

Herzlich willkommen im Jahr 2025! Wir haben nun bald ein Viertel des 21. Jahrhunderts hinter uns ... Und wir stehen – mal wieder – am Anfang eines neuen Jahres. Viele haben sich in den letzten Tagen nicht nur etwas Zeit genommen, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken, sondern auch auf das vor uns liegende Jahr vorauszublicken: Was kommt im neuen Jahr auf mich zu? Worauf freue ich mich, wenn ich an 2025 denke? Was bereitet mir Sorge? Mancher geht noch einen Schritt weiter: Was möchte ich im kommenden Jahr in meinem Leben verändern? Der Januar ist traditionsgemäß der Monat der guten Vorsätze ...

Ich möchte euch heute mit dieser Predigt genau an dieser Stelle herausfordern. Das, was ich jetzt sage, betrifft nahezu alle von uns. Und, was ich euch nahelegen möchte, könnte der einen oder dem anderen unter euch erstmal missfallen. Denn es geht um die Frage, ob wir nicht unser Lebenstempo überdenken und grundsätzlich ändern müssen. Im letzten Jahr habe ich mehrere Dutzend Bücher gelesen (was ich sehr empfehlen kann!). Eines davon stammt von John Mark Comer und heißt „Das Ende der Rastlosigkeit“. Ich werde ihn im Laufe der Predigt immer wieder mal zitieren:

[Einblenden: Zitat Comer]

„Ich arbeite sechs Tage die Woche, von früh bis spät, und die Zeit reicht *immer* noch nicht, um alles zu erledigen. Was schlimmer ist, ich fühle mich gehetzt. Ich rase durch den Tag und bin so mit dem Leben beschäftigt, dass ich den Augenblick verpasse.“ (John Mark Comer, *Das Ende der Rastlosigkeit*, S. 15)

Geht es dir ähnlich? Man hat das eine „pathologische Geschäftigkeit“ genannt – also eine Geschäftigkeit, die uns krank macht. Wir leben in einer Zeit, in der wir sehr viele „Helfershelfer“ haben. Wie z.B. Spülmaschinen und Mikrowellen für die Entlastung im Haushalt, Fahrräder, Autos und Flugzeuge für die schnellere Fortbewegung und natürlich auch das Internet als schier unendliche Quelle der Informationsbeschaffung, durch Smartphones und mobiles Netz rund um die Uhr erreichbar. Keine Generation vor uns hatte diese Möglichkeiten, die wir heute haben! Und gleichzeitig fühlen sich viele ausgelaugt. Ein befreundeter Pastor sagt häufiger: „Mir geht’s gut. Ist nur ein bisschen viel gerade ...“

Kennst du das? „Es ist ein bisschen viel gerade“? Mich beschleicht dabei das Gefühl, dass es wie eine Art gesellschaftlich akzeptiertes Überlastetsein ist, über

das wir da reden. Man kann es ja mal umdrehen und fragen: Wie hört es sich für dich an, wenn jemand auf die Frage „Wie geht es dir?“ antworten würde:

„Mir geht es prima. So gut wie noch nie. Ich habe Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind und nehme mir immer wieder ganze Wochenenden frei, um zu entspannen. Ich gehe gerne mit meiner Freundin essen und achte darauf, dass ich genügend Schlaf kriege. Im Prinzip bräuchte ich meinen Erholungsurlaub gar nicht, weil ich meinen Alltag so entschleunigt habe, dass ich immer aus dem Vollen schöpfen kann ...“

Wäre das nicht etwas *verdächtig*? Oder formuliert hier jemand unsere eigene Sehnsucht: „So würde ich auch gerne leben! Wenn nicht die Arbeit (oder: das Studium, die Kinder, der Haushalt, die Finanzlage usw.) wäre ...“

Ich habe dazu mal einen humorvollen Satz gehört: „Für einen Hamster sieht sein Rad aus wie eine Karriereleiter ...“ Kann es sein, dass wir in unserer Kultur Geschäftigkeit zum Normalfall gemacht haben? Dass es für uns irgendwie „schick“ ist, ganz viel zu tun zu haben? Und dass diejenigen die eigentlichen „Helden“ sind, die dann immer noch eine Schippe draufkriegen und auch die noch wegschaffen, selbst wenn sie dann nur noch wenig schlafen (vor einigen Jahren hat ein bekannter Politiker mal gesagt: „Wer mehr als fünf Stunden schläft, ist mir suspekt ...“).

