



Raus aus dem Hamsterrad

Helge Keil

Das Hamsterrad ist völlig zu Unrecht in Verruf geraten. Für Hamster im Käfig ist es nur positiv. Sie haben sonst in der Regel keinen großen Auslauf und können sich im Hamsterrad austoben. So verschaffen sie sich die notwendige Bewegung. Dabei ist klar, dass sie das Hamsterrad freiwillig benutzen.

Genau das ist der Punkt, an dem das Hamsterrad für uns zu einem negativen Bild geworden ist. Wir laufen und laufen und kommen nicht weiter. Wir haben uns das auch nicht selber ausgesucht. Aus irgendeinem Grund meinen wir, all das machen zu müssen, obwohl wir das Gefühl haben, dass es zu viel ist. Uns fehlt eben die Freiheit der Hamster, einfach auszusteigen. Wenn wir das Hamsterrad als Bild nehmen für Zeiten, in denen wir uns kräftig anstrengen, dann ist das noch gar kein Problem. Wenn wir ein lohnendes Ziel haben, dann nehmen wir die Anstrengung gerne in Kauf. Am Ende sind wir vielleicht körperlich müde, aber gleichzeitig geht es uns gut oder sehr gut. Zu einem Problem wird dieses Laufen erst dann, wenn

wir nicht mehr wissen, warum wir das eigentlich machen, oder wir das Gefühl bekommen, dass es dauerhaft zu viel ist oder anderes dauerhaft zu kurz kommt. Anders gesagt: Es geht um die Frage nach dem Sinn unserer Tätigkeiten und nach unserer Kraft insgesamt. Eine gewisse Zeit lang können wir viel Kraft in einen bestimmten Bereich investieren - und das ist gut so. Dann aber braucht es auch wieder einen Ausgleich. Dabei sind die Kraftreserven und Zeiträume sehr unterschiedlich. Was der eine mit links macht, ist für den anderen schon viel zu viel. Deshalb hilft es auch nicht, sich mit anderen zu vergleichen, sondern ein Gespür für sich selbst zu entwickeln und den eigenen Weg zu gehen.

Ein Beispiel: Wer ein Haus baut, steckt eine Zeit lang fast die ganze freie Energie da hinein. Einige Häusbauer ziehen so ein Projekt relativ schnell durch. Andere merken, dass sie zwischendurch Pausen brauchen, einen baufreien Abend in der Woche oder ein baufreies Wochenende im Monat, damit sie dann

wieder fröhlich anpacken können. Wieder andere machen gar nicht so viel selber. Das ist alles okay.

Das Hamsterrad

Was für den einen also ein Hamsterrad ist, ist für einen anderen noch fröhliche Aktion. Entscheidend ist, wie ich mich dabei erlebe. Zwei Fragen sind wichtig: Sehe ich in dem, was ich mache, einen Sinn und engagiere mich gerne dafür? Und: Meine ich das alles machen zu müssen, obwohl es mir eigentlich zu viel ist? Die Gefahr vom Hamsterrad liegt nämlich gerade in den guten Aufgaben. Ich muss mich doch um die Kinder kümmern und um den kranken Vater, muss im Beruf die Umstrukturierung hinkriegen und in der Gemeinde den Besuchsdienst organisieren... Muss ich? Gefährlich am Hamsterrad ist ein Zuviel an sinnvollen Aufgaben. Jede einzelne ist doch wichtig und bei jeder leidet jemand, wenn ich sie nicht mache. Das stimmt. Gleichzeitig – und das fehlt dann häufig in der Betrachtung – leide ich, wenn ich sie alle mache. Das Gefühl, dass es insgesamt zu viel ist, wächst dabei schleichend. Freunde nehmen die Überforderung häufig früher wahr. Es lohnt sich auf sie zu hören.

Der erste Schritt raus

Für einen kurzfristigen Ausstieg lohnt sich die Frage: Welchen Termin kann ich heute oder in dieser Woche absagen, ohne dass etwas Schlimmes passiert? Welche Aufgabe kann ich heute oder in dieser Woche sein lassen, ohne dass etwas Schlimmes passiert? So entsteht ein kleiner Freiraum. Den gilt es gut zu nutzen, und zwar ganz bewusst mit etwas Schönerem, vielleicht einer kleinen Wanderung oder einem Wellness-Nachmittag im Thermalbad, einem Kaffeetrinken mit einer Freundin oder einem Spieleabend... Ein positiver Nebeneffekt dabei ist, dass ich mich wieder als Gestalter erlebe. Ich bin nicht mehr nur getrieben und funktioniere, sondern nehme mein Leben wieder selber in die Hand. Auch wenn der Freiraum klein war, setzt das Kraft frei.

Ein kleiner Ausstieg am Tag und ein mittlerer Ausstieg in der Woche sind eine große Hilfe. Dabei ist es wieder sehr unterschiedlich, was der Einzelne als kleinen bzw. mittleren Ausstieg erlebt.

