

# Geistliche Impulse für ein leichteres Leben

## Sichten Sie Ihr „Lebensgepäck“!

Vier Dinge, die jeder Mensch auf seiner Gepäckliste stehen haben sollte

### Sinn

Noch nie in der Geschichte der Menschheit, hatten wir so viele Dinge und Errungenschaften wie heute und zugleich noch nie so viele unglückliche, depressive Menschen. Depression ist ein Fluch unserer Zeit, denn die rastlose Suche nach Genuss wird immer mehr zum Überdruß und unsere Überflusgesellschaft degeneriert immer mehr zur Überdrußgesellschaft. Was Sie daher dringend auf Ihrer Lebensreise in Ihrem Reisegepäck mitnehmen sollten, ist Sinn! Sie müssen wissen, was der eigentliche Sinn Ihres Lebens ist. Sie müs-

sen die Antworten auf die grundlegenden Fragen des Lebens kennen. Sie lauten: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer bin ich? Wozu lebe ich? Wie kann ich Zuversicht und Hoffnung im Leben bekommen? Worauf kann ich mich verlassen? Diese Fragen können wir Menschen aus uns selbst heraus nicht befriedigend beantworten. Da wir uns nicht selbst erschaffen haben, ist die Frage nach dem Sinn in seiner grundlegenden Bedeutung transzendent, das heißt, die Frage nach dem Sinn des Lebens kann nur von der Existenz Gottes her befriedigend beantwortet werden.

**„Der letzte Sinn des Lebens lässt sich nicht im Leben selbst finden! Gott muss diesen Sinn offenbaren. Der eigentliche Sinn liegt in der Tatsache begründet, dass Sie zur Gemeinschaft mit Gott erschaffen wurden. Solange Sie dies nicht verstehen, wird Ihr Leben niemals Sinn machen.“**

### Ziel

Viele Menschen leben heute ohne klare Zielvorstellung. Klar haben wir Wünsche wie: gesund zu bleiben, Erfolg im Beruf zu haben usw., aber das sind keine Ziele, sondern eben nur Wünsche! Die Folgen der allgemeinen Orientierungslosigkeit sind drastisch, denn wenn Sie keine klare Vorstellung vom Ziel Ihres Lebens haben, dann leben Sie für die Ziele anderer! Andere werden Ihnen Ziele setzen und Ihre Ziele bestimmen. Was Sie also brauchen,

ist eine klare Zielvorstellung! Sie müssen das eigentliche, große Ziel Ihres Lebens kennen, ansonsten werden Sie ein oberflächliches, belangloses Leben führen und Ihrem Leben wird die klare Ausrichtung fehlen. Das Ziel Gottes für Ihr Leben heißt „Ewigkeit“! Gott hat Sie für die Ewigkeit geschaffen. Diese Welt ist somit weder Ihre Heimat noch Ihr Ziel. Sie sind nur ein Durchreisender, hin zu einer höheren Berufung. Die daraus resultierenden Konsequenzen gilt es zu verinnerlichen!



Bildquelle: aboutpixel.de / Wohin geht der Kurs?  
© georgmaster

## Themen

Teil 1) Sichten Sie Ihr „Lebensgepäck“! 1-2

Teil 2) Entschlacken Sie Ihr Konsumverhalten! 3-4

Teil 3) Vereinfachen Sie Ihre Zeitgestaltung! 5-6

Teil 4) Entschleunigen Sie Ihr Leben! 7-8

**„Sie sind in dieser Welt, weil Gott Sie hier auf die Ewigkeit vorbereiten will. Dieses Leben ist mit einer Art Generalprobe zu vergleichen, bei der die eigentliche Aufführung erst in der Ewigkeit erfolgt.“**

## Tod

Die schlechte Nachricht lautet: Der Tod klopft bereits an Ihre Tür! Schon relativ bald werden Sie sterben. Ihr Leben gleicht einer Baustelle, einer Abrissbude auf Zeit. Irgendwann wird der letzte Vorhang in Ihrem Leben fallen und der Tod all das erben, was Sie so hart erarbeitet und erwirtschaftet haben! Es ist nur so, die meisten Menschen reisen durchs Leben, als ob sie ewig leben würden. Einmal ehrlich: Wann haben Sie persönlich das letzte Mal über Ihr eigenes Sterben nachgedacht? Wie oft

denken Sie an den Tod? Valérie Winckler beurteilt unsere Gesellschaft treffend, wenn sie feststellt: „Wir Konsumenten sind zwar sehr anspruchsvoll, wenn es sich um Geburt, Schule, Arbeitsbedingungen oder um Ferien handelt, um den Tod aber scheinen wir uns nicht wirklich zu kümmern.“

