

## Das Ende der Rastlosigkeit – «Einfachheit»

Welche Antwort würdest du spontan auf die Frage geben, «Wie geht es dir heute?».

Was antwortet die Mehrheit deiner Freunde, wenn du sie fragst, wie es ihnen geht?

Mir ist aufgefallen, dass ich oft antworte: «Danke gut, es ist einfach sehr viel los im Moment», «abgesehen von der langen To Do Liste super, danke» oder «ich bin gerade ein wenig im Stress, aber sonst geht es mir gut». Diese Antworten sind zwar ehrlich, aber es ist im Grunde nicht die Antwort zur Frage «wie geht es dir?» sondern eher eine Antwort zur Frage «wie beschäftigt bist du gerade?», «wie sieht deine Auslastung zur Zeit aus?».

Die Realität ist, dass die meisten von uns einfach zu beschäftigt sind. Und das ist ein Problem. Hektik und Rastlosigkeit sind nicht nur das Grundproblem einer chronisch gestressten Leistungsgesellschaft, sondern auch der *grösste Feind* eines geistlich fruchtbaren Lebens. Wir sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und geistlich reiches Leben zu führen. Corrie ten Boom hat einmal gesagt: «wenn der Feind dich nicht zum Sündigen bringen kann, sorgt er dafür, dass du beschäftigt bist.» **Denn Sünde und übermässige Geschäftigkeit führen zum gleichen Resultat. Sie kappen die Verbindung zu Gott, anderen Menschen und sogar zu deiner eigenen Seele.**

*Michael Zigarelli von der Charleston Southern University hat eine Umfrage unter 20'000 Christen auf der ganzen Welt durchgeführt und festgestellt, dass Geschäftigkeit eine der grössten Ablenkungen vom geistlichen Leben ist. Er sagt: Es mag sein, dass die Christen sich an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung anpassen. Dies führt dazu, dass Gott im Leben der Christen immer mehr an den Rand gedrängt wird, was dazu führt, dass sich die Beziehung zu Gott verschlechtert, was dazu führt, dass Christen noch anfälliger dafür werden, gesellschaftliche Standards zu übernehmen, was noch mehr zu einer Anpassung an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung führt.* Es ist ein Teufelskreis – im wahrsten Sinn des Wortes. Dieses schwindelerregende Lebenstempo ist anti-christlich. Warum?

Der höchste Wert in der Kultur von Gottes Reich, dem was Jesus vorgelebt hat, ist die *Liebe*. Jesus hat gesagt: **«Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe, mit deinem ganzen Verstand und mit aller deiner Kraft!» An zweiter Stelle steht das Gebot »Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!« Kein Gebot ist wichtiger als diese beiden.»** (Markus 12,30-31)

**Das Problem ist, Liebe braucht unglaublich viel Zeit.** *«Hektik und Liebe sind wie Öl und Wasser, sie verbinden sich einfach nicht»* (John Mark Comer, S. 35). Jesus ist nicht von A nach B gerannt, einfach weil tausende von Menschen darauf gewartet haben, von ihm geheilt zu werden oder sonstige Anliegen hatten. *Liebe braucht Zeit – viel Zeit.* Nicht um sonst beginnt die Beschreibung der Liebe in der Bibel mit «Liebe ist geduldig» (vgl. 1. Kor. 13,4). Dasselbe gilt für *Freude* und *Frieden*. Jesus lädt uns ein, ein Leben zu führen, dass von Liebe, Freude und Frieden geprägt ist. Und dabei geht es nicht nur um Emotionen als solche, sondern vielmehr um einen Herzenszustand der Liebe, der Freude und des Friedens.

Aber wie können wir Eile und Hektik aus unserem Leben verbannen?

John Mark Comer schlägt vier biblische Praktiken vor, die uns helfen, in Jesus' Tempo der Liebe zu gehen. Heute schauen wir uns heute die Praxis vom «einfachen Leben» oder «Einfachheit» an.