Kleine Schritte raus aus dem Hamsterrad tun mir gut und geben mir Kraft, aber sie lösen das große Problem noch nicht, wenn es für mich nach wie vor zu viel ist. Da braucht es eine längerfristige Veränderung.

Das Jahrhundert der Möglichkeiten

Wir leben in einem Jahrhundert der Möglichkeiten. Nie zuvor hatte ein Mensch die Möglichkeit, in sei-

nem Leben so viel Verschiedenes zu machen. Noch vor 60 Jahren waren die Menschen viel stärker räumlich gebunden und hatten dadurch viel weniger Möglichkeiten. Wir können heute an einem Ort wohnen, ein paar Orte weiter arbeiten, nach der Arbeit noch eben einkaufen fahren für die Eltern, die wieder an einem anderen Ort leben,... Wir können – scheinbar – Kontakt halten zu vielen Menschen an vielen Orten der Welt und sind selber fast immer erreichbar. Diese Entwicklungen sind meines Erachtens weder positiv noch negativ. Es sind einfach die Rahmenbedingungen unserer Zeit und wir sind gefragt, wie wir darin unser Leben gestalten.

Angesichts der steigenden Zahl von Möglichkeiten wird es immer wichtiger, bewusst zu entscheiden, was ich mache und was ich nicht mache. Dabei ist es sinnvoll, das ganze Leben in den Blick zu nehmen und bewusst und in Ruhe zu überlegen. Das ist in einer aktuellen Hamsterrad-Situation nicht immer möglich. Deshalb werfe ich im Folgenden zuerst einen Blick auf das, was schnell hilft, und lade dann ein zur Entwicklung einer größeren Lebensperspektive.

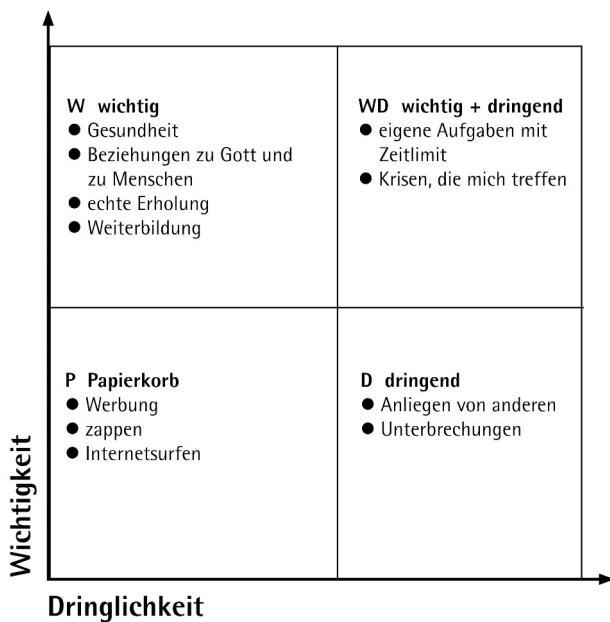
Überblick gewinnen

Wenn ich das Hamsterrad oder die Hamsterräder in meinem Leben benennen kann, dann bin ich schon einen großen Schritt weiter. Deshalb lohnt es sich, eine Liste zu machen mit all dem, was ich mache, und daneben zu schreiben, was mich Kraft kostet, was relativ neutral ist und was mir Kraft bringt. Dazu kann man ganz einfach die Symbole +, 0 und – verwenden. Es kann einige Überwindung kosten, ehrlich zu sein. Denn dann muss ich mir eingestehen, was mich wirklich Kraft kostet. Und vielleicht ist das eine Aufgabe, die ich ganz wichtig finde.

Dass mich eine Aufgabe Kraft kostet, ist dabei normal und völlig okay. Entscheidend ist es festzustellen, wo das „Zuviel“ steckt und dann einen guten Umgang damit zu finden. Im Beispiel oben geht es nicht um die Frage, ob ich ein Haus baue oder nicht, sondern darum, wie ich auch in solch vollen Zeiten gut mit mir und anderen umgehen kann, was ich selber mache und wo ich mir helfen lasse.

Was ist wichtig?