Mit John Mark Comer möchte ich uns – ich schließe **mich** da total mit ein! – vorschlagen, dass wir über unser Lebenstempo nachdenken. Und in den meisten Fällen dürfte es mehr als nötig sein, dass wir unser Lebenstempo verringern. Dass wir entschleunigen. Und dass wir auch an dieser Stelle von Jesus lernen, der uns folgendes **befiehlt**:

[Einblenden: Matthäus 11,28-30]

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

(Matthäus 11,28-30; *Luther Bibel*)

Mir ist wichtig, dass wir Jesus genau zuhören. Er nimmt wahr, dass sich auch schon zu seiner Zeit viele „abmühen“ und dass sie „belastet“ sind. Und er gibt ihnen und uns eine Verheißung: Wenn wir zu ihm kommen, seine Nähe suchen, uns ihm

öffnen, dann will er uns „erquicken“. Im Griechischen steht hier: „Ich werde euch Ruhe verschaffen“. Dies ist ein Ruf in die Gemeinschaft mit Jesus, ein Ruf in die Nachfolge Jesu. Wer ihm nachfolgt (und das bedeutet ja: Wer seine eigenen Wege aufgibt, um Jesus zu folgen!), der wird von ihm mit „Ruhe“ beschenkt. Jesus ist derjenige, der dir und mir Ruhe verschaffen kann! Egal, was gerade in deinem Leben los ist. Denn er ist der „Friedefürst“ (das haben wir ja an Weihnachten mehrfach gehört!). Im Kern geht es bei dieser Ruhe um eine innere Ruhe, die dadurch entsteht, dass wir auf Gott vertrauen – so, wie es auch in Psalm 23 ausgedrückt wird. Unsere Umstände mögen sich nicht sofort verändern. Aber dass Gott an unserer Seite ist, macht einen gewaltigen Unterschied!

In diese Ruhe treten wir, wenn wir das „Joch“ Jesu auf uns nehmen. Dies ist ein im jüdischen Sprachgebrauch der Zeit Jesu verbreitetes Wort: ein „Joch“ auf sich zu nehmen, heißt im Dienst eines Höheren zu stehen. In diesem Fall ist es nicht irgendein „Joch“, sondern „mein Joch“ – also das „Joch“, durch das Jesus uns in seinen Dienst stellt. Es geht hier um einen Ruf in die Nachfolge. Wer dieses Joch auf sich nimmt, stellt sich Seite an Seite mit Jesus und folgt ihm nach. Und wer das tut, ist eng an Jesus dran. Deshalb kann er darauf folgend sagen: „Lernt von mir!“ Wer Jesus nachfolgt, ist sein „Jünger“, seine Nachfolgerin bzw. sein Nachfolger. Und die Hauptaufgabe von Nachfolgern Jesu besteht darin, von ihm zu lernen.

Und was können wir von Jesus lernen? Wir lernen ihn besser kennen: Er ist „sanftmütig“ und „von Herzen demütig“. Das Ziel der Nachfolge Jesu ist, zu werden wie der Meister selbst: Wir sollen sanftmütig und von Herzen demütig werden. Friedensstifter. Menschen, in deren Gegenwart man gerne ist, weil man sich sicher fühlt. Es geht hier um wesentlich mehr als Charisma. Es geht um eine Verwandlung unseres Wesens. Wenn wir mit Jesus unter einem Joch stehen, gehen wir da hin, wo er hingeht. Wir lernen direkt von ihm, weil wir direkt neben ihm stehen, nah an ihm dran. **Wir hören, was er sagt, wir sehen, was er tut.** Und das wird nicht ohne Auswirkung bleiben. Schon bald fangen wir an, von ihm zu „lernen“ und sagen dann das, was *er* sagen würde und tun das, was *er* tun würde. John Mark Comer fasst dies in einem Dreischritt zusammen:

[Einblenden: Zitat Comer]

1. Mit Jesus zusammen sein.
2. Werden wie Jesus.
3. Tun, was er tun würde, wenn er du wäre.“

(John Mark Comer, *Das Ende der Rastlosigkeit*, S. 92)

