

Vom Essen, Einsamsein und anderen Entschleunigern des Lebens

Das Leben könnte so schön sein – ja wenn ...

Ja wenn da nicht diese Monster des Alltags wären. Die Monster des Alltags tauchen in einer großen Zahl auf, sind meist Einzelgänger, sie suchen aber bisweilen doch die Nähe ihrer Artgenossen. Manche von ihnen sind unangenehm, andere schon fast böseartig.

Wir kennen sie alle diese Monster. Zum Beispiel die Unentschlossenheit. Sie ist ständig damit beschäftigt, alle sich bietenden Möglichkeiten zu analysieren und sämtliche denkbaren Folgen zu berechnen. Letzten Endes setzt sie doch keine Prioritäten und trägt so auch nicht zur Entscheidungsfindung bei. Oder die Vergesslichkeit, die ein freiheitsliebendes Naturell hat und einfach aus den Augen verliert, was unbequem ist. Und wer von uns ist nicht bestens bekannt mit dem Stress, der sich ja durchaus einer gewissen Beliebtheit erfreut, weil er das Gefühl vermittelt, dass man erfolgreich und wichtig ist. In Belastungssituationen erhöht Stress kurzfristig die Leistungsbereitschaft. Treten solche Situationen nur gelegentlich auf, ist Stress nicht gesundheitsschädlich. Dauerstress hingegen hat negative Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche. Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber in meinem Leben ist immer viel los. Da sind zahlreiche Termine und Besprechungen, Emails, die beantwortet werden wollen, ein Haus, das sauber gehalten werden will, ein Einkauf, der erledigt werden muss, usw.

Aber ich merke auch, dass es in meinem Inneren immer wieder Dinge gibt, die mir Stress machen und mich nicht zur Ruhe kommen lassen: Sorgen zum Beispiel über die alltäglichen Dinge in meinem Leben und im Leben anderer und über das, was in dieser Welt vor sich geht; Unzufriedenheit kann ebenfalls inneren Stress verursachen. Überhaupt leben wir in einer Zeit, in der alles schnell ist oder schnell sein soll. Unser Alltag spielt in einer bunten, lauten Welt, in der von allen Seiten Eindrücke auf uns niederprasseln: Bilder, Nachrichten, Musik, E-Mails, Werbung. Wir sind ein Volk im Dauerstress. In den vergangenen Jahren ist all das hochgepriesen worden, was uns eigentlich zuwider ist (wenn wir ehrlich sind): unbegrenzte Flexibilität, nicht enden wollende Anpassungsbereitschaft, ständige Verfügbarkeit. Es ist fast so, als wenn man immer nur rennen müsste statt zu gehen.

Unser Monatsthema heißt „entschleunigt leben“, und ich denke, dass es gut ist, dass wir über Entschleunigung nachdenken und uns dabei mit der Frage auseinandersetzen, wie wir eigentlich leben wollen: Getrieben oder gelassen? Zerstreut oder konzentriert? Furchtsam oder mutig?

Wenn ich mich Internet den Begriff „entschleunigt leben“ bei Google eingebe, kommen erstmal jede Menge Ergebnisse, die Tipps geben, wie das gelingen kann mit dem entschleunigten Leben. Da steht dann: „3 Tipps, wie sie ihr Leben entschleunigen können.“ Oder: „Hektik im Alltag – 10 Tipps, die das Leben entschleunigen.“ Ich habe mir einige dieser Seiten angeschaut und festgestellt, dass manche dieser Tipps gar nicht so schlecht sind. Es wird zum Beispiel geraten, öfter mal nein zu sagen, wenn einem etwas zu viel wird oder man auf etwas keine Lust hat. Es gibt auch einen Ratschlag, der die Nutzung des Smartphone betrifft. Um die viele Zeit, die man an diesem Gerät verbringt, einzugrenzen, wird zur Nutzung der App „Digital Detox Challenge“ geraten. Man gibt eine Zeit ein, in der man das Smartphone nicht nutzen will. Sagen wir mal, eine Stunde. Oder fangen wir klein an: 10 Minuten. Nutzt man dann das Handy vor Ablauf dieser Zeit, zahlt man automatisch einen bestimmten Betrag an die App-Entwickler, zum Beispiel 1 €. Ich schätze, die Typen sind steinreich. Einen weiteren Tipp, den ich gut fand: Sei positiv! Viele neigen ja dazu, die Dinge und manchmal auch sich selbst eher negativ zu sehen, nach dem Motto „Ich kann das sowieso nicht.“ „Das schaffe ich eh nicht.“ usw. Besser wäre, an sich zu glauben und mit einem positiven Gefühl an die Sache ranzugehen. Mach aus dem „Ich kann das nicht“ einfach ein „Ich kann das NOCH nicht.“ Also ich habe mir vorgenommen, den einen oder anderen Tipp im Blick zu behalten und umzusetzen. Oder zumindest, es zu versuchen.