In einem nächsten Schritt gucke ich mir die Liste dann noch einmal an mit der Frage, wie wichtig die einzelnen Aufgaben sind. Dabei hilft mir eine Unterscheidung, die als Eisenhower-Prinzip bekannt ist. Er hat ein Quadrantensystem entwickelt mit zwei Achsen: Dringlichkeit und Wichtigkeit. Dringliche Aufgaben müssen sofort erledigt werden, sonst gibt es



irgendwelche negativen Konsequenzen. Wichtig sind Aufgaben, die **ich** tun muss. Im Wörnersberger Anker ist es natürlich wichtig, dass die Gäste um 12:30 Uhr ein Mittagessen bekommen. Aber das ist nicht meine Aufgabe. Deshalb ist das Mittagessen für die Gäste in meinem Quadrantensystem nicht wichtig. Aus diesen beiden Achsen ergeben sich vier Quadranten:

WD ~ wichtig und dringend
 W ~ wichtig
 D ~ dringend
 P ~ weder wichtig noch dringend

Mit den WD-Aufgaben haben wir in der Regel kein Problem. Wir wissen, dass wir zuständig sind und dass die Aufgabe jetzt dran ist. Ich muss jetzt diesen Ankertext schreiben, weil es meine Aufgabe ist und er bis Ende der Woche fertig sein muss. Ich muss jetzt das Mittagessen kochen, weil ich versprochen habe, das heute zu machen und es sonst nichts Warmes zu essen gibt. Ich muss heute die Wäsche waschen, weil ich sonst morgen keine sauberen Socken mehr habe..... Die größte Herausforderung sind die D-Aufgaben - Aufgaben, die dringend sind. Manchmal vielleicht auch solche, die ich gerne mache. Trotzdem muss ich mich fragen, ob ich diese Aufgabe erledigen muss. An der Stelle kann man große Freiräume gewinnen. Die W-Aufgaben fallen in der Regel als erste hinten runter. Sie sind wichtig für mein Leben und es kann sie auch kein anderer für mich machen. Aber kurzfristig passiert nichts Schlimmes, wenn ich sie vernachlässige.

Das P steht für Papierkorb. Das sind Sachen, die ich mache, die mich Zeit kosten, aber überflüssig sind. Einen guten Film gucken ist echte Erholung und deshalb eine wichtige Aufgabe. Einen Abend lang durch diverse Programme zu zappen ist vermutlich meist eher Zeitverschwendung. Hilfreich zur Unterscheidung ist die Frage, wie es mir nachher geht. Bin ich weitergekommen? Bin ich fröhlicher bzw. geht es mir irgendwie besser?

Jetzt geht es weiter auf der Liste mit all dem, was ich so mache. Zusätzlich zu dem +, o und - kann ich jetzt jeweils WD, D, W oder P daneben schreiben.

Zwei Hinweise dazu:

- neben ein + passt niemals ein P. Etwas, was mir wirklich Kraft gibt, ist niemals überflüssig.
- bitte immer genau prüfen, ob eine Aufgabe WD oder nur D ist. Ist es wirklich notwendigerweise deine Aufgabe? Oder machst du die Aufgabe einfach nur zur Zeit? Ja, die Eltern brauchen Unterstützung, aber muss wirklich ich sie in allem unterstützen?

Nach diesen zwei Durchgängen kann man sehen, welche Aufgaben Kraft kosten bzw. Kraft geben, und welche Aufgaben wirklich meine sind.

Prioritäten setzen

Nun muss ich mich entscheiden, was ich mache und was ich lasse. Ich kann nicht alles machen, und ich kann es nicht jedem recht machen. Wenn ich versuche, mehr zu machen als ich kann und auf Dauer über meine Kräfte lebe, dann werde ich letztlich niemandem gerecht, auch mir selbst nicht. Die P-Aufgaben kann ich gleich beenden. So kann ich Werbung ungeöffnet wegschmeißen, am Briefkasten einen Aufkleber anbringen „keine Werbung“, den Fernseher für ein paar Tage in den Keller stellen, ... Für viele ist das Smartphone ein Grenzgänger. Ab und zu ergibt sich ein netter Kontakt, und der tut mir gut. Allzu häufig lenkt es nur ab und kostet mich Zeit. Eine Möglichkeit wäre, bewusst nur ein- oder zweimal am Tag nachzugucken, was sich getan hat, und den Rest des Tages die Ruhe zu genießen. Bei den D-Aufgaben kann ich jetzt unterscheiden. Es sind die Aufgaben, die nicht unbedingt ich machen muss. Wenn sie zusätzlich noch Kraft kosten, dann sollte ich damit aufhören. Manchmal geht das sofort und manchmal muss ich ankündigen, dass und wann ich aufhöre, damit andere die Aufgabe übernehmen

können. Wenn sich dann niemand findet, sollte ich nicht automatisch weitermachen, sondern sehr genau prüfen, ob ich nicht trotzdem aufhören sollte. Umgekehrt kann ich D-Aufgaben, die mir Spaß machen und Kraft geben, auch weitermachen, wenn mir das zeitlich möglich ist.

Bei WD-Aufgaben ist es egal, ob sie mich Kraft kosten oder mir Kraft geben. Das sind wirklich meine Aufgaben. Ich muss sie tun und ich muss sie bald tun. Mir helfen dabei zwei Schritte: Ich fange mit den Aufgaben an, die ich schnell erledigen kann. So habe ich gleich Erfolgserlebnisse und das gute Gefühl, schon etwas geschafft zu haben. Anschließend nehme ich mir eine unangenehme Aufgabe vor. Durch das Aufschieben wird sie nicht besser, aber umgekehrt beflügelt es mich, wenn ich sie erledigt habe.

