

.: Einstieg

Da der Weg zum Kindergarten von unserem älteren Sohn nicht wirklich kindertauglich, begleiten wir ihn auf dem Weg. Auch ich mache diesen Weg regelmässig und dabei ist mir aufgefallen, dass es auf einem solchen Weg unheimlich viel zu sehen und beobachten gibt, jedenfalls für meinen Sohn. Da sind natürlich die vielen Autos und Lastwagen, die durchfahren und aktuell die grosse Baustelle, welche den Weg noch mühsamer macht. Aber es hat auch Blumen, Pfützen oder Kieselsteine, die spannend sind. Im Winter als es einmal so viel Schnee hatte, musste er in jeden kleinen Schneehügel treten. Oftmals sage ich dann ungeduldig: „Komm, Tim, wir müssen weiter“. Auch andere Eltern, meistens Mütter, sind auf diesem Weg. Die packen dann ihre Kinder an der Hand und ziehen sie mit. Wir sind meistens die letzten. Und ich habe mich gefragt, warum ich eigentlich eilen muss? Dann kommen wir halt 5 Minuten später zum Essen. Wieso muss alles immer möglichst schnell und effizient sein in unserem Leben? Mein Sohn hilft mir auf diesen Wegen etwas zu verlangsamen und zu entschleunigen. Heute geht es um die Frage, wie wir die Hektik in unserem Leben durch mehr Achtsamkeit ersetzen können.

Wir sind in diesen Wochen in einer Predigtreihe zum Thema „Weniger ist mehr“. Wir beabsichtigen damit zwei Dinge: Einerseits überlegen wir uns, was Jesus gemeint hat, als er gesagt hat: **Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (Mat 11,28)**. Er sprach weiter von einem Joch, dass er uns auflegen möchte. Damit ist ein Lebensrhythmus gemeint, der unserer Seele Ruhe bringt. Wir machen uns Gedanken über Lebensgewohnheiten, die einen gesünderen Lebensstil fördern. Andererseits geht es in dieser Predigtreihe auch um die Frage, wie wir als Einzelne und als Kirche aus der Corona-Pandemie rauskommen wollen. Wollen wir unsere Agenda einfach wieder so voll haben, wie vor der Krise? Jetzt ist ein einmaliger Zeitpunkt, um die eine oder andere neue Priorität zu setzen.

Vor 4 Wochen sprachen wir über den Sabbat, den Ruhetag. Es wäre spannend zu hören, ob einige sich bewusst den Ruhetag (wieder) gönnen. Vor zwei Wochen ging es um das Thema „Stille und Einsamkeit“. Auch da würde es mich interessieren, ob einige mit einer neuen Angewohnheit begonnen haben. Heute geht es um eine geistliche Disziplin, die nicht so klassisch ist, wie der Sabbat oder die Stille. Es geht um Entschleunigung und die Frage, wie wir im Alltag bewusster achtsam leben können? Eine mögliche Definition lautet so: **Entschleunigung ist das Einüben von Geduld, indem wir uns bewusst in Situationen begeben, in denen wir einfach warten müssen (John Ortberg)**.

.: Achtsam für Gottes Gegenwart

Wir sprechen davon, dass wir von Jesus lernen und seinen Lebensrhythmus übernehmen möchten. Das Wort Entschleunigung kommt so bei Jesus nicht vor, aber ich meine, dass der Alltag von Jesus nicht von Hektik geprägt war und dass er wohl auch nicht eilenden Schrittes durch Galiläa zog. Vielmehr nahm er die Welt um sich herum sehr bewusst wahr. Wir sehen das daran, dass viele seiner Geschichten, die er erzählte mit alltäglichen Situationen der Bauern oder Beamten oder Priester seiner Zeit zu tun hatten. Seine Vergleiche waren von der Natur und vom alltäglichen Leben

der Menschen inspiriert. Oftmals hielt Jesus seine Reden unter freiem Himmel und dann tönte das beispielsweise so: **Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte, und euer Vater im Himmel ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? 27 Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern? 28 Und warum macht ihr euch Sorgen um eure Kleidung? Seht euch die Lilien auf dem Feld an und lernt von ihnen! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und ohne zu spinnen ´und zu weben`. 29 Und doch sage ich euch: Sogar Salomo in all seiner Pracht war nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen (Mat. 6,26-29).** Man kann sich vorstellen, dass Jesus auf einem Hügel steht, die Leute sitzen um ihn herum und er spricht zu ihnen. Er zeigt auf die Vögel die gerade vorbeifliegen und nimmt sie als Hinweis darauf, dass es einen Gott gibt, der Schöpfer von Himmel und Erde, der für die Vögel sorgt und umso mehr auch für jeden Menschen. Dann zeigt er auf die Lilien, die gerade nebenan wachsen und zieht aus ihrer Schönheit den Schluss, dass sie ohne viel Bemühung und Hektik trotzdem wachsen und wunderschön werden.

