Lebens
- Entschleunigung

Diese vier Themen sind nicht aus einem Selbsthilfebuch. Sie sind auch nicht eine Achtsamkeitsübung. Diese vier Lebensregeln schauen wir uns vom Lebensstil von Jesus ab. Es war Teil seines Alltags.

Aber all diese vier Lebensregeln haben ein Ziel.

Stille & Einsamkeit. Warum? Das Ziel ist nicht Stille und Einsamkeit, sondern die Rückkehr zu Gott.

Sabbat. Warum? Das Ziel ist nicht der Sabbat, sondern ein erholsames, dankbares Leben der Leichtigkeit, des Staunens und der Anbetung.

Ein einfaches Leben. Warum? Das Ziel ist nicht ein einfaches Leben. Es geht vielmehr um Freiheit und Konzentration auf das Wesentliche.

Entschleunigung. Warum? Das Ziel ist nicht Entschleunigung. Es geht darum, präsent zu sein – für Gott, für die Menschen, für den Augenblick.

Der grösste Gegner, um auch nur etwas davon im Alltag umzusetzen ist immer noch die Hektik. Die Rastlosigkeit des Lebens. Sie frisst all das.

Der grösste Gegner ist nicht die fehlende Zeit.

Zuwenig Zeit ist nicht das Problem

Davon haben wir nämlich alle gleich viel. Die Zeit ist gerecht verteilt. Ich habe heute keine Sekunde weniger als du. Und du hast keine Sekunde mehr als ich. Wir haben gleich viel Zeit am heutigen Tag.

Zuwenig Zeit ist nicht das Problem. Das Problem ist, was unsere Zeit und Aufmerksamkeit bekommt.

Eine Studie sagt, dass ein durchschnittlicher junger Mann bist zum Alter von 21 Jahren zehntausend Stunden mit Spielen verbringt. Mir scheint das übertrieben; aber wenn es auch nur die Hälfte ist – 5000 Stunden – wie wahnsinnig ist das. Lass dir einmal auf deinem Handy deine Bildschirmzeit anzeigen. Deine Zeit auf Instagram. Deine Zeit für irgendein sinnloses Handygame. Deine Zeit auf Youtube oder Netflix. Wenn du Mut hast, dann rechne dir alle diese Zeit einmal zusammen.

Aber es sind nicht einfach die Jungen. Das Durchschnittsalter auf Facebook ist unterdessen bei 46 Jahren. Wir, die wir nicht mit dem Handy aufgewachsen sind, haben oft noch weniger gelernt, damit gut umzugehen.

Zuwenig Zeit ist nicht das Problem. Die meisten von uns verbringen Stunden, hunderte von Stunden, für triviale Dinge.

Von solchen trivialen Dingen müssen wir uns trennen. Beim Thema «Entschleunigung» musst du nicht noch etwas neues in deinen Lebensalltag mit

aufnehmen. Im Gegenteil. Du darfst Dinge aus deinem Alltag herausstreichen.

Entschleunigung

Mein Bekenntnis: Mich machen alle vier Themen chribbelig. Ja, ich hab keines der vier Themen im Griff. Entschleunigung definitiv nicht. Ich bin eher etwas ein gischpliger Mensch und habe auch grundsätzlich viel Energie. Ich bin immer etwas auf Trab, versuch meine Zeit zu nutzen und versuche Dinge zu bewegen.

«Ruhe und Frieden» sind für mich nicht sehr attraktive Wörter. Die erinnern mich eher an eine Beerdigung und spätestens dann habe ich für beides mehr als genug Zeit.

Früher in meinem Zimmer hing der folgende Spruch von C.T. Studd:

'Only one life, t'will soon be past, only whats done for Christ will last' – «Nur ein Leben und es wird bald vergeh'n – nur was für Christus du tust, wird für immer besteh'n.»

Also, dieses Thema Entschleunigung fordert mich selbst sehr heraus. Aber gleichzeitig ist da diese Sehnsucht in der Entschleunigung fokussierter zu werden. Nicht getrieben zu sein, von tausend Sachen, sondern beherrscht zu werden von ein paar wenigen Wesentlichen.