Fazit

Raus aus dem Hamsterrad komme ich nur, wenn ich bereit bin, Prioritäten zu setzen und manches zu lassen. Dabei geht es nicht darum, möglichst wenig zu machen, sondern das Richtige zu machen. Im Schema von Eisenhower bedeutet das, Freiräume für die W-Aufgaben zu gewinnen, für die Aufgaben, die mir niemand abnehmen kann und die langfristig wichtig sind.

Das ganze Leben im Blick

Angesichts der Vielzahl von Möglichkeiten lohnt es sich, das ganze Leben in den Blick zu nehmen und in Ruhe zu überlegen, was mir wirklich wichtig ist. Solch ein Nachdenken braucht Zeit und Kraft. Ich werde dabei vieles entdecken, was mir gefällt, aber auch manches, was mir nicht so sehr gefällt. Das gilt es zunächst einmal auszuhalten, um anschließend zu überlegen, was ich verändern möchte. Es gibt unterschiedliche Ansätze, das Leben in verschiedene Bereiche einzuteilen. Solche Einteilungen können mir dabei helfen, nichts zu vergessen. Dazu nehme ich die Bereiche einzeln in den Blick und frage:

- ⇒ Was möchte ich da leben?
- ⇒ Wie soll mein Leben in diesem Bereich aussehen?
- ⇒ Was brauche ich in diesem Bereich?

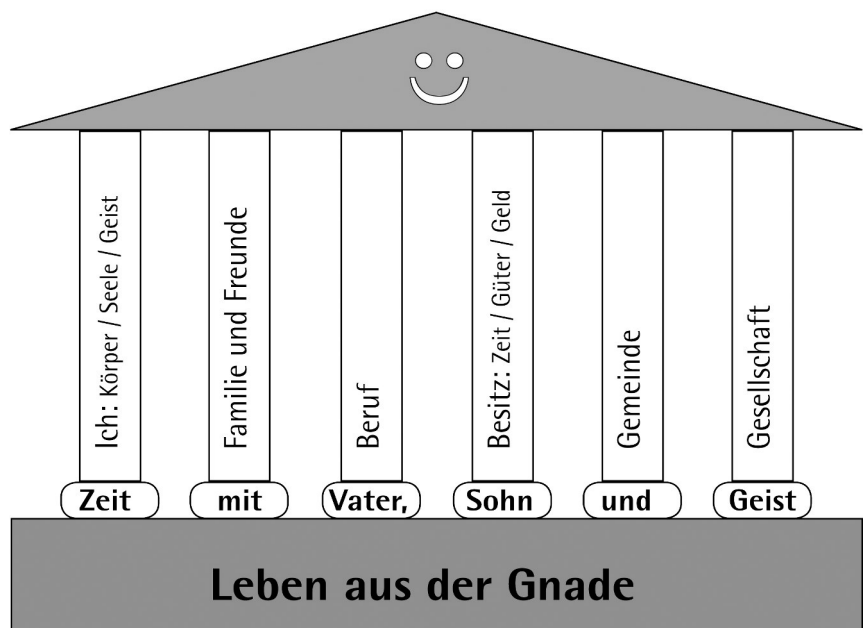
Dabei ist es generell hilfreich, die Gedanken zu den einzelnen Bereichen aufzuschreiben.

Stephen R. Covey spricht von vier Grundbedürfnissen des Menschen: leben, lieben, lernen und ein Vermächtnis hinterlassen. „Das Bedürfnis zu leben ist unser physisches Bedürfnis nach Essen, Kleidung, einem Dach über dem Kopf, wirtschaftlichem Wohlergehen und Gesundheit. Das Bedürfnis zu lieben ist unser soziales Bedürfnis nach Beziehungen zu anderen Menschen, nach Liebe und Geborgenheit. Das Bedürfnis zu lernen ist unser mentales Bedürfnis nach Entwicklung und Wachstum. Und das Bedürfnis, ein Vermächtnis zu hinterlassen, ist unser spirituelles Bedürfnis nach Sinn, Orientierung, persönlichem Einklang und einem Beitrag zum Allgemeinwohl.“ (Stephen R. Covey, Der Weg zum Wesentlichen, S. 39)

Diese vier Bereiche kann ich in Gedanken durchgehen und jeweils überlegen, was ich da schon habe und womit ich zufrieden bin bzw. was ich noch brauche oder gerne hätte, was mir fehlt. Auf diese Art und Weise werde ich viele Punkte finden, für die ich Gott danken kann. Gleichzeitig wird mir bewusst, wo solche W-Bereiche in meinem Leben sind, die bisher zu kurz gekommen sind.