Von Jesus zu lernen ist keine rein intellektuelle Sache. Von Jesus zu lernen bedeutet, mit unserem ganzen Wesen verändert zu werden und mehr und mehr zu werden wie er! Und das bedeutet: Mehr und mehr die Person zu werden, als die wir geschaffen wurden. Denn wir wurden alle „zum Bilde Gottes“ geschaffen, ihm ebenbildlich, ihm ähnlich (siehe 1. Mose 1,26-27). Und hier ruft uns der Sohn Gottes, der Gott ist, in seine Nachfolge und sagt uns im Prinzip: „Werdet wie ich!“

Wenn wir Jesu Joch auf uns nehmen, wenn wir in dieser Weise Gemeinschaft mit ihm haben und ihm überall hin folgen, werden wir „Ruhe finden für unsere Seelen“. Hier kommt die „Ruhe“ zum zweiten Mal vor und es schwingt hier auch ein eschatologischer Ausblick mit: Es geht nicht nur um die Ruhe, die wir JETZT finden, sondern es geht auch um die Ruhe, die wir in Zukunft FINDEN WERDEN, im Reich Gottes in Ewigkeit. Bei allen Herausforderungen unseres Alltags dürfen wir wissen, dass eine Zeit kommen wird, in der wir wirklich zur Ruhe kommen – in Gottes Gegenwart, in seinem Reich, in dem es keinen Schmerz, keinen Krieg, keinen Tod mehr geben wird. Darauf dürfen wir uns freuen, wenn wir Jesus nachfolgen! Das Beste kommt noch!

Und dann fügt Jesus hinzu: „Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“ (Vers 30) Im Unterschied zu den religiösen Führern seiner Zeit will Jesus uns *entlasten* und nicht *belasten*. Sein Joch ist nicht schwer, sondern „sanft“ und seine Last ist „leicht“. Das bedeutet: Wir werden nicht überfordert, wenn wir Jesus folgen. Er wird dafür sorgen, dass wir das, wozu er uns beruft, auch tragen und ertragen können. Ich sage es mal mit meinen Worten: **Wer Jesus nachfolgt, begibt sich in den Schutzraum seiner Gnade.** Und dort geht es uns gut. Dort werden wir heil – an Körper, Seele und Geist. Dort kommen wir zur Ruhe. Dort finden wir Frieden.

John Mark Comer zitiert in seinem Buch an dieser Stelle die Bibelübersetzung „The Message“ von Eugene Peterson:

[Einblenden: Matthäus 11,28-30]

„Bist du müde? Ausgelaugt? Ausgebrannt von der Religion?

Komm zu mir. Komm mit mir, und du wirst dein Leben wiederfinden. Ich zeige dir, wie du wirklich zur Ruhe kommen kannst.

Begleite mich und arbeite mit mir - schau zu, wie ich es mache. Lerne die unbeschwerten Rhythmen der Gnade kennen. Ich werde dir nichts Schweres oder Unpassendes auferlegen. Leiste mir Gesellschaft, und du wirst lernen, frei und leicht zu leben.“ (Matthäus 11,28-30, *The Message*)

Ihr Lieben! Darum geht es: Dass wir bei Jesus wirklich zur Ruhe zu kommen. Ihm nachzufolgen und von ihm zu lernen und dadurch mehr und mehr zu werden wie er. Und dann dürfen wir erleben, was es heißt, „frei und leicht“ zu leben, wie es die *Message* an dieser Stelle übersetzt. Das ist im Prinzip nicht nur ein „Programm“ für ein ganzes Jahr, sondern eher für ein ganzes Leben! Im weiteren Verlauf seines Buches führt John Mark Comer dann aus, wie sich die Jesus-Nachfolge in vier Bereichen unseres Lebens auswirkt: (1) In Stille und Einsamkeit, (2) im Sabbat, (3) im Einfachen Leben und (4) in der Entschleunigung. Comer bringt dazu viele Tipps und Einsichten, die man auch leicht umsetzen kann ... Ich kann euch dieses Buch nur sehr empfehlen! Ihr könnt es gerne hier am Büchertisch bestellen ;-)

Zum Schluss möchte ich ein paar Gedanken weitergeben, die mich auch persönlich in der Frage meines eigenen Lebenstempos beschäftigen und die du dir vielleicht auch schon gestellt hast. In der Tiefe geht es bei der Frage des Lebenstempos um die Frage, wofür wir eigentlich leben. Was ist der Sinn und Zweck unserer Existenz? Vielleicht hast du dir diese Frage noch nie bewusst gestellt. Aber eines sollte eigentlich klar sein: Wenn es einen Sinn für unser Leben gibt, dann sollten wir ihm auch entsprechen und ihn in unser Leben integrieren!