Sie tun somit gut daran, Ihr Leben von hinten her zu überdenken. Der Tod ist Ihr bester Lebensberater! Vieles im Leben wird an Bedeutung verlieren, wenn Sie Ihr Leben bewusst aus der Sicht Ihres nahenden Todes her arrangie-

ren. Zudem brauchen Sie in Ihrem Leben jemanden, der es mit dem Tod aufnehmen kann; jemanden, der dem Tod die Macht nimmt, einer, der Ihnen über den Tod hinaus Hoffnung vermittelt. Jesus Christus sagt: „Ich bin die Auferstehung und das Leben; wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er gestorben ist; und jeder, der da lebt und an mich glaubt, wird nicht sterben in Ewigkeit. Glaubst du das?“ (Joh. 11,25-26) Setzen Sie daher Ihr ganzes Vertrauen im Leben als auch im Sterben auf den auferstandenen Jesus Christus!

## Gott

Wenn ich persönlich das menschliche Leben in vier Schlagsätzen prägnant zusammenfassen müsste, dann würde ich sagen: „Das Leben ist schön. Das Leben ist nicht einfach. Am Ende werde ich sterben. Ich brauche deshalb Gott!“ Ich brauche Gott, weil er meinem Leben Sinn gibt, weil er mir sagt, was mein großes, übergreifendes Lebensziel ist, weil er in Jesus Christus den Tod überwunden

und die Macht hat, mich aus meinem Grab zu rufen und mich zu neuem Leben zu erwecken. Menschliche Gemeinschaften können durch den Tod zerstört werden, weil der Tod stärker ist als wir Menschen, doch nichts kann uns trennen von der Liebe Christi. (Röm. 8,38-39). Ich habe Sie bereits darauf hingewiesen, dass Sie in dieser Welt nur ein Durchreisender sind, ein Pilger mit einer höheren Berufung. Ihre eigentliche Berufung lautet: Gott möchte sein Le-

ben mit Ihrem verbinden. Er möchte seine Geschichte mit Ihnen teilen und Sie eines Tages in seine schattenlose Herrlichkeit heimholen! Er liebt Sie mit einer Liebe, die all Ihre Vorstellungen übertrifft. Verinnerlichen Sie diese Tatsache immer wieder! Der vielleicht negativste Aspekt unseres modernen High-Tech-Zeitalters ist die Neigung zu kurzfristigem Denken. Wir verlieren nur allzu schnell die eben genannten Aspekte aus den Augen.

## Denkanstöße

- "Der Tod zeigt an, dass die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte, sondern dass sie der Erlösung bedarf." (Dietrich Bonhoeffer) Haben Sie die Erlösung in Jesus Christus schon persönlich angenommen? Haben Sie ihn bereits zum Mittelpunkt Ihres Lebens gewählt?
- Die wichtigste Frage, die sich jeder Mensch stellen muss, ist die: "Wer ist Gott?", und "Bin ich es oder ist es Gott?" Die Antwort darauf bestimmt die Richtung Ihres Lebens!
- Es gibt nichts Wichtigeres, als Gottes Ziele für das eigene Leben zu entdecken und sich darum zu bemühen, diese zu erreichen! Wo stehen Sie zurzeit persönlich zu dieser Frage? Welche Ziele verfolgen Sie? Kennen Sie die Ziele Gottes für Ihr Leben?
- Erfolgreich sein und sinn- und zielorientiert zu leben sind grundsätzlich verschiedene Dinge. Sie können alle Ihre persönlichen Ziele erreichen und nach menschlichen Maßstäben äußerst erfolgreich sein und dennoch Gottes Sinn und Ziel für Ihr Leben verfehlen. Wofür leben Sie?



Bildquelle: aboutpixel.de / Himmelskreuz  
© Daniel Werner

## Entschlacken Sie Ihr Konsumverhalten!

### Identifizieren Sie die unterschwelligten Botschaften der Werbung!

(Röm. 12,2; Gal. 5,16)

„Die moderne Werbung funktioniert wie ein trojanisches Pferd im Krieg“, schreibt die Agentur „Jung und Matt“. Sie hat ein attraktives Äußeres, doch im Kern ist sie offensiv und verfolgt konsequent ein bestimmtes Ziel. Sie möchte Menschen manipulativ beeinflussen ein bestimmtes Produkt zu erwerben. Werbung ist Lust und List. Sie weiß, das

menschliche Herz ist von Natur aus habgierig und nützt diese Tatsache schamlos aus. Sie müssen daher diese List entlarven, damit Sie sich nicht dem nächsten Lustkauf hingeben. Welche Werte wollen Sie leben? Das Evangelium des Marktes sagt: „Du bist, was du kaufst!“ Dem „Evangelium des Marktes“ steht das „Evangelium der Bibel“ gegen-

über. Es konfrontiert Sie u.a. mit folgenden Fragen: Wer bin ich in Jesus Christus? Lebe ich als souveräner Mensch oder als verführter Kunde? Wer darf mein Leben bestimmen? Wo stille ich meine Sehnsüchte? Sie müssen zur Einsicht kommen, dass die Droge Konsum niemals Ihre zentralen Sehnsüchte stillen kann.