Unser Leben als Tempel

Ich selber verwende für den Blick auf unser ganzes Leben gerne das Bild eines Tempels. Dahinter stehen einzelne biblische Aussagen (1. Kor. 3,16+17; 1. Kor. 6,19 und 2. Kor. 6,16) und die Überzeugung, dass das Bild hilfreiche Klarheiten enthält:



Leben aus der Gnade

Nach 1. Kor. 3,11 ist Jesus selber das Fundament, das unser ganzes Leben und alles, was wir tun oder nicht tun, tragen will und tragen kann. Dieses Fundament ist meinem Leben vorgegeben. Ich kann es weder erstellen noch zerstören. In der Theorie ist das den meisten Christen klar, aber wie sieht das in der Praxis aus? Baue ich mein Leben wirklich auf der Gnade und Liebe Jesu auf? Weiß ich, dass Gott mich total liebt, auch wenn ich gerade nicht zufrieden bin mit mir, wenn ich gerade Mist gebaut habe und etwas nicht geklappt hat? Erleben die Menschen um mich herum, dass die Gnade Gottes meinen Umgang mit mir prägt? Spüren Sie etwas von der Liebe Gottes in meinem Leben? (siehe Ankertext 122: Gnade und Hingabe)

Wenn wir unser ganzes Leben in den Blick nehmen, dann werden wir in jedem Bereich Punkte finden, über die wir uns freuen, und andere Punkte, an denen wir wachsen können. Das ist ganz normal und völlig okay. Wir bleiben ein Leben lang in der Schule Jesu. Die letzte Frage beim Blick auf unser ganzes Leben wird dann sein, an welchem Punkt wir in der nächsten Zeit weiter wachsen wollen.

Bei einem Gebäude ist das Fundament von außen zwar unsichtbar, aber gleichzeitig der wichtigste Teil. Wenn das Fundament stabil ist, kann man darauf ein tolles Haus bauen. Wenn das Fundament instabil ist, dann wird auch das schönste Haus bald Risse haben und vielleicht sogar unbewohnbar werden. Deshalb lohnt es sich, das Fundament sehr genau anzuschauen. Dabei kann es uns passieren, dass wir merken: Die Liebe Gottes ist doch nicht das alleinige Fundament unseres Lebens und wir definieren uns noch stärker über Leistung, über unsere Position oder über Erfolge, über unsere Ehe oder unsere Kinder, über unser Ansehen in der Gemeinde oder unser ehrenamtliches Engagement... Wir dürfen uns an all dem freuen, aber wenn das unser Fundament ausmacht, dann steht unser Tempel auf einem wackligen Grund.

Und umgekehrt: Wenn wir wirklich begriffen haben, dass Gott uns liebt - völlig unabhängig von dem, was wir tun oder nicht tun, dann gewinnen wir eine riesige Freiheit. Wir müssen dann nichts mehr machen, um uns zu beweisen oder um anderen zu gefallen. Wir sind nicht mehr abhängig von der Meinung anderer oder von ihrer Anerkennung. Wir können unser Leben frei für Gott gestalten und seiner Liebe Raum geben. Wir können andere lieben - auch dann, wenn wir von ihnen nicht geliebt werden ...

Wo immer wir merken, dass Jesus Christus noch nicht das alleinige Fundament unseres Lebens ist, lohnt es sich, daran zu arbeiten, zu prüfen, welche anderen

Elemente mein Fundament prägen, mit Gott darüber zu reden, ihn um Heilung für unsere Herzen zu bitten und auch das Gespräch mit Geschwistern zu suchen. Bei einem Seminar habe ich vor etlichen Jahren die Mitarbeiter einer Gemeinde aufgefordert, mal ein Jahr alle Arbeit in der Gemeinde sein zu lassen und nur die Liebe Gottes zu bewegen. Skeptisch wurde ich gefragt, was denn dann aus all den Gemeindegruppen und -angeboten werden würde. Ein Jahr lang würde alles ausfallen. Ich bin heute noch überzeugt, dass die Gruppen anschließend sehr schnell wachsen würden, wenn die Mitarbeiter in diesem einen Jahr wirklich intensiv die Liebe Gottes bewegen und tiefer und tiefer hineinwachsen. Wenn wir zutiefst begeistert sind von dem, was Gott für uns getan hat, dann wird uns das in Bewegung setzen, und die Menschen um uns herum werden etwas davon spüren. Im Blick auf unser ganzes Leben ist deshalb für mich die Arbeit am Fundament der wichtigste Teil.

Zeit mit Vater, Sohn und Geist

Als Nächstes lohnt sich ein Blick auf die Zeit, die ich mit Gott verbringe. In dem Bild vom Tempel wird deutlich, dass diese Zeit die Verbindung ist zwischen dem Fundament und den einzelnen Bereichen meines Lebens. Dahinter steht die Überzeugung, dass Gott alle Bereiche meines Lebens prägen möchte oder anders gesagt, dass wir gerufen sind, unser ganzes Leben, 24 Stunden pro Tag für diesen Gott zu leben. Es gibt nichts Radikaleres als den Ruf in die Nachfolge Jesu, denn da bleibt kein Rest, kein Bereich in meinem Leben und keine Zeit in meinem Tag, die davon nicht betroffen wären.

