



Die Zeit steht niemals still, sie kommt, sie geht.

Die Uhr hat unser Leben verändert

Wenn die Zeit uns durch die Finger rinnt

VON VERENA BIRCHLER

● **Wenn im TV-Programm das Traumschiff, Rosamunde Pilcher und Inga Lindström stehen, wenn Winnetou wieder reitet, das Aschenbrödel ihre drei Nüsse findet und Sissi die österreichische Monarchie ins Lot bringt, wissen wir: Das alte Jahr geht zu Ende und ein neues steht vor der Tür. Offensichtlich berühren diese Herzfilme in uns eine Seite, die Lebenssehnsüchte stillen. Denn jeder Programmgestalter weiss, was sein Publikum will.**

Selbstverständlich werden auch alle Protagonisten in diesen Filmen sorgfältig ausgewählt. Da gibt es die intrigante Tante, der Bösewicht, das Liebespaar und so sicher wie das Amen in der Kirche bekommt auch der «Gutmensch» seinen Auftritt. Das ist jeweils die Person, die letztendlich dafür

Man stand auf, wenn der Hahn krächte und ging zu Bett nach Sonnenuntergang.

verantwortlich ist, dass die Bösen die Szenerie verlassen und die richtigen Personen in ewiger Liebe zusammenfinden. Dieses Erfolgsrezept funktioniert immer. Des Öfteren, wenn wir mit einer Reisegruppe von ERF Medien in Cornwall unterwegs sind, treffen wir auf Filmsets von Pilcher-Verfilmungen. Die spielen natürlich immer in den atemberaubendsten cornischen Landschaften.

Vergangenen Sommer war das auch so und ich kam kurz mit dem Aufnahmeleiter ins Gespräch. Da gerade keine Schauspieler zu sehen waren, fragte ich ihn, mit wem denn gedreht würde. Und dann kam eine unerwartete Antwort: «Ich muss rasch nachschauen!» Dann zückte er seine Unterlagen, schaute nach und nannte mir die Namen. Wie bitte? Da dreht dieser Mann

einen der erfolgreichsten Streifen des Herzkino-Genres und kennt die Schauspieler nicht? Ich musste noch lange über diesen Moment nachdenken. Und dieser Aufnahmeleiter löste in mir Dankbarkeit aus über den «Aufnahmeleiter meines Lebens», über Gott. Mir kamen spontan viele Aussagen aus der Bibel in den Sinn. Diese zeigen mir, wie gut Gott mich kennt, ohne dabei in die Unterlagen zu schauen. Hier einige Beispiele:

- ▶ Alle Deine Wege sind mir bekannt. (Psalm 139,3)
- ▶ Sogar die Haare auf Deinem Kopf sind gezählt. (Matthäus 10,29-31)
- ▶ Ich kannte Dich, noch bevor Du empfangen wurdest. (Jeremia 1,4-5)
- ▶ Du warst kein Fehler. (Psalm 139,15)
- ▶ Du bist wunderbar gemacht. (Psalm 139,14)

- ▶ Es ist mein Verlangen, Dich mit Liebe zu überschütten.
(1. Johannes 3,1)
- ▶ Meine Gedanken über Dich sind unzählbar, wie der Sand am Meeresufer.
(Psalm 139,17-18)
- ▶ Ich singe vor Freude über Dich.
(Zefania 3,17)

Diese wenigen Aussagen sind Ausdruck der Liebe Gottes über mein Leben. Und über die Geschichte mit ihm. Und es ist eine gute Geschichte.

«Es war einmal ...»:

So beginnt jede gute Geschichte

Vielleicht denken wir gerade in diesen Tagen an das vergangene Jahr. Oder noch weiter zurück. Vielleicht denken wir aber

auch in die Zukunft. Egal wie wir denken – zwischen Vergangenheit und Zukunft liegt viel Zeit.