Bildquelle: aboutpixel.de / Einkaufen © soundboy

### Kaufen Sie nichts aus Statusgründen! (2.Kor. 5,17)

Kaufen Sie Dinge wie beispielsweise ein Auto nach Zweckmäßigkeit und nicht aus Status- oder Prestigegründen. Viele Menschen kaufen heute Kleidung, nicht weil sie neue brauchen, sondern weil sie mit

der Mode gehen wollen. Ich möchte Sie ermutigen, nicht alle Trends mitzumachen. Freiheit bedeutet: niemanden beeindrucken zu müssen! Prüfen Sie, wenn Sie Dinge anschaffen möchten Ihre Moti-

vation: Weshalb kaufe ich das? Brauche ich das wirklich? Kann ich mir dies vielleicht irgendwo ausleihen? Bedenken Sie: Wer rein aus Statusgründen kauft, ist der Manipulation erlegen!

### Die wirklich wichtigen Dinge im Leben sind kostenlos!

Oftmals gleichen heute Kinderzimmer Spielzeugdepotien. Man kauft den Kindern immer mehr Spielsachen, verbringt aber immer weniger Zeit mit ihnen. Die Spielsachen dienen dann als Zeiterersatz und im Grunde genommen der Gewissensberuhigung – etwas für die Kinder getan zu haben. All zu oft

übersieht man, dass die wirklich wichtigen Dinge im Leben gar nicht gekauft werden können. Sie sind kostenlos – beispielsweise das Geschenk der Zeit. Der amerikanische Pastor Rick Warren meint: „Zeit ist Ihr wertvollstes Geschenk, weil Sie nur eine begrenzte Menge davon haben. Sie können mehr Geld verdie-

nen, aber Sie können nicht mehr Zeit verdienen. Wenn Sie jemandem Ihre Zeit opfern, dann geben Sie ihm einen Teil Ihres Lebens..... Ihr Leben ist die Zeit, die Sie zur Verfügung haben. Deshalb ist Zeit das größte Geschenk, das Sie einem Menschen machen können.“

**„Die materielle Fülle ist heute der große Feind auf dem Weg zu einem erfüllten Leben! Wir brauchen nicht mehr Quantität, sondern mehr Qualität im Leben!“**

### Seien Sie zufrieden und gebrauchen Sie, was Sie haben! (Pred. 6,9)

Sie haben vielleicht nicht das Haus, das Auto, den Computer oder die Kleidung, die Sie sich wünschen – oder was es auch sein mag - und hoffen

auf eine Verbesserung Ihrer Umstände. Das Tragische dabei ist, dass man beim Verlangen nach Dingen, die man nicht hat, oftmals die Freude

an den Dingen verliert, die man hat. Wenn es darum geht, das Leben zu vereinfachen, müssen Sie die falschen Versprechungen dieser Welt

**„Ich erkenne immer mehr: Zufriedenheit bedeutet nicht, dass ich all die Dinge bekomme, die ich mir wünsche, sondern, dass Gott mich in meiner Situation zufrieden machen möchte. Ich beobachte ferner, dass ein hoher Lebensstandard oftmals das Gegenteil von guter Lebensqualität ist und dass der wahre Reichtum darin besteht, am Leben teilzuhaben, das mir in Jesus Christus angeboten wird.“**

durchschauen. Die Methode der Welt, um Zufriedenheit zu erlangen, ist mehr haben zu müssen. Die Habgier flüstert Ihnen zu: „Wenn du nur dieses oder jenes noch hättest, dann wärest du zufriedener!“ Dies ist ein großer Trugschluss. Je mehr Sie haben, desto mehr haben Sie zu wenig. Zufriedenheit ist somit

eine wichtige Waffe im Kampf gegen Habgier. Schielen Sie deshalb nicht auf das, was Sie nicht haben, sondern freuen Sie sich über das, was Sie haben. Die gute Nachricht in diesem Zusammenhang lautet: Genügsamkeit ist erlernbar! Eine gesunde Genügsamkeit ist das Produkt einer einfachen Entscheidung. Sie lautet: „Ich

bin zufrieden mit dem, was ich habe!“

Letztlich erschließt sich Zufriedenheit aus dem Vertrauen in die Güte Gottes, im Wissen, dass Gott Ihr Bestes am Herzen liegt. Darum: Selig sind die Zufriedenen! Sie sind die wahren Reichen dieser Welt!