Nachdem ich das Internet durchforstet hatte, habe ich überlegt, was Jesus mir antworten würde, wenn ich ihn frage: „Jesus, was hat dein Leben auf dieser Welt entschleunigt? Wie bist du zur Ruhe gekommen?“ (Auch irgendwie interessant, dass ich erst das Internet befrage und dann Jesus. Darüber muss ich mir mal Gedanken machen...) Das ist ja keine unberechtigte Frage, denn Jesus hatte, als er hier auf der Erde war, einen wirklich großen Auftrag zu erledigen: Er sollte die Menschheit retten. Und dann wollten noch unglaublich viele Leute ständig etwas von ihm. Andauernd waren Menschen um ihn herum; sie wollten von ihm geheilt werden, seinen Reden zuhören oder auch mal einen ganz persönlichen Ratschlag. Und dann gab es da noch die Pharisäer, die immer wieder versuchten, ihn reinzulegen.

Ich habe Jesus also diese Frage gestellt: „Jesus, was hat dein Leben entschleunigt?“ In Ermangelung einer direkten Antwort auf meine Frage, habe ich in die Bibel geschaut, um herauszufinden, wie Jesus mit dem Stress umgegangen ist, dem er ausgesetzt war, und ich habe herausgefunden, dass Jesus viele Möglichkeiten genutzt hat, um sein Leben zu entschleunigen.

- Er hatte zum Beispiel ein ausgezeichnetes Zeitmanagement und sich nicht von anderen drängen lassen, Dinge zu tun, die noch nicht dran waren. Das hat er konsequent durchgesetzt.

- Jesus hat Aufgaben an andere delegiert. Das ist auch eine hervorragende Methode, das Leben zu entschleunigen. Nicht immer alles selber machen. Vielleicht können andere manche Dinge besser als man selbst. Aber selbst, wenn das nicht so sein sollte: Manchmal ist es gut und wichtig, Aufgaben abzugeben.

Auf drei „Entschleunigungsmethoden“ Jesu möchte ich näher eingehen:

Entschleunigung durch Gemeinschaft: Jesus hat gern mit anderen gegessen und gefeiert

Ich liebe das, wenn mein Mann und ich gemeinsam mit Freunden essen gehen. Oder wenn wir zu ihnen zum Essen eingeladen werden. Oder wenn wir sie zum Essen einladen. Das ist immer eine wertvolle Zeit, die man miteinander verbringt. Man sitzt in Ruhe zusammen, isst gut und trinkt einen guten Rotwein und hat Zeit, miteinander zu reden und einander zuzuhören.

Wie sympathisch finde es, dass Jesus das genauso gern gemacht hat. Er hat gern mit anderen beim Essen zusammen gesessen, und er hat gern gefeiert. Das erste Wunder, das er tat, zeigte sich in einer außergewöhnlichen Herstellung von Wein (Johannes 2). Jesus war zu Gast auf einer Hochzeit, auf der es plötzlich keinen Wein mehr gab. Wie peinlich für die Gastgeber. Aber Jesus hilft ihnen aus der Klemme und verwandelt 600 Liter Wasser in 600 Liter besten Wein. Und Jesus ist nicht zufällig auf dieser Feier vorbeigekommen, denn er war Gast und feierte mit dem Brautpaar.

In den Evangelien finden wir viele weitere Beispiele dafür, dass Jesus gern mit anderen gegessen und gefeiert hat. Zum Beispiel feiert er mit dem Zöllner Levi, den er in seine Nachfolge gerufen hatte (Markus 2,14-15). Er ist bei dem Pharisäer Simon zum Essen eingeladen (Lukas 7, 36-50). Er ist Gast bei den Schwestern Maria und Martha (Lukas 10,38-42). Dann wiederum lädt er sich bei Zachäus zum Essen ein (Lukas 19,1-10). Um nur ein paar Beispiele zu nennen. Da wundert es nicht, dass die Pharisäer Jesus vorwerfen, dass er ein Fresser und Säufer ist und seine Zeit mit den falschen Leuten verbringt: „Denn Johannes ist gekommen, aß nicht und trank nicht, und sie sagen: Er ist von einem Dämon besessen. Der Menschensohn ist gekommen, isst und trinkt, und sie sagen: Siehe, dieser Mensch ist ein Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder!“ (Matthäus 11,18f) Jesus nimmt sich Zeit, vor allem für die Menschen, die am Rande der Gesellschaft standen. Er begegnet ihnen auf Augenhöhe, redet mit ihnen und hört ihnen zu, während sie zusammen sitzen und essen. Jesus genießt diese Gemeinschaft und bringt seine Wertschätzung diesen Menschen gegenüber zum Ausdruck. Bei diesen Gelegenheiten wurde über wichtige Themen ganz ungezwungen gesprochen. Und gleichzeitig konnte Jesus selbst zur Ruhe kommen, sein sonst so stressiges Leben entschleunigen.