In der Bibel wird das Prinzip der *Einfachheit* an verschiedenen Stellen und in verschiedenen Kontexten angesprochen. Wir finden Anleitungen und Inspiration zum *einfachen Leben* in dem, was Jesus gelebt und gelehrt hat,

beispielsweise in der Bergpredigt (*«Wo euer Schatz ist wird euer Herz sein»* vgl. Mt 6, 19-21). Auch in dem Teil der Bibel der «Sprüche» heisst (*«lieber arm und Gott gehorsam als reich und voller Sorgen»* vgl. Sprüche 15:16-17), sowie in den Briefen im Neuen Testament reden die Autoren von dem Wert eines einfachen Lebensstils (vgl. 1. Tim. 6,6;8 *«Es stimmt ja Als Christ zu leben bringt großen Gewinn. Allerdings nur dann, wenn man mit dem zufrieden ist, was man hat.»* *«Wenn wir zu essen haben und uns kleiden können, sollen wir zufrieden sein.»* oder in Heb 13,5 *«Hängt euer Herz nicht an den Geldbesitz, sondern begnügt euch mit dem, was ihr habt.»*).

Der Ratschlag für die Gläubigen bleibt derselbe. Es geht darum, sich vom Streben nach weltlichen Begierden zu befreien und einen einfachen Lebensstil anzustreben, der sich der Liebe zu Gott und den Mitmenschen widmet. Die Bibel ermutigt uns, den Frieden und die Erfüllung zu entdecken, die sich aus dem Verzicht auf Überflüssiges und der Konzentration auf ein einfaches, ehrliches Herz ergeben. **Einfach leben, bedeutet nicht mit «nichts» zu leben, sondern mit «weniger».**

**Es geht um die bewusste Förderung der Dinge, die am wichtigsten sind und um die Beseitigung von allem, was uns davon ablenkt.** Einfachheit ist eine innere Realität, die sich im äusseren Lebensstil zeigt.

Das *Ziel* besteht darin, dein Leben sehr bewusst zu gestalten im Hinblick auf das, was am wichtigsten ist. **Und das ist für diejenigen von uns, die Jesus nachfolgen wollen, Jesus selbst und sein Reich.**

Jesus selbst hat gesagt: **«Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.»** (Matthäus 6,33)

Warum sagt er das?

Weil er will, dass wir mit mehr Freiheit und weniger Sorgen leben. Wer viel besitzt, ist auch besorgt, seinen Besitz zu verlieren. Die Werbung unserer Konsumgesellschaft sagt genau das Gegenteil *«Wenn du nur..... hast, dann wirst du glücklich»*. Sie will uns weismachen, dass der Schlüssel zu einem guten Leben ein besserer Job, ein grösseres Auto, ein höheres Einkommen, besseres Aussehen oder was auch immer ist. Die Welt erzählt uns ständig, dass der Weg zu einem besseren Leben *mehr, mehr, mehr* ist - mehr kaufen, mehr besitzen, mehr sein.

Es ist schlussendlich ein Leben in der niederschwelligen Angst, etwas zu verpassen, etwas nicht zu haben oder nicht mithalten zu können.

Kennst du das? Das dauernde Gefühl, immer mehr zu wollen?

Vielleicht ist es gar nicht das Bedürfnis nach mehr Dingen, sondern nach mehr «Leben». Das nächste «Ding» ist für dich vielleicht auch gar kein «Ding», sondern endlich pensioniert zu werden, eine Beförderung zu erhalten, zu Heiraten oder ein Baby zu bekommen oder einfach der nächste Urlaub. Was auch immer «es» ist, worauf du hoffst und dir sagt, wenn ich X habe, dann bin ich zufrieden, oder wenn Y passiert, dann bin ich glücklich. Es gibt immer etwas, das wie eine Karotte am Stecken vor deiner Nase baumelt.

Wir scherzen über die Probleme der westlichen Welt, aber in Wirklichkeit sind wir Opfer unseres eigenen Wohlstands und Erfolgs geworden. Stressbedingte Gesundheitsprobleme, Angststörungen und Depressionen sind in den letzten dreissig Jahren sprunghaft angestiegen, obwohl jeder einen Flachbildfernseher und Netflix hat und wir uns Essen bequem nach Hause liefern lassen können.

**Unsere Krise ist nicht länger materiell; sie ist existenziell und spirituell.** Wir haben so viel Zeug und so viele Möglichkeiten, dass wir nicht einmal mehr wissen, worauf wir uns konzentrieren sollen.

Da es eine unendliche Menge an Dingen gibt, die wir besitzen, sehen oder wissen können, gibt es auch unendlich viele Möglichkeiten, zu entdecken, dass wir nicht mithalten können, dass wir nicht gut genug sind, dass die Dinge nicht so grossartig sind, wie sie sein sollten. Und das zerreisst uns innerlich. Wir alle leben mit unerfüllten Wünschen und Sehnsüchten. In diesem Leben werden wir nie komplett frei von jeglicher Sehnsucht auf etwas leben. Aber ein glückliches Leben zu führen steht uns allen offen.