### Seien Sie großzügig im Geben! (Apg. 20,35)

Habgier hat zwei verschiedene Seiten, das „an sich Raffen“ und das „Festhalten“ von Dingen. Während – wie bereits erwähnt wurde – Zufriedenheit dem „Raffen“ der Habgier Einhalt gebietet, richtet sich das Geben gegen den festklammernden Aspekt der Habgier. Die Bibel legt Wert

darauf, dass wir gerne und großzügig geben. Nicht, weil Gott unser Geld braucht, sondern weil wir ein Mittel brauchen, das uns hilft, uns aus dem Griff des Materialismus und der Habgier zu befreien. Jedes Mal, wenn Sie beispielsweise Geld für die Sache Gottes spenden oder sonstigen

Besitz teilen, erteilen Sie der Habgier eine Niederlage. Durch Ihr Geben drücken Sie zudem auch aus, dass Sie Gott ernst nehmen. „Geben ist ein Akt des Lobpreises als Reaktion auf die Großzügigkeit Gottes gegenüber uns Menschen.“ (Haddon Robinson)

### Lehnen Sie diejenigen Dinge ab, die Ihnen zur Sucht werden können, und machen Sie sich dagegen von Gott abhängig!

Sie müssen unterscheiden zwischen einem legitimen Bedürfnis, mit den schönen Dingen umzugehen und einer ungesunden Abhängigkeit.

Einfacher Lebensstil beinhaltet, diejenigen Dinge in Ihrem Leben zu kennzeichnen, von denen Sie abhängig sind. Wenn Sie beispielsweise fernsehsüch-

tig sind, kann es manchmal das Beste sein, Ihren Apparat zu verschenken! Trennen Sie sich von den Dingen, die Ihnen zur Sucht werden können.

### Denkanstöße

- „Also trennt euch ganz entschieden von allen selbstsüchtigen Wünschen, wie sie für diese Welt kennzeichnend sind! Trennt euch von Sittenlosigkeit und Unmoral, von Leidenschaften und Lastern, aber auch von der **Habgier**, die den Besitz für das Wichtigste im Leben hält und ihn zu ihrem Gott macht!“ (Kol. 3,5 Hoffnung für alle; vgl. Sie auch Lk. 12,5; I.Tim. 6,10)
- Überlegen Sie immer wieder ehrlich, warum Sie etwas kaufen wollen, und welche Sehnsüchte dabei berührt werden. Ist Kaufen möglicherweise zur Ersatzbefriedigung für Sie geworden?
- Praktizieren Sie einmal bewusst ein „Konsumfasten“! Versuchen Sie eine gewisse Zeit (z.B. einen Monat lang) nur das zu kaufen, was Sie dringend zum Leben benötigen! Die finanziellen Mittel, die dadurch freigesetzt werden, könnten Sie spenden.
- Je mehr Sie haben, desto mehr haben Sie zu wenig! Dies ist der Tod des Glücks. Das Leben vereinfachen bedeutet, sich über das zu freuen, was man besitzt, anstatt ständig das zu begehren, was man nicht hat.
- Jedes Mal, wenn Sie Besitz mit anderen Menschen teilen, Dinge verschenken, ist dies ein kleiner Sieg über das „habgierige Herz“. Welchen Besitz könnten Sie zurzeit mit anderen teilen?



Bildquelle: aboutpixel.de / final\_sale © Anita Kobinger

## Vereinfachen Sie Ihre Zeitgestaltung!

### Lassen Sie los und vertrauen Sie Gott Ihre Lebenszeit an!

Loslassen lernen gehört zu den wohl schwierigsten Dingen im Leben, denn tendenziell geben wir Menschen nicht gerne die Kontrolle ab. Ich möchte Sie ermutigen, sich immer wieder neu zu entscheiden loszulassen. Sie werden dabei entdecken, welche Freiheit damit verbunden ist. Loslassen darf nicht mit Passivität verwechselt werden -

sondern, loslassen ist eine aktive Angelegenheit. Es bedeutet: Ich gebe meine Tendenz alles im Griff zu haben auf. Ich vertraue Gott meine gegenwärtige Situation an und vertraue darauf, dass letztlich ER im Hintergrund die Fäden zieht und zur rechten Zeit handeln wird. Von dieser Perspektive her betrachtet ist Kontrollverlust nicht Verlust,

sondern Gewinn! Bedenken Sie: Zwiespältigkeit resultiert aus dem Wunsch (manchmal auch aus dem Zwang) heraus, alles selbst unter Kontrolle haben zu wollen. Das Leben vereinfachen bedeutet: Sie müssen nicht alles unter Kontrolle haben. Es gibt jemanden über Ihnen, der Ihre Lebenssituation unter Kontrolle hat.