Ein Künstler zieht in eine neue Wohnung. Die Bausubstanz ist halbwegs brauchbar, die Raumverteilung schön, aber die Einrichtung eher geschmacklos. Bedingung bei seinem Einzug war, dass er nichts verändern darf. So lebt dieser Künstler nun in dieser Wohnung, in der ein großes Potential steckt, und stellt sich vor, wie toll diese Wohnung aussehen würde, wenn er sie ein bisschen anders einrichten dürfte: andere Farben, andere Möbel, in der Dachschräge ein großes Fenster für das Sonnenlicht und genau gegenüber dieses schöne Bild. Er weiß, es würde eine traumhaft schöne Wohnung, aber er darf ja nichts verändern. - Genauso machen wir es häufig mit dem Heiligen Geist, dem großen Künstler Gottes, der uns umgestalten will in Jesu Bild. Er darf zwar rein in unsere Wohnung, in unser Leben, aber er darf nichts verändern. Und dann ist er in diesem Leben und stellt fest: Die Bausubstanz ist gut und er könnte wirklich etwas machen aus der Wohnung, aber er darf nicht.

Jesus will in alle Lebensbereiche, um sie zu verändern, damit sie seinem Bild immer ähnlicher werden und unser Leben seine Schönheit mehr und mehr widerspiegelt.

Konkret geht es hier um die Frage, wie ich die Beziehung zu Gott lebe. Habe ich genügend Zeit mit ihm? Auch da gibt es keine allgemeingültigen Maßstäbe. Es geht um meine Antwort. Bin ich mit Gott im Gespräch über die Themen, die mir im Leben wichtig sind? Gebe ich Gott Raum zu reden oder lade ich nur meine Anliegen ab?

In einem Spruch heißt es: „Wenn ich einen Tag nicht bete, dann merkt Gott es. Wenn ich zwei Tage nicht bete, dann merke ich es. Wenn ich drei Tage nicht bete, dann merken es die anderen.“ Da ist etwas dran. Lebe ich mein Leben aus der Verbindung mit ihm? Lebe ich meinen Alltag in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes? Gibt es genügend exklusive Zeiten? Zeiten, in denen ich mit ihm rede, ihn anbeete, in der Bibel lese,...?

Im Anker hat jeder Mitarbeiter einen Tag im Monat als stillen Tag, damit alles, was wir machen – auch in den praktischen Arbeitsbereichen –, von Gott durchdrungen wird. Nicht jeder kann sich jeden Monat solch einen stillen Tag nehmen, aber jeder kann sich die Frage stellen, wie er seine Beziehung zu Gott leben will.

Bei diesem Nachdenken über unser ganzes Leben ist es wichtig, nicht in irgendwelche Utopien zu verfallen. Natürlich kann ich davon träumen jeden Tag 2 Stunden zu beten, aber für die meisten von uns ist das völlig unrealistisch. Da ist es gut, tatsächlich alle Bereiche unseres Lebens in den Blick zu nehmen. Gott hat jedem von uns 24 Stunden pro Tag bzw. 168 Stunden pro Woche geschenkt. Er scheint der Meinung zu sein, dass das ausreicht.

Ich

In einer normalen Arbeitswoche verbringen wir ca. die Hälfte unserer Zeit mit arbeiten und schlafen. Gleichzeitig höre ich in den Gemeinden selten eine Predigt zum Thema Arbeit und fast nie zum Thema Schlafen. Wenn unser Leben ganz Gott gehört, dann ist auch die Frage, wie wir schlafen, eine geistliche Frage. Kann ich am Ende eines Tages all das, was mich bewegt hat und bewegt, in Gottes Hand zurücklegen, durchaus mit Dank und Klage, und im Vertrauen darauf, dass er mein Leben in seiner guten Hand hält, im Frieden einschlafen?

Oder allgemeiner: Gibt es in meinem Leben genügend Ruhezeiten? Gott selber hat den Sabbat geschaffen und seinen Menschen geschenkt. In der Schöpfungs-

geschichte lesen wir, dass der Mensch am sechsten Tag geschaffen wurde. Das heißt, der erste Tag seines Lebens war der Sabbat. Bis in die siebziger Jahre hinein war das auf jedem Wochenkalender sichtbar. Die Woche fing mit dem Sonntag an und endete mit dem Samstag. Der freie Tag ist ein Geschenk Gottes, aus dem heraus wir in die Arbeit starten dürfen.

Gehe ich mit meinem Körper so um, wie ich es möchte? Habe ich ein gesundes Verhältnis dazu? Gebe ich ihm die Nahrung, die er braucht, um gut zu funktionieren? Halte ich ihn fit – in einer Zeit, in der Bewegung nicht mehr selbstverständlich Bestandteil unseres Alltags ist?