Zeit, das ist ja so eine Einheit, die unser Leben in überschaubare Häppchen einteilt. Eine Zeitlang sind wir Säuglinge, dann kommen wir in die Teenagerzeit, um nach unruhigen Jahren in die Erwachsenenzeit einzutauchen. Dann kommt die Zeit, in der wir die Pensionierung genießen. Und dann kommt die letzte Zeit – und dann ist die Zeit vorbei.

Je länger wir leben, umso schneller fließt die Zeit. Wir merken, Zeit ist Geld. Also achten wir darauf, ja keine Zeit zu verschwenden und versuchen möglichst

oft irgendwie Zeit zu sparen. Die Zeit steht niemals still, sie kommt, sie geht. Liegen wir gut in der Zeit?

Hat die Zeit überhaupt einen Anfang, ein Ende? Woher kommt sie? Früher wurde das Leben durch die Natur gestaltet. Man stand auf, wenn der Hahn krächte und ging zu Bett nach Sonnenuntergang. Früher waren die Stunden eines Tages verschieden lang. Doch dann veränderte die mechanische Uhr das Leben sekundengenau.

Ein neues Jahr gibt immer die Möglichkeit, die eigene Zeitrechnung neu zu definieren. Denn je genauer unserer Uhren funktionieren, desto grösser ist unser Lebensstress geworden.

Stimmt, aber an allen anderen sollten wir leben.

Eines Tages werden wir sterben.



Die Entdeckung der Gelassenheit

Gelassenheit beschäftigt heute fast alle. Es gibt auch ein gutes Wort dafür: Entschleunigung. Ich finde es ein schönes Wort, auch wenn es nicht ganz Deckungsgleich mit Gelassenheit ist – aber vielleicht der erste Schritt. Um zu einer echten Gelassenheit zu kommen, braucht es sicher bei den meisten zuerst eine Entschleunigung ihres Lebens. Zur Entschleunigung gehört auch die Kunst, sich abgrenzen zu können. Abgrenzen von Wünschen, Aufgaben, Verpflichtungen, Erwartungen. Wir Menschen machen zu oft das, was andere erwarten und zu wenig was wir wollen. Ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen lösen grauenhaften Druck aus.

Jeder Mensch hat nur 100 Prozent Energie, mehr Ressourcen gibt es nicht – aber bei vielen wirkt es wie 150 Prozent Stress. Wer permanent mit mehr als 100 Prozent Energie lebt, wird irgendwann Schaden erleiden. Uns allen ist klar, dass wir ein Auto tourenmässig nicht permanent im roten Bereich fahren können. Irgendwann raucht es, dann kommen Fremdgeräusche und der Wagen liegt flach. Was dann kommt, ist nervig ohne Ende. Abschleppdienst, Werkstatt, es kostet ... Na ja, Sie wissen selber, wie so eine Angelegenheit abläuft. Auf uns übertragen kommt irgendwann eine enorme Unzufriedenheit. Aber nicht nur Unzufriedenheit, sondern auch Krankheiten. Daher kommen Sätze wie: «Mir liegt da etwas auf dem Magen» – Magen-geschwüre. «Ich bekomme jetzt dann einen dicken Hals» – nicht selten müssen Menschen unter Stress husten. Die üblichen Stresskrankheiten. Wussten Sie, dass 70 Prozent der Krankheiten lebensstil-bedingt sind? Und da haben Stress, Unzufriedenheit und Druck einen grossen Einfluss.