Bildquelle: aboutpixel.de / Zeitsprung © Petra E.

### Setzen Sie Ihre Prioritäten richtig! (Mt. 6,33)

Jesus drückt in Matthäus 6,33 aus, dass das Geheimnis des Lebens darin bestehe, eine Sache zu verfolgen: „Gebt nur Gott und **seiner Sache** den ersten Platz in eurem Leben, so wird er euch auch alles geben, was ihr nötig habt.“ (zitiert nach der Hoffnung für alle). Dies ist das Axiom, die Maxime, der Kerngedanke, das Fundament christlichen Zeitmanagements. Ich beobachte, dass wir oftmals angeben, was uns wichtig ist, und im gleichen Atemzug seufzen, dass wir keine, bzw. zu wenig Zeit dafür haben. Dabei wird etwas Entscheidendes nicht berücksichtigt: Zeit kann man nicht haben. Zeit ist eine Frage der Priorität. Es ist wichtig, dass Sie dies verstehen! Es geht nicht darum, Ihre Zeit besser zu managen, sondern sich selbst! Ihre Zeitgestaltung zu vereinfachen bedeutet in erster Linie: Erkennen Sie die Tendenz zur Zwiespältigkeit Ihres Herzens und setzen Sie

alles daran, Gott und seiner Sache den ersten Platz in Ihrem Leben zu geben! Dies ist keine Entscheidung, die man einmal im Leben trifft, sondern eine, die Sie jeden Tag neu treffen müssen. Jedes Mal, wenn Sie dies tun, wird dies Ihnen helfen, nicht in die Dringlichkeitsfalle zu tappen. Sie wissen ja, wie das im alltäglichen Leben abläuft. Es gibt so viel Dringliches, das laut nach Ihnen ruft und darauf wartet, erledigt zu werden. Die Küche sollte aufgeräumt, das Auto wieder einmal geputzt und die Wäsche wartet darauf gebügelt zu werden. Und so mühen wir uns fleißig ab, den Berg des Dringlichen abzuarbeiten. Es ist nur so: Was am lautesten schreit, ist selten wichtig! Weisheit bedeutet, das Dringliche vom Wichtigsten unterscheiden zu können und das Wichtige zuerst zu tun. Die Frage, die sich in diesem Zusammenhang geradezu aufdrängt, lautet: Was ist nun im

Leben wirklich wichtig? In der Bibel hat jemand genau diese Frage an Jesus gerichtet und die Antwort, die er bekam, ist klar und eindeutig: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand. Dies ist das größte und erste Gebot. Das zweite aber ist ihm gleich: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt. 22,37-39 Elberfelder Bibel)  
Jesus sagt, das Wichtigste im Leben ist Beziehung! Praktisch könnte die Umsetzung von Matthäus 22,37-39 wie folgt aussehen. Dringlich: Ich sollte mein Auto waschen. Wichtig: Ich nehme mir Zeit und spiele bewusst mit meinem Sohn. Dadurch illustriere ich ihm, wie Liebe praktisch aussieht. Dringlich: Ich sollte das Haus auf Vordermann bringen. Wichtig: Ich suche zuerst die Gegenwart Gottes, pflege die Gemeinschaft mit ihm und

**„Ihre Zeiteinteilung ist ein Spiegel Ihrer Lebensgrundeinstellung! Sie offenbart, was Ihnen wichtig ist und wofür es sich – aus Ihrer Sicht – zu leben lohnt.“**

bringe dann das Haus auf Vordermann, weil ich weiß, dass auch ich eine geistliche

Hygiene brauche. Dringlich: Ich darf das Fußballspiel im Fernsehen nicht verpassen.

Wichtig: Ich nehme mir Zeit, jemandem einen ermutigenden Brief zu schreiben usw.