Was tut Jesus hier? Er ist achtsam auf die Hinweise in der Natur, welche zeigen, dass es einen Schöpfer gibt, der sich kümmert um seine Schöpfung. Mit diesen Vergleichen will Jesus zeigen, dass wir anhand der Natur und unseren alltäglichen Erlebnissen sehen können, dass **(1.) Gott da ist, (2.) sich um uns kümmert und (3.) dass er am Werk ist.** Genau darum geht es bei der Entschleunigung: Wir müssen wieder lernen Gottes Gegenwart im Alltag wahrzunehmen. Wenn wir vor lauter Hektik von einem Termin zum nächsten eilen und auch noch unsere sogenannte Freizeit bis zum Äussersten verplanen, verlieren wir die Fähigkeit, das Leben um uns herum wahrzunehmen. Wir achten uns nicht mehr auf die Gegenwart Gottes.

Der Begriff Achtsamkeit (oder engl. Mindfulness) ist ja ein Trend, der alles andere als christlich ist. Es gibt in Lenzburg sogar das Angebot eines CAS in Achtsamkeit. Die Grundidee der Achtsamkeit ist, dass man lernt mitten im Alltag seine eigenen Gefühle, Gedanken und körperlichen Vorgänge wahrzunehmen und auch darauf zu reagieren. Das ist alles nicht schlecht. Nur fehlt dabei der beste Teil: **Bei christlicher Achtsamkeit geht es darum neben Gefühlen und Gedanken auch wahrzunehmen, dass Gott in jedem Moment meines Lebens da ist.** In den schönen, erfreulichen Momenten, aber auch in den stressigen, traurigen und enttäuschenden Momenten. Er ist sogar dann, wenn wir ihn nicht spüren.

Die Frage, die wir uns also stellen können ist: Wie kann ich in meinem Alltag konstant an die Gegenwart Gottes erinnert werden? Ich meine, dass Gott tagtäglich in jedem Moment zu uns spricht. Das Problem ist nicht, dass Gott nicht da ist und nicht zu uns sprechen würde. Das Problem ist, dass wir so beschäftigt und hektisch unterwegs sind, dass wir Gottes Reden und alle Hinweise auf ihn gar nicht mehr wahrnehmen. **Wenn wir aufmerksam sind, spricht Gott jeden Tag zu uns und wir können jeden Tag Dinge mit ihm erleben.**

Was kann uns helfen, unseren Alltag etwas zu verlangsamen und achtsamer zu werden auf Gotte Gegenwart? Drei konkrete Ideen: **(1.) Gehe und fahre langsamer.** Wenn wir beim Autofahren uns an das Tempo halten und nicht immer über die

schleichenden Mitfahrer ärgern, haben wir mehr gedankliche Kapazität an Gott zu denken. Wenn wir beim Gehen einen Gang zurückschalten, fallen uns vielleicht die Blumen am Wegrand auf. **(2.) Führe ein Tagebuch:** Schreiben verlangsamt unser Denken. Es hilft regelmässig (kurz) aufzuschreiben, was wir erlebt haben, wie wir uns fühlen, was für Gedanken in uns herumschwirren. **(3.) Schau morgens nicht als Erstes aufs Handy.** Es gibt Statistiken die sagen, dass 90% der Smartphonebesitzer nehmen ihrem Handy schlafen und 75% davon morgens als Allererstes drauf schauen. Beginne morgens nicht mit dem Handy sondern mit einer Zeit mit Gott.

.: Achtsam für Mitmenschen

Beim Thema der Entschleunigung unseres Alltags geht es aber nicht nur darum achtsamer zu werden für Gottes Gegenwart und Reden, sondern auch achtsamer zu werden für unsere Mitmenschen. Wir sehen das schön im Leben von Jesus. Wir sahen vor drei Wochen, wie Jesus in Markus 6 seine Jünger einlädt mit ihm in die Stille und Ruhe zu kommen. Doch dann werden seine Pläne über den Haufen geworfen: **Sie fuhren also mit einem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein. 33 Aber man beobachtete sie bei der Abfahrt, und vielen war klar, wohin sie wollten. Da kamen die Leute aus allen umliegenden Ortschaften angelaufen und waren so auf dem Landweg noch vor ihnen dort. 34 Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Er nahm sich darum viel Zeit, sie zu lehren (Markus 6,32-34).** Als Jesus mit seinen Jüngern aus dem Boot ausstieg und die vielen Menschen sah, hätte er auch sagen können: „Nein, sorry Leute. Ich habe heute schon genug gedient. Jetzt muss ich mir mal Zeit für mich selbst nehmen“. Und er hätte das alles auch noch sehr geistlich begründen können. Es war ja seine Angewohnheit sich regelmässig Zeit für Stille, Einsamkeit und Gebet zu nehmen.