Was Jesus seinen Nachfolgern lehrt ist, dass materieller Wohlstand und Konsum nicht der Weg zu Gottes Nähe und Zufriedenheit im Leben sind:

**«Niemand kann zwei Herren zugleich dienen. Er wird den einen vernachlässigen und den andern bevorzugen. Er wird dem einen treu sein und den andern hintergehen. Ihr könnt nicht beiden zugleich dienen Gott und dem Geld.»** (Matthäus 6,24)

Jesus sagt nicht «du *sollst* nicht» sondern er sagt, «du *kannst nicht* Gott und dem Geld gleichzeitig dienen.» Es ist kein Befehl sondern eine schlichte Tatsache.

**Einfachheit hilft uns, den Fokus auf das wahre Leben zu behalten.**

Jesus nachzufolgen, besonders in unserer konsumgeprägten Gesellschaft, bedeutet, in dieser Spannung zwischen dankbarem, glücklichem Genuss von schönen Dingen und Einfachheit zu leben.

Es scheint, als hätte Apostel Paulus etwas von Jesu Weisheit begriffen. Er schreibt:

**«Ich habe gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was ich habe. Ob ich nun wenig oder viel habe, ich habe gelernt, mit jeder Situation fertigzuwerden. Ich kann einen vollen oder einen leeren Magen haben, Überfluss erleben oder Mangel leiden.»**

**«Alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.»** (Philipper 4,12-13)

Zufriedenheit ist eine Lebensweise. In diesem Moment hast du alles, was du brauchst, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Denn, du hast Zugang zu Gott, seiner Liebe und seiner ungeteilten Aufmerksamkeit. Liebe, Freude und Frieden sind nicht in der Ansammlung von Dingen zu finden, sondern im Verzicht auf Überflüssiges und der Konzentration auf das, was wirklich wichtig ist.

Einfachheit ist keine simple Patentlösung, aber es ist *ein* Weg, wie wir das wahre Leben (das Leben in Gottes Königreich) ergreifen, und wirklich glücklich sein können.

Jesu' Lehre ist nicht nur richtig, sondern der beste Weg zu leben.

**Einfachheit hilft uns, den Fokus auf das wahre Leben zu behalten.**

John Mark Comer liefert in seinem Buch *«Das Ende der Rastlosigkeit»* 12 praktische Ideen, die uns helfen, ein

einfaches Leben zu führen. Auf drei davon, möchte ich kurz eingehen.

### 1. **«Wenn möglich, teile.»**

«*Sharing is caring*» oder «*geteilte Freude ist doppelte Freude*» wie man so schön sagt. Viele Dinge, die wir «brauchen», nutzen wir im Alltag doch eher selten. Deshalb ist es nicht nötig, sich alles selbst anzuschaffen, wenn man auch Sachen von Freunden und Nachbarn leihen kann. Ich habe es extrem geschätzt, mehrere Jahre mit drei Freundinnen ein Zimmer zu teilen. Wir konnten einander Klamotten ausleihen, den Haarföhn teilen, das Bialetti für den morgendlichen Kaffee gemeinsam nutzen uns vieles mehr. Überlege dir vor dem nächsten Kauf doch kurz, ob du jemanden kennst, von dem du dieses «Ding» stattdessen ausleihen könntest oder frage einen Freund für ein gemeinsames Investment. Vielleicht bietest du das nächste Mal auch einfach jemanden an, deine Bohrmaschine oder deine Nähmaschine zu benutzen.

### 2. **Erkenne Werbung als das, was sie ist – Propaganda. Entlarve die Lüge**

Diese Idee von John Mark finde ich originell. Wir alle wissen, dass es bei der Werbung darum geht, Wünsche und Träume zu verkaufen und doch fallen wir immer wieder auf die gleiche Masche rein. Ganz extrem finde ich jeweils die Auto und Parfüm Werbungen, die versprechen, dass man mit dem Kauf auf magische Weise zur begehrtesten und aufregendsten Person im Raum wird und von allen anderen beneidet wird. Wie hier bei dieser Werbung von Audi. Verkauft werden nicht Autos, sondern ein Wunsch nach Abenteuer und Freiheit, Ansehen und Status. Oder bei dieser Werbung von Galaxus, welche die vermeindliche Lösung für anstrengende Teenager verkauft. Es lohnt sich, bei Werbungen einen Moment zu pausieren und die Lüge zu identifizieren und ans-

liessen zu überlegen, wie die Wahrheit lautet. Das ist übrigens auch ein tolles Spiel für Familien.