Wie gehe ich mit meiner Seele um? Was mute ich ihr zu? Welche Bilder, welche Bücher? Wie viele Informationen? Weiß ich, was meiner Seele gut tut? Kann ich „meine Seele mal in der Sonne baumeln lassen“? Wie gehe ich mit mir selbst um? Kann ich mir etwas gönnen? Gibt es Auszeiten oder mal einen Urlaub in einer anderen Umgebung? Habe ich ein Hobby – irgendetwas, das ich einfach nur mache, weil es Spaß macht?

In der Liste der Lebensbereiche steht der Bereich „ich“ ganz bewusst an erster Stelle, weil die Art und Weise, wie ich mit mir umgehe, auch die Art und Weise prägt, wie ich mit anderen umgehe. Jesus konnte ganz selbstverständlich darauf Bezug nehmen in seinem Gebot, den anderen so zu lieben wie sich selbst.

Familie und Freunde

Die Bereiche, die ich hier vorstelle, überschneiden sich. Manche Gedanken kann ich mehreren Bereichen zuordnen. Da gibt es kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist mir nur, tatsächlich unser ganzes Leben in den Blick zu nehmen, um es nach vorne zu denken. Gute Beziehungen tun der Seele unendlich gut. Umgekehrt belasten uns ungeklärte Konflikte sehr. Wir Menschen sind als soziale Wesen für Beziehung geschaffen. Deshalb lohnt sich die Frage, wie zufrieden ich gerade in meinen Beziehungen bin. Habe ich Freunde und lebe in einem guten Kontakt mit ihnen? Sind meine Beziehungen in der Familie intakt? Dabei geht es auch hier nicht um eine Heile-Welt-Utopie. Natürlich gibt es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Da können wir Liebe üben und in die Tiefe wachsen. Gemeinschaft und Freundschaft fallen nicht fertig vom Himmel. Sie sind und bleiben ein Lernfeld.

Beruf und Arbeit

Der Beruf nimmt einen großen Teil unserer Zeit in Anspruch. Die Bibel macht keinen Unterschied zwischen

der Erwerbsarbeit und der Hausarbeit. Deshalb fasse ich das in diesem Bereich auch zusammen.

Wie möchte ich meinen Beruf leben? Wie möchte ich meine Arbeit zuhause machen? Welches ehrenamtliche Engagement liegt mir am Herzen? Bin ich in meinem Beruf und in meiner Firma am richtigen Platz? Habe ich eine gute Einstellung zu meiner Arbeit? Mache ich sie für Gott? Bin ich in meinem Beruf auf dem Laufenden? Was möchte Gott von mir in diesem Bereich?

Wer anfängt, so über sein ganzes Leben nachzudenken, wird viel Positives entdecken, aber gleichzeitig auch viele Baustellen, an denen er weiterdenken und weiterwachsen kann. Das kann frustrierend sein, weil wir schnell merken, dass diese vielen Baustellen uns ja sofort wieder überfordern. Das nächste Hamsterrad scheint zu drohen. Es lohnt sich, diese Frustration einen Moment auszuhalten. Am Ende geht es nicht darum, alle entdeckten Baustellen zu bearbeiten, sondern zu überlegen, was jetzt – an diesem Tag, in dieser Woche oder diesem Monat – wichtig ist. Dabei ist nicht alles gleichzeitig dran, sondern eins nach dem anderen, ganz entspannt.

Besitz

Ein weiterer Bereich unseres Lebens ist der Umgang mit allem, was uns anvertraut ist an Zeit, Besitztümern und Geld. Wie geht es mir gerade damit? Bin ich zufrieden mit dem, was ich habe? Bin ich zufrieden damit, wie ich damit umgehe? Gibt es Sachen, die ich gerne ändern würde?

Beim Nachdenken über die verschiedenen Bereiche meines Lebens bohre ich nicht in die Tiefe. Ich nehme mir einfach Zeit wahrzunehmen, wie es mir da geht. Wenn ich dann merke, dass ich da gerade keine großen Fragen habe und insgesamt zufrieden bin, dann genieße ich das und lasse diesen Bereich so stehen. Wenn Gott sich hier eine Veränderung von mir wünscht, dann wird er mir das schon zeigen.

Gemeinde

Im Neuen Testament ist die Gemeinde immer das Zusammenspiel der Gemeindeglieder. Die Gemeinde wird mit einem Körper verglichen, in dem die einzelnen Teile ihre Funktion haben. Wenn jeder Körperteil seinen Beitrag einbringt, dann geht es dem ganzen Körper gut.

Bei der Frage nach der Gemeinde geht es deshalb nicht zuerst darum, ob ich auf meine Kosten komme, sondern darum, ob ich meinen Platz in der Gemeinde einnehme. Bin ich in guter Weise Teil einer Gemeinde? Bringe ich mich ein? Lasse ich es zu, dass andere sich

einbringen und mir dienen? Bin ich überhaupt Teil einer Gemeinde?

