

Bill Hybels

Einfach.

Zehn Schritte zu einem
aufgeräumten Leben

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

*Für Henry und Mac,
meine beiden kleinen Enkel,
die aus einem knallharten Holländer einen
schamlosen Softie gemacht haben.*

Inhalt

Kapitel 1:	<i>energiegeladen statt erschöpft</i>	9
Kapitel 2:	<i>organisiert statt überlastet</i>	46
Kapitel 3:	<i>alles im Griff statt außer Kontrolle</i>	81
Kapitel 4:	<i>erfüllt statt frustriert</i>	116
Kapitel 5:	<i>heil statt verletzt</i>	150
Kapitel 6:	<i>sorgenfrei statt besorgt</i>	189
Kapitel 7:	<i>verbunden statt isoliert</i>	227
Kapitel 8:	<i>zielorientiert statt ziellos</i>	275
Kapitel 9:	<i>vorwärtskommen statt festgefahren</i>	302
Kapitel 10:	<i>ein Vermächtnis hinterlassen statt bedeutungslos leben</i>	342

Anhang A: Wie man einen Leitvers auswählt	382
Anhang B: Liste möglicher Leitverse	387
Anmerkungen	406
Danksagung	412

Kapitel 1

energiegeladen statt erschöpft

Laden Sie Ihren Akku auf

Heutzutage besteht ein Großteil meiner Arbeit darin, Leiter zu beraten und zu begleiten, und zwar sowohl in den USA als auch im Ausland. Und ganz gleich, ob ich mit Führungspersonen hier oder in anderen Ländern dieser Erde, innerhalb der *Willow Creek*-Bewegung oder in anderen Bereichen meines Lebens spreche, mir begegnen immer wieder die gleichen Beschreibungen: *erschöpft, überfordert, verplant, besorgt, einsam, unzufrieden*. Dieses Problem ist in allen Gruppen festzustellen – bei Jung und Alt, bei Arm und Reich, bei Berufstätigen und Eltern, Männern und Frauen, Linken und Rechten. Und dieses Problem gibt es in allen Ländern – ich habe diese Worte auf Englisch, aber auch in unzähligen anderen Sprachen zu hören bekommen.

Und es war alarmierend, diese Worte so oft zu hören. Mir wurde klar, dass wir uns als Führungspersonen und Nachfolger Jesu mit dieser Situation auseinandersetzen müssen. Also fing ich an, über Themen wie Burn-out, Stress und

Unzufriedenheit offen zu reden, wann immer ich die Gelegenheit dazu hatte. Mein Gefühl sagte mir, dass diese Dinge die Menschen vielleicht ansprechen würden, denn sie sprachen mich an.

Aber ich hatte das, was daraufhin geschah, völlig unterschätzt.

Als ich dem auf den Grund ging, weshalb Menschen sich so einsam, überfordert und erschöpft fühlen, und einmal grob zu formulieren versuchte, wie man die vielschichtigen Probleme angehen könnte, begann ich, den Begriff „simplify“ zu verwenden. Er enthält eine Reihe von Bedeutungsnuancen: Wie können wir *einfach* leben, *befreit* von dem, was unser immer komplexer werdendes Leben belastet? Und wie können wir ein *aufgeräumtes* Leben führen? Der Begriff setzte sich durch. Allein dieses Wort schien den Menschen schon neue Kraft zu geben.

Vielleicht hofften sie, ich würde ein wohlgehütetes Geheimnis lüften und ihnen den Schlüssel liefern, mit dessen Hilfe sie ihr chaotisches Leben wieder entwirren konnten. Vielleicht nahmen sie an, dass ich selbst an diesem Punkt schon viel weiter sei und einige Krumen der Weisheit vom Mahagonitisch meines Lebens in ihre erwartungsvoll ausgestreckten Hände werfen würde.

