



Gebetsanregung

Sinnvoll leben Entschleunigung



Foto: Michael Prinz/auf der WAVE 2015

[1] Termindruck am Arbeitsplatz steigt immens an, immer mehr muss in immer weniger Zeit geleistet werden!

Vorhandene Arbeit wird auf immer weniger Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer verteilt in der gleichen Arbeitszeit!

Hetze – Druck – Schneller – Mehr – Hektik

Das sind geäußerte Gefühle, wenn Menschen danach gefragt werden, wie sich ihre Arbeit im Laufe der letzten Jahre verändert hat. Viele äußern diese Gefühle mit ‚heraushängender Zunge‘.

[2] In der Schöpfungsgeschichte können wir lesen, dass die Menschen dem Schöpfer immer auch eine Verschnaufpause gönnten. Diese Pause wurde genutzt zum Anschauen und zum Beurteilen.

„Es wurde Abend, und es wurde Morgen.“ Erst dann setzte Gott sein Schöpfungswerk fort. Am Schluss heißt es: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend, und es wurde Morgen.“

Genesis 2, 1-3

So wurden Himmel und Erde vollendet und ihr ganzes Gefüge. Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.

Nach sechs Tagen gibt es sogar einen ganzen Tag, der zur Ruhe kommen lässt!

[3] Auch Jesus kennt die Notwendigkeit der Entschleunigung. Nachdem er seine Jünger ausgesandt hatte und diese ihren Auftrag ‚erledigt‘ hatten, heißt es im Markusevangelium:

Markus 6, 30-32

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

[4] Eine kleine Erfahrung, die ich bei der WAVE 2015 (Rallye mit reinen Elektrofahrzeugen durch Deutschland und die Schweiz) machen durfte. Die Dorstener Arbeit hat einen VW Bully T2 als Elektrofahrzeug wieder hergestellt und mit neuester Technik versehen. Bei der WAVE ist es wichtig, möglichst viele Kilometer mit einer ‚Stromladung‘ zu erzielen. Schnelles Fahren bedeutet immer auch einen hohen Verbrauch. So war die beste Reisegeschwindigkeit um die 100 km/h. Das ist für einen Fahrer, der ca. 30.000 km im Jahr fährt, relativ langsam. Und doch, diese Fahrweise spart Strom und Nerven, sie schont die Umwelt und das Nervenkostüm des Fahrers. Trotz der vielen Kilometer, die wir am Tag zurückgelegt haben, waren wir am Abend des Tages nicht so gestresst wie nach einer ‚normalen‘ Autofahrt. Den Fuß vom Gaspedal nehmen und am Ende doch sehr viel schaffen, das hatte ich mir vorgenommen nach der WAVE. Das geht auch eine Zeitlang gut, aber dann ist doch wieder Zeitdruck zu spüren und die innere Hetze nimmt zu.

Hetze – Druck – Schneller – Mehr – Hektik: E N T S C H L E U N I G U N G tut NOT!



[5] Und in unserer Freizeit? Lassen wir es da „langsam gehen“, wenn wir schon bei der Arbeit (fast) immer Vollgas geben müssen? Oder machen wir uns Freizeit-Stress, weil wir möglichst viel mitnehmen wollen von all den Angeboten, die zur „sinnvollen“ Freizeitgestaltung bereit stehen? Beschränke ich mich auf einen Verein, in dem ich aktiv bin oder füllt sich meine Woche, weil jeden Abend ein anderer Verein nach mir verlangt? Hobby, Freizeitangebote, Veranstaltungen, Partys, die nach mir rufen, davon gibt es reichlich. Habe ich den Mut, auszuwählen, mich zu beschränken, zu entschleunigen, auch in der Freizeit? Oder treibt mich der heimliche Wunsch, möglichst viel von allem Möglichen mitzubekommen und hält mich in Atmen, bis ich – beruflich und privat – völlig „aus der Puste“ bin?

[6] Dabei kennen wir all die guten Ratschläge: „Weniger ist mehr!“, „Mach dich nicht jeck!“, „Lass langsam gehen!“, „In der Ruhe liegt die Kraft!“, „Nur keine Hektik!“, „Immer mit der Ruhe!“, „Eins nach dem anderen!“

Ein erfahrener Kollege sagte zu einem Neuling in der Firma: „Reiß dir hier kein Bein aus! Das kannst Du nur zweimal machen, dann sitzt du auf dem A...llerwertesten!“ – Wenn es immer so einfach wäre!

[7] Gott des Lebens, du hast Deine Schöpfung nicht an einem einzigen Tag entstehen lassen. Millionen Jahre hast Du Dir Zeit gelassen, bis der Mensch in die Geschichte eintrat. Tausende von Jahren gabst Du dem Menschen Zeit, die Schöpfung zu gestalten und immer Neues zu entdecken und zu lernen. Lass uns erkennen, dass wir Zeit haben: jeder jeden Tag 24 Stunden. Schenke uns Weisheit, damit wir erkennen, wofür wir sie am besten nutzen. Schenke uns Mut zur Langsamkeit und bewahre uns davor, im Rausch der Geschwindigkeit alle Grundlagen für das Leben auf deinem Planeten zu verbrauchen. Schenke uns Besonnenheit, um uns vor den scheinbaren Zwängen des „Immer schneller, immer weiter, immer mehr“ zu schützen. Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, auferstanden von den Toten vor 2000 Jahren, um diese Welt zu dir zu führen. Der immer noch auf sich warten lässt, um nach seinen Maßstäben über das zu befinden, was wir aus deiner Schöpfung gemacht haben. – Gott, DU hast ZEIT!

[8] Sommer – Ferien – Urlaub laden ein zur ENTSCHEUNIGUNG! – Was würde ich gerne mal wieder tun? In aller Ruhe! Ohne Hetze! Was habe ich schon lange nicht mehr getan, obwohl ich eigentlich ... Was – oder wer – kommt vor lauter Hetze, vor Terminen und Verpflichtungen in meinem Leben zu kurz?

„Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens!“ Fange LANGSAM an zu leben!

[9] Noch eine Einladung: Mal wieder in aller Ruhe ein Vater unser, meinen Lieblingspsalm, mein liebstes Lied aus dem Gotteslob oder das Gebet, das ich mir vor langer Zeit zur Seite gelegt habe, mal wieder ganz in Ruhe beten. Sich Zeit nehmen für ein „Pläuschen“ mit Gott.

Aus dem Gotteslob

86, 3. (am Morgen) / **344, 4** In der Unrast schenkst du Ruh / **377, 1** meine Ruhe bist du, ohne dich nur Streit / **421, 1** mir Rast und Nahrung geben / **448, 3** Herr gibt uns Mut zur Stille, zum Schweigen und zum Ruhn / **468** Gott gab uns Atem / **425** Solang es Menschen gibt auf Erden / **427** Herr, deine Güt ist unbegrenzt

Betbar

GL 468 o. **377 – 1 – 5/6 – GL 422, 1 – 2 – 3 – 7 – GL 448, 3 – 4 – 8/9 – GL 427**
(fettgedruckte Zahlen wollen Sprecherwechsel anregen. Ggf. Teile auslassen oder austauschen)