Die Antworten werden dabei immer mal wieder anders ausfallen. So kann es sein, dass ich mich eine Zeit lang in der Gemeinde gar nicht einbringe, weil andere Bereiche in meinem Leben wichtiger sind. Das ist für die Verantwortlichen einer Gemeinde häufig schwer auszuhalten, aber es ist richtig. Ich kann nicht zu jedem Zeitpunkt meines Lebens in allen Lebensbereichen Vollgas geben. Gerade deshalb ist es wichtig, ab und zu innezuhalten, mein ganzes Leben wieder in den Blick zu nehmen und zu prüfen, ob ich noch auf einem guten Weg bin.

Gesellschaft

Dieser Bereich gerät leicht aus unserem Blickfeld. Er drängt sich in der Regel nicht auf, obwohl er in der Bibel eine große Rolle spielt. Da liegen Gott die „Witwen und Waisen“ besonders am Herzen, und die Propheten erheben ihre Stimme gegen Ungerechtigkeit und Ausbeutung. Wir sind als Christen in diese Welt gestellt und sollen diese Welt mitgestalten. Sie im Sinne Gottes zu bebauen und zu bewahren, ist von Anfang an Grundauftrag des Menschen.

Nehmen wir wahr, was um uns herum passiert? Vielleicht ganz direkt im Nachbarhaus oder auch im größeren Kontext in unserer Stadt oder unserem Land? Wir leben in einer Demokratie. Nehmen wir unser Wahlrecht wahr? Gibt es einen Bereich, wo es gut wäre, wenn wir uns einbringen? Eine Arbeit mit Randgruppen im Sinne der „Witwen und Waisen“? In der Eltern- oder Mitarbeitervertretung? Im Gemeinderat oder einer politischen Partei?

Natürlich können wir nicht alles und erst recht nicht alles gleichzeitig tun, aber es lohnt sich, ab und zu die Frage zu stellen, was mein Auftrag von Gott gerade jetzt an diesem Ort ist.

Das Ziel

In Hamsterrad-Zeiten erlebe ich mich getrieben. Einzelne Bereiche meines Lebens stehen deutlich im Vordergrund. Mir fehlt die Zeit, in Ruhe darüber nachzudenken, und es besteht die Gefahr, dass andere Bereiche meines Lebens zu kurz kommen. Deshalb lohnt es sich, von Zeit zu Zeit innezuhalten und mein ganzes Leben in den Blick zu nehmen. Dabei werde ich hoffentlich viele Gründe finden, Gott zu danken, aber gleichzeitig auch Bereiche entdecken, in denen ich noch wachsen kann. Ich darf mich an dem einen freuen, ohne mich von dem anderen frustrieren zu lassen. Wer möchte, kann an dieser Stelle mal eine Liste schreiben mit allem, wofür er dankbar ist.

Anschließend geht es darum, einen oder zwei Bereiche zu identifizieren, die jetzt dran sind. Du kannst deine Notizen noch einmal durchgehen und dir dazu die Fragen stellen: Was sind die ein oder zwei wichtigsten Bereiche, die du angehen solltest? Welche Veränderung hätte die größten positiven Folgen? In welchem Bereich ist die Not gerade am größten?

Wichtig ist dabei tatsächlich die Beschränkung auf ein oder zwei Bereiche. Sonst bin ich schnell wieder in einem neuen Hamsterrad. In den nächsten Wochen gilt es nun, an dem wichtigsten Bereich zu arbeiten, bis ich damit zufrieden bin. Bis ein neues Verhalten eine Gewohnheit geworden ist, braucht es z.B. sechs Wochen bei täglicher Übung.

Auf diesem Weg werde ich vom Getriebenen im Hamsterrad zu einem Gestalter. Ich nehme mein Leben wieder neu in die Hand und entscheide selbst, was ich mache und was ich nicht mache. Ein positiver Nebeneffekt ist dabei eine größere Freiheit, nein zu

sagen. Wenn ich weiß, was mir wichtig ist, was ich will und was Gott von mir will, dann fällt es mir viel leichter, nein zu sagen zu anderen Anfragen.

Ich kann nicht alles und erst recht nicht alles gleichzeitig, aber ich kann Schritt für Schritt mein Leben in den Blick nehmen und bewusst gestalten, so dass am Ende auch vom Dach meines Tempels ein Lächeln grüßt.



Helge Keil

Leiter des Wörnersberger Ankers

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

Alle Rechte beim Autor. Nachdruck nur mit Genehmigung des Wörnersberger Ankers.

WÖRNERBERGER ANKER e.V.

Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),
Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de, Internet: www.ankernetz.de,
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, IBAN: DE77 6426 1853 0061 9320 00, BIC: GENODES1PGW