Henry David Thoreau war ein amerikanischer Unternehmer im 19. Jahrhundert. Er hat sich, als er knapp 28 Jahre alt war, eine Blockhütte gebaut und zwei Jahre dort ganz einfach gelebt. Seine Erkenntnisse fasste er in dem Buch *Walden. Oder das Leben in den Wäldern* zusammen. Darin schrieb er unter anderem:

[Einblenden: Zitat Thoreau]

„Ich ging in die Wälder, denn ich wollte wohlüberlegt leben und nur den wesentlichsten Dingen des Lebens gegenüberstehen. Ich wollte versuchen, ob ich nicht seine Weisheiten empfangen könnte, damit ich nicht in der Todesstunde innewürde, dass ich gar nicht gelebt hatte.“

(Henry David Thoreau, *Walden*, S. 51-52 im engl. Original)

Nun müssen wir jetzt nicht alles stehen und liegenlassen und uns in eine selbst gebaute Blockhütte im Harz zurückziehen ... Aber wir können uns die Frage stellen: „Was bedeutet es für mich, zu leben? Wofür lebe ich eigentlich?“ Und vielleicht auch zugespitzter: „Wofür lohnt es sich eigentlich zu leben?“

Eine Teilantwort müsste sich aus dem bisher Gesagten ergeben: **Es lohnt sich nicht, so beschäftigt zu sein, dass man das Leben verpasst!** John Mark Comer bringt es auf den Punkt, wenn er feststellt:

[Einblenden: Zitat Comer]

„Ein überaktives, gehetztes Leben auf der Überholspur ist inzwischen der Normalzustand in der westlichen Welt, und es ist toxisch.“

(John Mark Comer, *Das Ende der Rastlosigkeit*, S. 65)

Wenn wir DAS nicht wollen, dann müssen wir über unser eigenes Lebenstempo nachdenken. **Mit welchem Lebenstempo war eigentlich Jesus unterwegs?** Wenn wir ihm nachfolgen und mit ihm in einem Joch stehen, dann bewegen wir uns auch so schnell vorwärts, wie er sich bewegt ...

Ihr könnt gerne alle vier Evangelien am Anfang des Neuen Testaments dazu mal lesen und ihr werdet feststellen, dass Jesus in der Regel langsam ging. So langsam, dass er merkte, dass ihn eine Frau von hinten berührte, die sich von dieser Berührung Heilung versprach (siehe Markus 5,25-34). Als Kinder zu ihm wollten und seine Jünger sie vertreiben wollten, weil sie dachten, dass der Meister für sie keine Zeit habe, rügte er sie und sagte: „Lasst die Kinder zu mir kommen und wehret ihnen nicht; denn solchen gehört das Reich Gottes.“ (Markus 10,14) Und als sein Freund Lazarus sehr schwer erkrankt war, ließ Jesus sich nicht treiben, sondern blieb noch zwei Tage an dem Ort, an dem er war und erst dann machte er sich auf zu seinem Freund (der in der Zwischenzeit gestorben war, siehe Johannes 11). Und als seine Mutter ihn drängen wollte, einem Brautpaar in problematischer Lage auszu helfen, grenzte er sich barsch von ihr ab, weil er sich einfach nicht manipulieren oder hetzen ließ (siehe Johannes 2, die Hochzeit zu Kana).

Jeder von uns hat 24 Stunden pro Tag. **Unsere Zeit ist im Prinzip die am gerechtesten verteilte Ressource der Welt.** Und dennoch behaupten nicht wenige von uns, „keine Zeit“ zu haben. Doch das stimmt in vielen Fällen nicht! Wir geben unsere Zeit nur für bestimmte Dinge aus, die uns eben wichtig sind. Dabei meine ich jetzt gar nicht die Zeit zum Schlafen oder Essen. Durchschnittlich sehen Deutsche z.B. am Tag mehr als drei Stunden fern. Für die jüngere Generation geht dieselbe Zeit dann eher für Social Media, YouTube oder auch diverse Messenger-Apps und Spiele-Apps drauf. Die „Online-Zeit“ der jüngeren Generationen entspricht weitgehend der „Fernseh-Zeit“ der älteren ...