Entschleunige dein Leben dadurch, dass du es wie Jesus machst: Nimm dir Zeit, um Gemeinschaft mit anderen zu haben. Trefft euch zu einem Essen, trinkt guten Wein miteinander (wenn du keinen Wein magst, dann natürlich etwas anderes, was dir schmeckt). Redet miteinander und hört einander zu. Manchmal ist es vielleicht nicht so einfach, solche Treffen in einem vollen Terminkalender unterzubringen. Da kann es sein, dass man längerfristig planen muss.

Vielleicht fühlst du dich aber auch einsam und wartest schon länger darauf, dass dich mal wieder jemand einlädt. Einsamkeit und Alleinsein sind große Probleme unserer Gesellschaft. Wenn es dir so geht, könntest du den Spieß umdrehen und selbst aktiv werden: Lade jemanden ein. Vielleicht jemanden, der auch allein ist.

Entschleunigung durch Alleinsein: Jesus zieht sich zurück

In seinem Buch „Das Leben, nach dem Du Dich sehnst“ schreibt John Ortberg über Hektik als Übel unserer Zeit:

Zu Beginn seines Dienstes zog sich Jesus für längere Zeit in die Wüste zurück, um zu fasten und zu beten. ... Dieses Muster zeigt sich auch in den letzten Tagen seines Lebens, als er sich zum Gebet in den Garten Gethsemane zurückzog. Er beendete seinen Dienst so, wie er ihn begonnen hatte: allein vor Gott. ... Einsamkeit ist quasi der Schmelzofen der Veränderung. (S. 94/95)

Zeiten des Alleinseins und der Einsamkeit hat Jesus sich immer wieder bewusst genommen. Er hat diese Zeiten genutzt, um seinem Vater ganz nah sein zu können. Durch diese Nähe zu Gott hat er Kraft getankt.

In unserer Zeit ist Einsamkeit ein eher gefürchtetes Wort. Stille, Rückzug und „Alleinsein mit Gott“ erscheinen oft mehr bedrohlich als erbaulich. Und doch ist genau das die Medizin, die Jesus auch seinen Jüngern verordnet. Zu Seinen Jüngern sagte Jesus nach einer anstrengenden Zeit des Dienstes: „Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.“ (Markus 6,31) Wenn ich auf meine eigenen Erfahrungen mit dieser Art der Einsamkeit blicke, sehe ich, dass solche „Einsamkeit“ nicht einsam ist oder einsam macht, sondern eine Tiefe der Gemeinschaft beinhaltet, die sonst eher selten erfahrbar ist. Aber ich will ehrlich sein: Mir fällt es schwer, mir einsame Augenblicke am Tag zu nehmen und mich abzugrenzen von all dem, was noch erledigt werden muss. Und so muss ich darum immer wieder kämpfen.

Durch sein Beispiel ermutigt uns Jesus, Zeiten der Einsamkeit zu suchen, um der Hektik des Alltags entgegenzuwirken. Hier und da fünf Minuten am Tag, gelegentlich vielleicht einen Tag des Rückzugs oder auch ein Wochenende. Wenn Jesus diese Zeiten brauchte, wie viel mehr dann wir.

Wo können sich in deinem Alltag Gelegenheiten finden, ruhige Momente zu haben, um zur Ruhe zu kommen?

Im Stress unseres Lebens hat Gott es nicht leicht, dass wir Zeit mit ihm allein verbringen. Manchmal denke ich aber, dass wir Hektik und Stress den Vorzug geben, weil wir auf irgendeine Art und Weise damit unseren Status Quo aufrechterhalten wollen. Und dabei würde uns ein Rückzug in die Einsamkeit so gut tun!