**„Solange wir die Einsicht von uns weisen, dass Krieg der Kontext unseres alltäglichen Daseins ist, werden wir das Leben nicht verstehen. Wir werden 90 Prozent dessen, was uns und um uns herum geschieht, falsch interpretieren. Sie sind in eine umkämpfte Welt hineingeboren worden – und bis an ihr Ende wird um Sie herum eine Schlacht wogen. Oder was dachten Sie, woher all die zähen Widerstände kommen?“**

John Eldredge

## Lebenszeit ist Kriegszeit! (1.Mo. 3,15)

Die erste Nachricht, die der Mensch nach dem Sündenfall hört, ist eine Kriegserklärung Gottes! (vgl. 1.Mo. 3,15) Gott ist der Initiator des Krieges. Die Kriegserklärung gilt der Schlange und allem Bösen, was aus ihr in Zukunft erwachsen wird. Der Mensch ist durch seine Abkehr von Gott in diese kriegerische Auseinandersetzung involviert. Es wird kein Waffenstillstand herrschen, sagt Gott, bis einer kommen wird, um der Schlange den Kopf zu zertreten! Gott ist also im Kriegszustand! Wofür kämpft er? Für Sie! Für Ihre Freiheit und Ihre Rehabilitation! Die gute Nachricht lautet: Der Sieger dieser kriegerischen Auseinandersetzung, in der wir alle stehen, steht im Voraus fest! Gott hat diesen Kampf in der Person von Jesus Christus bereits gewonnen! Sie müssen verstehen, dass Krieg nicht ein Thema unter vielen in der Bibel ist, sondern

ein zentrales. Dies ist von großer geistlicher Tragweite. Der christliche Glaube erschöpft sich nicht darin, dass man Bibelkreise, Gottesdienste besucht und sich für die Sache Gottes engagiert – so gut das alles ist. Die geistliche Realität ist: Sie sind in eine umkämpfte Welt hineingeboren worden. Um Sie wogt eine Schlacht. Krieg ist der eigentliche Kontext Ihres Lebens. Lebenszeit ist Kriegszeit! Unsere Verlegenheit ist, dass wir uns dieser Tatsache oftmals zu wenig bewusst sind. Der Feind, mit dem wir jeden Tag konfrontiert sind, wird oftmals kaum wahrgenommen. Die Bibel teilt uns mit, dass er drei verschiedene Gesichter trägt: die Welt (mit ihren verkehrten Prinzipien), das Fleisch (das heißt, die alte adamitische Natur, die noch in uns steckt) und der Teufel (und mit ihm der Bereich des Dämonischen). Diesem berüchtigten

Trio müssen Sie jeden Tag neu auf dem Schlachtfeld Ihres Lebens ins Auge blicken. Ich frage Sie: Haben Sie die geistliche Wirklichkeit – dass Krieg der eigentliche Kontext Ihres Lebens ist - verstanden? Haben Sie die nötige geistliche Sensibilität entwickelt, um Ihren Feind, der sich hinter drei verschiedenen Gesichtern verbirgt, zu erkennen? Wenn Ihr Leben sich in einem ständig angegriffenen Zustand befindet – was bedeutet dies praktisch für Sie? Ich möchte Sie ermutigen, darum zu beten, einen geistlichen Blick für ihr umkämpftes Leben zu bekommen. Sie müssen den Feind zuerst einmal wahrnehmen, um ihn in Folge dann bekämpfen zu können. Ergreifen Sie die Waffen, die Paulus in Epheser, Kapitel 6 darstellt und kämpfen Sie bewusst mit der Kraft, Hilfe und Gnade Gottes, jene Kämpfe, die Ihr Leben begleiten.

## Denkanstöße

- Welche Bereiche Ihres Lebens möchten Sie selbst unter Kontrolle halten und warum? Was (welche Situationen) und wen (welche Menschen) sollten Sie bewusst loslassen und Gott anvertrauen? (vgl. Sie auch Ps. 62,2; 62,9)
- „Denke also daran: Es gibt nur eine Zeit, die wichtig ist – das Jetzt! Es ist die wichtigste Zeit, weil es der einzige Augenblick ist, in dem wir irgendeine Macht haben.“ (Leo Tolstoi)
- „Alles hat seine Zeit.“ (Pred. 3)
- Jesus fordert uns auf, Gott und seiner Sache die höchste Priorität in unserem Leben zu geben. (Mt 6,33) Was ist Ihnen zurzeit wirklich wichtig? Welcher „Sache“ geben Sie die höchste Priorität in Ihrem Leben?
- Lebenszeit ist Kriegszeit! Lesen Sie bitte unter diesem Gesichtspunkt Epheser 6,10-18. Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesem Textabschnitt für Sie persönlich?
- „Kämpft, ihr echten Stellvertreter Gottes, kämpft, denn wer mit dem Wort Gottes kämpft wird gewinnen!“ (Simon Wick)