Um im Reich Gottes einen gewaltigen Unterschied zu machen, musst du nicht vieles wissen und auch nicht vieles beherrschen. Du musst von ein paar wenigen, aber *wichtigen* Dingen, beherrscht werden.

Der Spruch von C.T. Studd ist nur eine Halbwahrheit. Ist dir das aufgefallen? Weisst du, was in Ewigkeit bestehen bleibt? Nicht nur, was du für Christus *tust*, sondern auch wer du in Jesus *bist*.

Nicht nur deine Taten *für* Jesus, sondern auch deine Beziehung *mit* Jesus.

Eine Beziehung braucht Zeit. Hektik ist der Feind. Hektik und Liebe sind schwer vereinbar.

Johannes Hartl prägt dieses Wort der «zweckfreien Zeit» Zweckfrei beten. Zweckfrei schönes schaffen. Nicht mit der Frage «was es bringt» und «was dabei herauschaut». Zweckfreie Zeit.

Unser geistliches Leben braucht Zeit – man kann es nicht 'schnell' erledigen.

Wie passiert's?

Dein Alltag wird nur entschleunigt wenn du dir neue Verhaltensweisen eintrainierst.

Wenn es um Entschleunigung geht, muss du nicht primär etwas neues in deinen Alltag einbauen. Es geht nicht um mehr, sondern um weniger. Du musst viel eher ein paar Dinge aus deinem Alltag ausbauen.

John Mark Comer hat da eine ganze Liste von möglichen Beispielen in seinem Buch. Wenn du entschleunigen willst, ziehst du in den Krieg gegen die Hektik.

Hier ein paar sehr praktische und alltägliche Beispiels aus dem Buch:

Halte dich an die Geschwindigkeitsbegrenzung

Fahr im Verkehr einfach so schnell, wie angegeben. 120 auf der Autobahn. 80 Ausserorts. 50 Innerorts. Aber nicht absichtlich langsamer, das ärgert alle.

Wechsle auf die Kriechspur

Wir waren über Auffahrt Pfingsten in der Toskana. Ich hab's versucht. Das beste, was ich in Italien hingekriegt habe war die Mittelspur.

Mach dein Smartphone dumm

- Lösche das E-Mail App.
- Lösche alle sozialen Medien von deinem Telefon und übertrage sie gegebenenfalls auf deinen Computer und plane dir dort feste Zeiten ein, in denen du sie aufrufst.
- Lösche alle News-App und deaktiviere den Discover.
- Deaktiviere alle Signaltöne und Benachrichtigungen.
- Wechsle dein Handy in den Graustufen-Modus und sofort wird alles langweiliger.

Bring dein Handy am Abend in ein eigenes Bett

Lass es nicht neben deinem Bett liegen. Lass es nicht das letzte am Abend und das erste am Morgen sein. Versorge es am Abend ausser Reichweite von deinem Bett und Schlafzimmer. Kein Wecker mehr? Kauf dir einen.

Kill deinen Fernseher

Oder setz dir mindestens ein Limit für deinen Konsum an Unterhaltung. Der CEO von Netflix wurde gefragt, was seine grössten Konkurrenten

sind. Seine Antwort? Nur 1 Konkurrent: «Der Schlaf».

Nimm dir regelmässig einen Tag Zeit für Stille und Einsamkeit

Eine kurze Auszeit. Ohne deinen Computer. Ohne Arbeit. Ohne Ablenkungen.

Schreibe Tagebuch

Ein kurzer Rückblick über den Tag. Was hat Gott mir gesagt? Was bin ich am lernen?

Die Liste in Buch ist länger. Aber schlussendlich musst du deine Wege finden.

Was passiert jetzt?

Nur so viel, wie du anwachsen lässt. Nur so viel, wie du in deinen Lebensalltag einbaust. Nicht aus Gesetzlichkeit – nicht um Gott zu gefallen, sondern weil es deine Seele braucht.

«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen; denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.»

Matthäus 11,28