Ich möchte mich und dich ermutigen, dass wir uns immer wieder einige Augenblicke in die Einsamkeit mit Gott zurückziehen. Vielleicht erstmal 5 Minuten am Tag. Oder auch nur dreimal in der Woche. Es wird nicht klappen ohne festen Willen und festen Plan. Aber wenn Du erst einmal merkst, wie Dein Alltag sich durch eine solche Zeit mit Jesus verändert, wirst Du es nicht mehr missen wollen. Jesu Medizin gegen die Hektik des Alltags ist sein Angebot: „Geh du allein an eine einsame Stätte und ruhe ein wenig.“ Markus 6,31

Entschleunigung durch Gebet: Jesus redet mit seinem Vater

Der dritte Entschleuniger Jesu gehört eng mit dem zweiten zusammen.

In Markus 1 lesen wir von einem Tag, an dem Jesus richtig viel zu tun hatte: er lehrte in der Synagoge, trieb danach einen unreinen Geist aus, machte die Schwiegermutter des Petrus gesund. Daraufhin versammelte sich die ganze Stadt vor seiner Tür und er heilte viele Menschen. Und dann steht in Vers 35: „Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.“ In Matthäus 14,23 wird ähnliches beschrieben: „Als das geschehen war, stieg er auf einen Berg, um ungestört beten zu können. Spät am Abend war er immer noch dort, ganz allein.“

Jesus verbrachte Zeit mit seinem Vater, um mit ihm über das zu reden, was ihn beschäftigte. Er redete mit ihm und ich nehme an, dass er ihm auch zuhörte. Vielleicht haben die beiden auch manchmal einfach nur still nebeneinander gesessen und die Gegenwart des anderen genossen. In jedem Fall waren diese Gespräche mit seinem Vater Kraftquellen für Jesus, aus denen er heraus er seinen Dienst tat.

Gebet entschleunigt das Leben. So einfach und gleichzeitig doch so schwierig. Wisst ihr, mir ist noch nie jemand begegnet, der sagte: „Ich bete viel zu viel, ich muss unbedingt damit aufhören.“ Es ist ja viel eher so, dass ich von vielen höre, wie schwierig es ist, regelmäßig Stille Zeit und ausgiebige Gebetszeiten zu haben. Und mir geht es nicht anders. Ich habe so lange gedacht, dass ich es

unbedingt schaffen muss, früh morgens (es wird immer gesagt, dass das die beste Zeit für Gebet ist) mindestens eine Stunde zu beten. Und wenn ich dann in aller Frühe aufgestanden bin, habe ich es einfach nicht hinbekommen, diese Zeit irgendwie sinnvoll zu füllen. Zum einen weil ich viel zu müde war und zum anderen, weil ich oft schon nach fünf Minuten nicht mehr wusste, was ich sagen soll. Ich habe eine Zeitlang Listen geführt mit all den Anliegen, die ich auf dem Herzen hatte und Gott dann meine Liste vorgetragen. Nach einer Weile habe ich Gott gesagt: „Es tut mir leid, aber diese Listen langweilen mich. Nicht, weil nicht wichtig wäre, was drauf steht. Sondern weil es irgendwie ermüdend ist, immer und immer wieder diese Listen durchzugehen.“ Versteht mich nicht falsch, es ist großartig, wenn ihr eure Gebetszeit morgens machen könnt. Und es ist wunderbar, wenn ihr Listen führt und sie euch helfen, eure Gebetszeiten zu strukturieren. Aber ich habe gemerkt, dass das für mich so nicht funktioniert.