**3. «Kultiviere eine tiefe Wertschätzung für die einfachen Freuden.»**

Ich liebe diesen Punkt. Vielleicht auch einfach deshalb, weil es mir einfach fällt, mich an den kleinsten Sachen zu erfreuen. Viele schöne Dinge kosten wenig bis nichts und können eine tiefe Freude und Dankbarkeit auslösen. Für mich ist das zum Beispiel ein guter Cappuchino, am Strand Muscheln zu sammeln, ein neu entdecktes Lied in Endlosschleife zu hören, mit guten Freunden zu kochen oder einfach die ganze Schönheit eines Sonnenuntergangs zu bestaunen. Wir brauchen kein Leben im Luxus, um Gott und seine wunderbare Welt geniessen zu können. Es geht vielmehr darum, die Ablenkungen zu reduzieren, um die Schönheit um uns und den Moment überhaupt wahrnehmen und geniessen zu können.

Es gibt noch viele andere Wege, *Einfachheit* zu üben. **Und das ist es wirklich – ein Üben.** Einen einfachen Lebensstil zu pflegen entspricht, wie wir gesehen haben, nicht der gelebten Kultur um uns herum. Es wird dich etwas kosten, Jesus zu folgen und seinen Weg der Einfachheit zu leben. Aber es wird dich weit mehr kosten, es nicht zu tun: Stress, mangelnder Frieden, die Nähe zu Gott, dein Geld und deine Zeit – das wahre Leben. Es wird dich *das Leben* kosten, das *wirklich* Leben ist. Ein Leben der Liebe, Freude und des Friedens. Ein Leben in enger Verbundenheit mit Gott, mit den Menschen in deinem Umfeld und mit dir selbst.

**Ein einfacher Lebensstil hilft uns, die Zeit und Ressourcen zu haben, um Gott und die Menschen um uns herum von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und ganzer Kraft zu lieben.**

Die Frage ist, **was ist dir am wichtigsten? Wofür willst du deine Zeit, dein Geld, deine Energie investieren?**

Wie David Foster Wallace in seiner berühmten Rede sagte: wenn es Geld und materielle Dinge sind, wirst du nie genug haben.

Wenn es dein Körper, deine Schönheit, deine sexuellen Reize sind, wirst du dich immer hässlich fühlen.

Wenn es Macht ist, wirst du dich am Ende immer schwach und ängstlich fühlen und mehr Macht über andere brauchen, um deine eigene Angst zu betäuben.

Wenn es deine Intelligenz und dein Intellekt ist, wirst du dich am Ende immer dumm fühlen.

*«Einfachheit ist eine innere Realität, die sich in einem äusseren Lebensstil zeigt, in dem man sich entscheidet, Zeit, Geld, Talente und Besitztümer für das das einzusetzen, was am wichtigsten ist.»* (Zitat Richard Foster)

Jesus lädt uns ein, ihm nachzufolgen und von ihm zu lernen. Einfachheit ist *ein* Weg, um zu lernen, in Jesus «langsamen» Tempo zu gehen. Im Tempo der Liebe. Wenn das dein Wunsch ist, lasse dich darauf ein, Jesus Weg auszuprobieren. Halte den Sabbat, schaue im Kleinen, wie du dein Leben vereinfachen und entschleunigen kannst. Probiere die Ideen aus dem Buch von John Mark Comer aus oder lasse dich vom Heiligen Geist inspirieren, wie du dies ganz konkret in deiner Situation tun kannst.

Tausche dich mit Freunden aus und lerne voneinander.

Ganz egal was du tust, überlege dir zwei Dinge:

1. Was ist dir am wichtigsten?
2. Welchen konkreten Schritt unternimmst du, damit das in deinem äusseren Lebensstil sichtbar wird?

Gebet.

.....  
**Viva Kirche Romanshorn** - Gott und Menschen begegnen  
 Hueber Rebgarten 16  
 8590 Romanshorn

© Chrischona Amriswil, 2024  
 Input: Lea Lippuner, 16.06.2024  
 Kontakt: lea.lippuner@vivakirche.ch