Bildquelle: aboutpixel.de / Terminplaner  
© Thomas Mueller

# Entschleunigen Sie Ihr Leben!

## Das schlimmste Symptom eines hektischen Lebensstils....

...ist die starke Verringerung der Fähigkeit, Gott und andere Menschen zu lieben. Liebe und Hektik kann man nämlich nicht vereinen. Liebe braucht immer Zeit, und Zeit ist etwas, das hektische Menschen nie haben. John Ortberg meint in diesem Zusammenhang: „Gemeinschaft lässt sich nicht erleben, wenn man in Eile ist: Mann kann nicht zuhören, wenn man in Eile ist. Man kann nicht mit Trauernden trauern, wenn man in Eile ist; und man kann sich nicht mit den Fröhlichen freuen, wenn man in Eile ist.“ Auf unser Thema bezogen bedeutet dies: zu hohe Geschwindigkeit im Leben ist der Liebeskiller Nummer Eins! Hektik hält Sie davon ab, Liebe zu empfangen und Liebe an andere weiter zu geben. Sie schädigt Ihre Seele, indem sie

verhindert, dass Sie das beziehungsorientierte Leben leben, das Gott eigentlich für Sie vorgesehen hat. Ein hektisches Leben führt ferner zur Oberflächlichkeit im geistlichen Bereich. Ich glaube, dass die meisten Christen nicht in der Gefahr stehen vom Glauben abzufallen. Ich befürchte, unser Problem ist vielmehr, dass wir so abgelenkt, ständig in Eile und verplant sind und uns dabei mit einem mittelmäßigen Glaubensleben zufrieden geben. Geistliche Tiefe und Reife jedoch lassen sich nicht in einem hektischen Leben kultivieren. Man kann sie nicht auf die Schnelle in der Mikrowelle herbeiführen! Es muss Ihnen in diesem Zusammenhang auch bewusst sein, dass Hektik viel mehr ist als ein durcheinander geratener Terminkalender.

Hektik ist ein innerer Zustand, eine Art Geisteshaltung, ein durcheinander geratenes Herz! Es gibt nämlich einen entscheidenden Unterschied zwischen „beschäftigt sein“ und „gehetzt sein“. „Beschäftigt sein“ ist ein äußerlicher Zustand. „Gehetzt sein“ hat mit dem Zustand des inneren Menschen zu tun. Wenn Sie das Leben von Jesus Christus betrachten, sehen Sie, dass auch er viel zu tun hatte. Aber er erledigte alles aus der lebendigen Verbindung zum Vater heraus. Jesus war beschäftigt, aber nie gehetzt. Er achtete stets auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Rückzug in die Stille und ins Gebet. Trachten Sie daher danach, die Hektik aus Ihrem Leben zu verbannen!



Bildquelle: aboutpixel.de / Der Weg ist das Ziel © Marshi

## Gönnen Sie sich regelmäßig Zeiten der Stille und Ruhe und tanken Sie Ihre verbrauchten Kräfte wieder auf! (Mk. 1,35)

In der Bibel sehen wir, dass Gott nach der Erschaffung der Welt ruhte (1.Mo. 2,2). Braucht Gott wirklich Ruhe? Natürlich nicht! Aber warum ruhte er dann am siebten Tag? Es gibt nur einen einzigen triftigen Grund: um uns damit ein Beispiel zu geben! Gott hält den Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe ein und übernimmt damit eine Vorreiterrolle. Wir sollen diesen Rhythmus nachahmen. Ruhe ist somit kein Luxus, sondern Notwendigkeit, das heißt: Gott weist darauf hin, dass

Ruhe für unser korrektes Funktionieren notwendig ist! Wenn Sie den Schöpfungsbericht als Modell für den Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe herziehen, bedeutet dies praktisch, dass Sie einen Tag in der Woche als Ruhetag einplanen sollten. Schlafen Sie doch an diesem Tag etwas länger. Lassen Sie Ihren Fernseher und Ihren Computer an diesem Ruhetag bewusst ausgeschaltet. Auch Ihre E-Mail-Post kann warten! Schalten Sie bewusst Ihr Handy an diesem Tag nicht ein. Sie müssen nicht

immer und überall erreichbar sein. Planen Sie vor allem an Ihrem Ruhetag eine besondere Zeit des Gebets und der Stille ein. Ich möchte Sie ermutigen, neben einem wöchentlichen Ruhetag auch kurze Ruhezeiten während des Alltags in Ihrem Leben zu etablieren. Wachen Sie über diese kurzen Rückzugszeiten und geben Sie diesen Zeiten eine hohe Priorität! Wenn Sie dies berücksichtigen, werden Sie sich immer wieder mit neuer Frische den Aufgaben Ihres Lebens stellen können.