Vor einer Weile sagte jemand mal zu mir: „Weißt du, ich habe immer wieder das Gefühl, dass meine Gebete nur bis zur Zimmerdecke reichen. Irgendwie bleiben sie da hängen und kommen nicht da an, wo sie hin sollen.“ Wie ermüdend und frustrierend ist es, wenn man meint, dass Gebete ungehört bleiben. Irgendwann kommt der Gedanke, dass man es dann auch gleich bleiben lassen kann. Ich habe darüber nachgedacht und irgendwann bin ich auf ein wunderbares Wort in Galater 2 gestoßen: „Darum lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir!“ Galater 2,20a (Hfa) Wenn du Jesus in dein Leben eingeladen hast, dann lebt er **in dir**. Näher an dir dran geht es nicht. Das ist etwas, was wir verstehen müssen, denn sonst bleibt zu oft das Gefühl, dass Jesus nicht da ist, dass er nicht zuhört, dass man ihm egal ist. Weil Jesus in dir lebt, bleiben deine Gebete niemals ungehört, denn Jesus hört jedes einzelne deiner Worte und jeden deiner Gedanken. Ich habe gelesen, dass man zwischen 50.000 und 70.000 Gedanken pro Tag denkt. Eine unfassbar große Zahl. Keine Ahnung, wer so etwas zählt und wie man so etwas zählt. 72% davon sind eher flüchtige Gedanken, wie zum Beispiel: „Soll ich den Abwasch jetzt machen oder später?“ „Ach, wie schön die Sonne scheint.“ 25% sollen Gedanken sein, die einem selbst oder anderen eher schaden. „Was hat die denn heute wieder an?“ „Ich bin zu dick.“ „Ich kann das nicht.“ usw. Nur 3 % der Gedanken sollen aufbauende Gedanken sein. Erschreckend wenig. Aber - wenn wir so viel denken und Jesus selbst unsere Gedanken kennt (weil er ja in uns ist), warum beziehen wir ihn nicht in unsere Gedanken mit ein? Warum nicht unsere Gedanken zu Gebeten machen? Ich habe für mich gemerkt, dass das mit den Gebetslisten, mit dem frühen Aufstehen und mit langen Gebetszeiten nicht wirklich gut funktioniert. Aber was funktioniert, ist folgendes: Ich erzähle Jesus das, was mich bewegt, was ich erlebe, worüber ich mich freue. Ich versuche, so oft wie möglich im Gespräch mit ihm zu sein. Wenn ich zum Beispiel über eine Freundin nachdenke, der es nicht gut geht, dann rede ich mit Jesus darüber. Oder ich komme in eine schwierige Situation und ich weiß nicht, was ich sagen soll. Dann bitte ich Jesus, dass er mir hilft.

Diese innerlichen Gespräche mit Jesus muss man wahrscheinlich üben. Genauso wie man alles üben muss, was man noch nicht oder noch nicht gut kann. Aber wenn man das trainiert, wird man merken, dass es immer leichter wird. Wenn ich auf diese Art und Weise mit Jesus im Gespräch bin, merke ich, wie meine Gedanken eine andere Richtung bekommen und ich innerlich zur Ruhe kommen kann. So ein Gebet im Innern ist wie eine Bremse. Eine Bremse für negative Gedanken, für Sorgen, für Stress. Diese Gespräche mit Jesus, auch wenn sie oft kurz sind, entschleunigen mein Leben enorm.

Ich möchte euch noch eine weitere Anregung geben, wie das Beten leichter fallen kann. Als ich noch jung war, also 16 oder so, hatte ich mit einer Freundin über einen längeren Zeitraum hinweg eine Zweierschaft. Das bedeutet, dass wir bei unseren regelmäßigen Treffen gemeinsam in der Bibel gelesen haben, uns darüber austauschten und uns dann Zeit genommen haben, um gemeinsam zu beten. Das waren unglaublich wertvolle Treffen und ich bin bis heute dankbar dafür, denn ich bin dadurch im Glauben gewachsen. Vielleicht ist eine solche Zweierschaft auch für dich eine gute Möglichkeit, dein Gebetsleben zu intensivieren und Schritte in der Nachfolge zu gehen.

Wie auch immer es für dich am besten ist: Bleibe im Gespräch mit Jesus. Denke daran, dass er **in dir** ist und dass er immer Zeit für dich hat. Lebe immer mehr in dem „wir“ – Jesus UND du! Hab kein schlechtes Gewissen, wenn du mal merkst, dass du schon eine ganze Weile nicht mit ihm geredet hast. Fang einfach wieder an, wieder mit ihm zu sprechen.

Ich möchte dir zum Schluss drei Anregungen geben, die du in deinen Alltag mitnehmen kannst. Denn es wäre ja schade, wenn du jetzt eine halbe Stunde lang zugehört hast und du dann nichts davon hast.

Jesus hat uns gezeigt, wie man das Leben entschleunigen kann und wir können uns ihn auch darin zum Vorbild nehmen:

- Nimm dir hin und wieder Zeit, um Gemeinschaft mit anderen zu haben. Lade jemanden zum Essen ein und genieße eine solche Zeit ganz bewusst als einen Entschleuniger in deinem Alltag.
- Suche hin und wieder die Einsamkeit mit Gott. Und wenn es nur einige Minuten am Tag sind. Handy aus, vielleicht ein Lobpreislied an – und dann gibt es für ein paar Augenblicke nur Gott und dich.
- Finde heraus, wie du deine Gebetszeiten so verbringen kannst, so dass sie nicht aufgesetzt sind oder zum Zwang für dich werden. Nimm Jesus in deine Gedanken mit hinein und mache ihn zu deinem ständigen Gesprächspartner. Oder suche dir jemanden und startest eine Zweierschaft.