Was mich zu einem letzten Zitat bringt, das mich wirklich schockiert hat. John Mark Comer zitiert darin Reed Hastings, einen der Gründer und Chairman von *Netflix*:

[Einblenden: Zitat Comer]

„Netflix berichtet, dass der durchschnittliche Nutzer eine Serie in fünf Tagen anschaut, wobei Millionen von Menschen sich die Staffeln zwölf Stunden am Tag reinziehen. Auf die Frage nach der Konkurrenz durch Amazon Prime und andere aufstrebende Streaming-Dienste zuckte Reed Hastings, der CEO von Netflix mit den Schultern. Er sagte, ihr größte Konkurrenz sei der Schlaf.“

(John Mark Comer, *Das Ende der Rastlosigkeit*, S. 246f).

Bitte versteht mich richtig: Ich sage nicht, dass wir als Jesus-Nachfolger nicht auch bei Netflix und Co. sein dürfen! Ich möchte lediglich die Frage stellen, ob wir vielleicht nicht auch deshalb so beschäftigt sind und so wenig Zeit haben, weil wir unsere Zeit für die falschen Dinge ausgeben? Und dass wir darüber meist gar nicht nachdenken. Wenn ihr mir aber darin zustimmen könnt, dass es eine gute Sache ist, über das eigene Lebenstempo nachzudenken, dann gehört eine Entschleunigung in Bezug auf unseren Fernsehkonsum bzw. unsere Online-Zeit auf jeden Fall ganz oben auf der Liste! (John Mark Comer rät sogar dazu, den eigenen Fernseher aus dem Fenster zu werfen! So weit würde ich jetzt nicht gehen ...)

Ich hoffe, dass ihr über euer Lebenstempo nachdenkt und euch vielleicht den einen oder anderen Punkt vornehmt, an dem ihr einen Weg der Veränderung gehen könnt. Ihr findet dazu im Predigtskript noch weitere Anregungen und Fragen zur persönlichen Anwendung oder zum Gespräch in einer Kleingruppe. Und wenn du merkst, dass du gerne Schritte gehen möchtest, Jesus nachzufolgen, dann lade ich dich zum nächsten „Farbwechsel“ ein, einem Glaubens-Wochenende, das vom 10. bis 12. Januar hier bei uns in der Friedenskirche stattfindet. Da geht es zentral um die Frage, wer Jesus ist und wie wir Schritte auf ihn zu machen können. Ich finde: Besser kann man das neue Jahr eigentlich gar nicht beginnen!

Und auch im Abendmahl, das wir gleich feiern werden, kannst du dich Jesus öffnen und zu ihm kommen. Und vielleicht auch in ein inneres Zwiegespräch mit Jesus gehen, was dein Lebenstempo und deine Prioritäten im Leben betrifft. Darin segne dich der dreieinige Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist!

Amen.

Fragen zur persönlichen Vertiefung und Anwendung

Persönliche Fragen

- Bist du jemand, der häufig „keine Zeit“ hat?
- Wie würdest du dein Lebenstempo beschreiben? Wie könnte es entschleunigt werden?
- Wieviel Zeit verbringst du an deinem Smartphone / Tablet / PC? Wäre ein „digital Detox“ für mich dran?
- Wie wäre es, das Buch „Das Ende der Rastlosigkeit“ von John Mark Comer zu lesen?
- Gibt es einen konkreten Schritt, den ich in den nächsten Wochen umsetzen kann, um mein Lebenstempo zu verlangsamen? (Ein Beispiel: Jeden Tag mit 5 Minuten beginnen, in denen du einen Bibelvers liest, kurz darüber nachdenkst und mit Gott darüber redest, bevor du in deinen Alltag gehst ...)

Fragen für den Austausch in einer Gruppe

- Erzählt von eurem Lebenstempo. Ist es zu hoch? Woran macht ihr das fest?
- Was hat euch dabei geholfen, das Tempo rauszunehmen? Was sind die „Antreiber“ in eurem Alltag?
- Was bedeutet es für euch, in einem Joch mit Jesus zu stehen? Welche Erfahrungen habt ihr dabei gemacht?
- Wie könnt ihr als Gruppe in diesem Jahr „Hüter eurer Lebenstempis“ sein? Wollt ihr regelmäßig über das Thema austauschen?
- Betet für Menschen in eurem Umfeld, die gerade ein zu hohes Lebenstempo fahren. Überlegt vielleicht auch, ob ihr mit ihnen ins Gespräch kommen könnt (und ihnen ggf. auch Dinge abnehmen könnt?).