In der Bibel gibt es einen Text, der einen Tag im Leben von Jesus beschreibt. Im Evangelium von Markus 6,30–52 wird erzählt, wie Jesus schlimme Momente erlebt und trotzdem gelassen bleiben kann. Seine Erlebnisse dabei und seine Stimmung kann man wie in diesem Kästchen zusammenfassen:

Tagesablauf von Jesus (Markus 6,30–52):

AKTION	STIMMUNG
Jesus erhält von seinen Jüngern den Bericht, dass Johannes der Täufer enthauptet worden ist.	Jesus will sich zurückziehen und abgrenzen und bittet die Jünger, ihn an einen einsamen Ort zu bringen und ihn dort allein zu lassen.
Die Jünger fahren mit Jesus per Boot weg.	Jesus will, dass seine Jünger auch zur Ruhe kommen.
Die Menschen sehen, dass Jesus und seine Jünger «fliehen». Die Masse folgt ihnen.	Jesus hat Mitleid.
Die Jünger fordern Jesus auf, die Leute wegzuschicken.	Jesus hatte trotz aller Ereignisse noch Energie und will den Menschen Gutes tun.
Jesus schickte die Jünger mit dem Boot auf den See und will allein sein.	Jesus fühlt sich müde, schickt das Volk weg und steigt auf einen Berg. Er hat Sehnsucht nach seinem Vater und will ungestört beten.
Am Abend ist er allein, die Jünger auf dem See. Er sieht sie in Not.	Jesus ist bereits wieder genug gestärkt, um sich um seine – wieder einmal relativ hilflosen Jünger – zu kümmern.

Dies war nun wirklich kein Tag, der Grund gab gelassen zu bleiben. Dramatisch, hektisch, arbeitsintensiv, persönlich fordernd. Nehmen wir nur einen einzigen Punkt aus diesem Tagesablauf: Die Speisung der 5000. Das war ja so etwas wie ein gross angelegtes Picknick. Versuchen Sie einmal ein Picknick für 5000 Leute zu organisieren ... Und als Servicepersonal haben Sie nichts anderes zur Verfügung als 12 unerfahrene Männer, die meistens zur Aufmüpfung neigen und dauernd ihre eigene Meinung einbringen. Wir würden zuerst ein Organisationskomitee organisieren. Das käme dann zum Schluss, dass die Rahmenbedingungen zu schlecht sind für ein Massen-Picknick und wir doch eher den Party-Service kommen lassen.

Wie hat Jesus solche Tage ausgehalten?

Weshalb hat er keine Magengeschwüre oder Migräne bekommen? Wo blieben

seine Rückenschmerzen, Depressionen und seine schlaflosen Nächte? Er hätte allen Grund gehabt, mit diesen Stress-Symptomen zu den damaligen Ärzten zu rennen. Er hatte Druck von seinen Jüngern. Die waren meistens irgendwie rebellisch. Wenn sie nicht gerade über Tischordnungen im Himmel diskutierten und wer der Grösste sei, hatten sie bestimmt wieder ein seemannstechnisches Problem. Jesus hatte Druck von den Menschen rund um ihn. Sie wollten geheilt werden, sie wollten wissen wer er ist, sie wollten, dass er Dämonen austrieb, sie wollten und wollten und wollten. Und dann hatte Jesus auch Druck von Politikern und Kirchenfürsten. Sie provozierten Jesus, sie wollten ihn aufs theologische Kreuz legen, einzelne wollten ernsthafte Gespräche an geheimen Orten. Und Jesus bewältigte dies alles mit meistens sehr grosser Gelassenheit. Wie schaffte er das?

1.

Die Fähigkeit sich abzugrenzen

- ▶ Jesus hat die unglaublich hohen Erwartungen ernst genommen und sie schnellstmöglich bearbeitet. Dadurch konnte er Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Er war konfliktfähig.
- ▶ Jesus hatte nicht die Meinung, alles selber machen zu müssen. Er hatte vieles an seine Jünger delegiert. Wer nicht delegiert, krepirt.

Für uns heisst das, folgende Fragen zu stellen:

Wem gebe ich das Recht, meine Grenzen zu durchbrechen? Muss ich immer reagieren, wenn alle etwas von mir wollen?

2.