**„Wenn du mit Fußgängern läufst und sie dich schon ermüden, wie willst du dann mit Pferden um die Wette laufen?“**

*Jer. 12,5 Elberfelder Bibel*

## Vereinfachen Sie Ihr Leben, indem Sie klare Grenzen setzen! (Mk. 1,32-38)

Wenn Sie das Leben von Jesus studieren, können Sie erkennen, dass er manchmal bewusst klare Grenzen setzte. (vgl. Mk. 1,32-38)

Geistlich gesehen müssen Sie der Tatsache ins Auge sehen, dass grundsätzlich jede Verpflichtung, die Sie eingehen, Ihre Fähigkeit, Gott und den Nächsten zu lieben, entweder fördert oder behindert. Immer, wenn Sie zu einer Sache „Ja“ sagen, sagen Sie im glei-

chen Moment zu einer anderen „Nein“. Wenn Sie beispielsweise mehrere Abendtermine in der Woche wahrnehmen, bedeutet dies für Sie, dass Sie an diesen Abenden von Ihrer Familie getrennt sind. Sie sagen indirekt „Nein“ zu Ihrer Familie. Zudem werden Sie vermutlich während dieser Woche übermüdet sein. Ihre Stille Zeit mit Gott wird dann besonders „still“ verlaufen. Weil Sie unausge-

schlafen sind, werden Sie auch tendenziell unhöflich und gereizt auf Ihre Mitmenschen reagieren.

Deshalb: Sie sind immer wieder herausgefordert angemessene Grenzen zu setzen, indem Sie lernen, höflich, aber bestimmend „Nein“ zu sagen. Bedenken Sie: Wenn Sie „Ja“ sagen, obwohl Sie eigentlich „Nein“ meinen, sind Sie der Manipulation erlegen!

## „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen...“

Erkennen Sie, dass Hektik zu den größten Feinden Ihres geistlichen Lebens zählt und dass Sie den Kampf gegen diesen Feind deshalb bewusst aufnehmen müssen. Ich sage Ihnen: Hüten Sie sich vor der Dürre eines hektischen, oberflächlichen, geistlichen Lebens! Wenn Sie sich zurzeit ruhelos, rastlos und gestresst fühlen, dann zeigt dies eines auf: Jesus ist nicht der Mittelpunkt Ihres Lebens! Es gibt eine einfache Möglichkeit zu erkennen, ob

Jesus die Mitte unseres Lebens ist: Ruhe! Wenn Jesus die Mitte unseres Lebens ist, wird sich dies ein Stück weit an der Ruhe feststellen lassen, die wir mitten im Lärm der Welt erleben und an der Ruhe, die wir ausstrahlen. Wir werden dann beschäftigt, aber nicht gehetzt sein, weil wir aus der Ruhe zu Christus heraus unser Leben gestalten.

Magnus Malm meint: „Wir müssen nicht das Tempo erhöhen, sondern die Richtung

ändern und umkehren.“ Möglicherweise ist es auch für Sie an der Zeit, die Richtung zu ändern und zu dem umzukehren, der sagt: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ (Mt. 11,28 Elberfelder)

Vergessen Sie in diesem Zusammenhang eines niemals: Sie können nicht durch Geschwindigkeit wettmachen, was Ihnen an Ausrichtung fehlt!

## Denkanstöße

- In welchen Bereichen Ihres Lebens sollten Sie bewusst Maßnahmen setzen, um Ihr Leben zu entschleunigen?
- „Hektik ist das Glaubensbekenntnis des modernen Heidentums. Gott gönnt uns Pausen. Wir sollen nicht wesentlich mehr, sondern mehr Wesentliches tun.“ (Peter Hahne) Was bedeutet diese Aussage für mich? Was ist das „Wesentliche“ aus der Sicht Gottes?
- „Die Menschen von heute leben so, dass sie ständig ein seelisches und geistliches Defizit haben. Das Maß an Kraft, das wir verbrauchen, ist bei den meisten von uns größer als das Maß an Kraft, das wir auftanken.“ (Gordon MacDonald) Wo stehen Sie zurzeit zu dieser Aussage?
- Einfacher leben beinhaltet, dass man seine eigenen zeitlichen Ressourcen richtig einzuschätzen, und diese durch konsequente „Neins“ abzugrenzen weiß. In welchen Bereichen Ihres Lebens sollten Sie angemessene Grenzen setzen und höflich, aber bestimmend „Nein“ sagen?
- Zuletzt: Werden Sie nicht Opfer der Illusion, dass es eines Tages in Ihrem Leben „ruhiger“ wird. Sie müssen den Kampf gegen ein hektisches Leben jetzt aufnehmen, ohne auf günstigere Gelegenheiten zu warten!

Peter Schädler  
Eichbühelweg 40/16  
6840 Götztis

Telefon: 05523/65379  
E-Mail:  
peter-schaedler@tele2.at

Sie finden mich auch im Web  
unter: [www.peter-schaedler.com](http://www.peter-schaedler.com)



Bildquelle: aboutpixel.de / Mach mal ne Pause © Marshi