Aber in diesem Moment sehen wir, dass Jesus seine eigene Lehre auch gelebt hat. Dieser Moment hier ist die praktische Anwendung vom Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Jesus erzählt: **Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho. Unterwegs wurde er von Räubern überfallen. Sie schlugen ihn zusammen, raubten ihn aus und ließen ihn halb tot liegen. Dann machten sie sich davon. 31 Zufällig kam bald darauf ein Priester vorbei. Er sah den Mann liegen und ging schnell auf der anderen Straßenseite weiter. 32 Genauso verhielt sich ein Tempeldiener. Er sah zwar den verletzten Mann, aber er blieb nicht stehen, sondern machte einen großen Bogen um ihn (Lukas 10,30-32).** Wir sind schnell empört über diese beiden religiösen Männer. Aber sie hatten wohl gute Gründe, sich nicht um diesen Verwundeten zu kümmern. Vielleicht waren sie knapp dran und mussten in den Tempel eilen, weil sie dort Dienst hatten. Oder sie wollten sich nicht verunreinigen, weil sie dann nicht mehr zum Dienst im Tempel zugelassen worden wären. In der Geschichte kommt dann ein Samariter vorbei, eigentlich ein Feind der Juden damals und kümmert sich um den Verwundeten. Er nimmt ihn wahr, lässt sich Zeit und hilft.

Auch Jesus hätte gute Gründe gehabt, die Leute weg zu schicken, aber es heisst so bewegend: **Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl (Mk 6,34).** Alle geistlichen Gewohnheiten wie Gebet, Fasten, den Besuch des Gottesdienstes sind nicht das eigentliche Ziel, sondern es geht darum

achtsamer zu werden im Alltag für Gottes Gegenwart und für unseren Mitmenschen. Thomas Härry formuliert es pointiert so: **Die am meisten fehlgeleitete Form der Spiritualität aber ist diejenige, bei der ich bei mir selbst stehen bleibe. Bei der es bloss darum geht, dass ich Gott mehr erlebe. Dass ich weiterkomme, reifer werde, im Glauben wachse. [Vielmehr] geht es um das Anliegen, für Gott und sein Reich verfügbar zu sein.** Wie ist das in deinem Leben? Macht dich dein Gebet oder deine Zeiten der Stille verfügbar für Gott und sein Reich? Wirst du mehr und mehr zu einem Menschen, der achtsam ist auf seine Mitmenschen?

Auch hier die Frage, wie können wir unseren Alltag ganz konkret verlangsamen um achtsamer zu werden auf unsere Mitmenschen. Auch hier drei konkrete Tipps: **(1.) Plane 10 Minuten mehr ein für Termine.** Da bin ich ganz schlecht drin. Wenn wir 10 Minuten früher da sind für einen Termin, dann können wir diese Zeit noch zum Gebet brauchen. **(2.) Bitte Gott regelmässig, dich achtsam zu machen für Menschen.** Welche Personen kommen dir in den Sinn, wenn du betest? Bitte Gott darum, dir eine Ermutigung oder einen Bibelvers für sie zu schenken und dann schreibe dieser Person oder ruf sie an. **(3.) Entscheide dich für Single-Tasking:** Es gibt den Mythos, dass Multi-Tasking unsere Effizienz steigert. Aber das stimmt nicht. Wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig machen: Mails beantworten, Fussballmatch schauen und auf Zalando shoppen, machen wir nichts von dem wirklich gut. Ich bin ein extremer „Single-Tasker“. Ich kann nicht mal ein Buch lesen, wenn nebenan Musik mit Gesang läuft oder die Kinder spielen und reden. Ich habe sogar Mühe in einem Raum zu sein, wo viele Leute in kleinen Gruppen miteinander reden, mich auf ein Gespräch zu fokussieren, weil ich immer auch bei den anderen mithöre. Mein Tipp: Mach dir einen Plan, wann du welche Aufgabe in Angriff nimmst und du wirst gleichzeitig effizienter und achtsamer werden auf Mitmenschen.

.: Schluss

Doch was hat das jetzt alles mit Jesus zu tun? Klar, er hat diesen Lebensstil vorgelebt, aber dann war er einfach ein guter Lehrer? Oder doch nicht? Ganz am Ende seines Lebens, als er am Kreuz hing und als Verbrecher hingerichtet wurde, lesen wir: **Um drei Uhr schrie Jesus laut: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« (Markus 15,34).** Ich sprach davon, dass es bei der christlichen Achtsamkeit darum geht, sich immer mehr bewusst zu sein, dass Gott da ist, sogar wenn man ihn nicht spürt. Das können wir aber nur, weil Jesus in diesem Moment am Kreuz echte Verlassenheit von Gott erlebt hat. Dort hat Jesus einen Kampf für uns gekämpft. Es war der Kampf gegen die Mächte des Bösen, die hinter der ganzen Hektik und dem Stress unserer Zeit stehen. Es gibt eine dunkle Macht, welche uns antreibt, über unsere Kräfte zu leben und auszubrennen. Diese bösen Mächte hat Jesus am Kreuz besiegt, weil er sein Leben gab. Und daher kann er seinen Jünger und auch uns versprechen: **Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle. (Joh 10,10)** Ein Leben mit weniger Hektik, das u.a. von Achtsamkeit für Gottes Gegenwart und unsere Mitmenschen geprägt ist. In ganz alltäglichen Situationen, zum Beispiel auf dem Weg in den Kindergarten.