Die Fähigkeit allein zu sein

- ▶ Jesus suchte immer wieder die Einsamkeit. Es ist ein Unterschied allein zu sein oder sich einsam zu fühlen. Gewählte Einsamkeit kann sehr kraftpendend sein. Im Gegensatz dazu kann man sich in der grössten Masse sehr einsam fühlen. Jesus suchte die Einsamkeit, weil er dem dauernden Input von Ereignissen ausweichen wollte. Er wusste, dass qualitatives Nachdenken nur in der Einsamkeit möglich ist.
- ▶ Jesus brauchte diesen Ort der Einsamkeit um wirklich beten und fasten zu können. Im Wort Gelassenheit steckt das Wort «lassen». Loslassen können wir nur, wenn wir sehen was wir festhalten.

Für uns heisst das:

- ▶ Wir müssen ganz aktiv und bewusst Zeitinseln einplanen. Das müssen nicht immer gleich zwei Monate Time-out sein. Oft reicht es, sich einmal für 15 Minuten pro Tag zurückzuziehen. Allein sein, um überhaupt erst zur Ruhe zu kommen.
- ▶ Wenn wir die Fähigkeit entwickeln allein zu sein, gelingt es uns auch eher, loszulassen. Das kann sein, als ob wir die Pausentaste drücken.

3.

Die Fähigkeit Ruhe zu ertragen

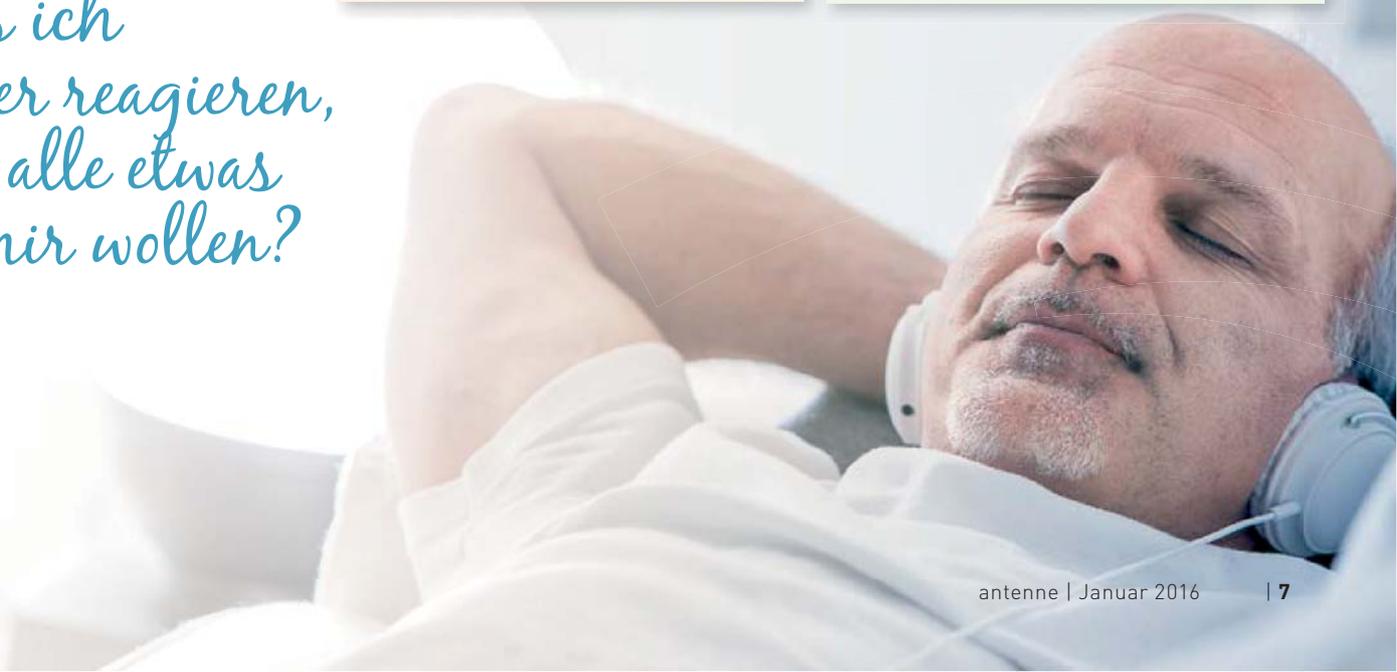
Das ist nicht identisch mit der bei Punkt 2 erwähnten Einsamkeit. Jetzt geht es darum, dieser Einsamkeit Gestalt, Inhalt und Sinn zu geben.

- ▶ Jesus konnte die Ruhe ertragen. Für Jesus war die Ruhe eine kreative Tankstelle. Und aus dieser Ruhe heraus konnte er souverän reagieren, wenn es mal wieder drunter und drüber ging. Wenn Pharisäer ihn anklagten, wenn Jünger mal wieder stritten, ja sogar als er den Weg zur Kreuzigung ging. Die Kraft, die er aus der Ruhe nahm, war unglaublich.
- ▶ In der Ruhe passiert oft mehr als wir ahnen. Durch das Alleinsein und durch die Stille hatte Jesus eine Prägung, die sich nicht einfach überprägen lässt. Sie war tief.

Für uns heisst das:

- ▶ Wir müssen lernen, die Ruhe bewusst zu gestalten beziehungsweise nicht zu gestalten. Einfach mal nur für uns sein. Ohne gleich wieder Leistung zu erbringen. Meditative Momente.
- ▶ Die Ruhe gestalten kann aber auch bedeuten: ganz aktiv planen, auch mal Lebensentwürfe überdenken, sich auch mal Lebensfragen und -antworten überlegen, bewusst machen, korrigieren.

Muss ich immer reagieren, wenn alle etwas von mir wollen?



4.

Die Fähigkeit sich selbst zu lieben

- ▶ Jesus hatte ein sehr gesundes Selbstbewusstsein. Nicht arrogant so im Sinn von «Ich bin der Grösste», auch nicht im therapeutischen Sinn, so nach dem Motto: «Ich bin gut.» Jesus sagte: «So wie mich mein Vater geliebt hat, so liebe ich euch.» Jesus wusste sich geliebt von dem, der ihm am Wichtigsten war. Durch diese Liebe hatte Jesus ein gesundes Verhältnis zu sich selbst.
- ▶ Und Jesus fordert uns auf, uns selbst zu lieben. Auch dann, wenn unsere Kindheitsprägungen vielleicht ganz anders waren. Wenn wir uns selber nicht lieben, sollten wir das schon ernst nehmen und dem nachgehen. Wer in sich selber ruht, bleibt gelassen und strahlt das auch aus.

Für uns heisst das:

- ▶ Ich muss wissen wer ich bin. Wie und weshalb habe ich mich zu dieser Person entwickelt, die ich heute bin? Es ist gut, sich darüber mal Gedanken zu machen. Das führt dann vielleicht auch dazu, einmal alte Muster zu durchbrechen.
- ▶ Wir müssen lernen unsere Stärken und Schwächen objektiv zu betrachten. Das ist unwahrscheinlich energiesparend. Wenn wir bewusst mit unseren Stärken arbeiten, mit unseren Begabungen, bewirken wir mehr, als wenn wir tun was andere von uns erwarten.

Wenn wir gelernt haben uns selber zu lieben, unsere Kräfte richtig einzuteilen, unsere Fähigkeiten statt der Schwächen einzusetzen, fällt es uns leichter, uns abzugrenzen. Egal wo Sie heute stehen. Wichtig ist nur, dass Sie einsteigen. Dass Sie den negativen Kreislauf von Stress und Hektik durchbrechen und in einen neuen Kreislauf einsteigen – in den, der Jesus Ihnen vorgelebt hat. Ein neues Jahr ist da – durchaus ein guter Moment, um die Zeit in die eigenen Hände zu nehmen.



*Ich muss wissen
wer ich bin.*