Nichts dergleichen! Diejenigen, die mich näher kennen, wissen, dass ich die meiste Zeit meines Lebens mit genau diesem Schwall finsterer Worte gekämpft habe, die ich in letzter Zeit von leitenden Mitarbeitern überall auf der Welt zu hören bekomme. Ich bin ganz und gar nicht immun dagegen. Ich weiß selbst, was es heißt, überfordert, verplant und erschöpft zu sein. Ich weiß nur zu gut, wie es sich anfühlt, besorgt, unzufrieden, verletzt und ausgelaugt zu sein. Wenn ich über diese Themen gesprochen habe, habe ich im Grunde immer auch mir selbst

gepredigt. Auf den folgenden Seiten werden Sie merken, dass ich mit Ihnen gemeinsam lerne, einfacher (und befreiter) zu leben.

Ich neige von Natur aus nicht dazu, ein einfaches, aufgeräumtes Leben zu führen. Gott hat mich berufen, und dem fühle ich mich sehr verpflichtet – nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Familie, in Beziehungen, in der Freizeit, die ich zum Ausgleich brauche, und auf den Reisen, die meine Arbeit mit sich bringt. Ich glaube nicht, dass mein Leben in absehbarer Zukunft in einem gemüthlicheren Tempo verlaufen wird – falls es das überhaupt jemals tun wird. Verstehen Sie, was ich meine?

.....
Einfacher zu leben meint mehr, als nur weniger zu tun.
Es bedeutet, das zu sein, wozu Gott uns berufen hat.
.....

Einfacher zu leben meint mehr, als nur weniger zu tun. Es bedeutet, das zu sein, wozu Gott uns berufen hat, und zwar von ganzem Herzen und zielstrebig. Es bedeutet, dass wir die unzähligen weniger wichtigen Gelegenheiten verstreichen lassen, um uns auf die zu konzentrieren, zu denen wir wirklich berufen und erschaffen wurden. Wenn wir es tun, erlaubt uns das, am Ende des Tages mit Dankbarkeit zurückzuschauen und zu erkennen, dass wir unser Leben gut gelebt haben und dass die unterschiedlichen Verantwortungsbereiche in unserem Leben „aufgeräumt“ sind.

Wenn wir unsere Lebensweise nicht ändern, wird uns unsere hochkomplexe Welt irgendwann erschreckend normal vorkommen. Wir werden uns an die Hektik gewöhnen und nicht mehr unterscheiden können zwischen „wichtig“ und „unwichtig“. Und das bringt eine Gefahr mit sich: Wenn wir das einzige Leben, das wir haben, mit Dingen verplempern, die nicht wirklich wichtig sind, geben wir dafür die Dinge auf, die tatsächlich relevant sind. Ich habe viel häufiger durch Fehlschläge als durch

Erfolgs-erlebnisse gemerkt, welchen Preis ich zahle, wenn mein Leben mir entgleitet. Ich möchte es Ihnen gerne ersparen, diese Lektion auf dieselbe Weise zu lernen, wie ich sie gelernt habe: auf die harte Tour.

.....
Zu einem einfachen
Lebensstil gehört
mehr, als den Schrank
auszumisten oder die
Schreibtischschublade
aufzuräumen. Wir müssen
unsere *Seele entrümpeln*.
.....

Was wäre, wenn Ihr Leben anders
verlaufen könnte? Was wäre, wenn
Sie sicher sein könnten, dass Sie das
Leben führen, zu dem Gott Sie beru-
fen hat und mit dem Sie den, die
Sie lieben, ein Vermächtnis hinterlas-
sen? Wenn Sie sich nach einem ein-
facheren Leben sehnen, das an den
Dingen fest verankert ist, die wirk-

lich zählen, dann krepeln Sie jetzt die Ärmel hoch: Zu einem
einfachen, befreiten Lebensstil gehört mehr, als den Schrank
auszumisten oder die Schreibtischschublade aufzuräumen.
Wir müssen unsere *Seele entrümpeln*. Nehmen Sie die Kern-
probleme unter die Lupe, die dafür verantwortlich sind, dass
Ihr Leben immer wieder so hektisch wird, und räumen Sie die
Hindernisse aus dem Weg, durch die Sie sich immer wieder er-
schöpft und überlastet fühlen. Dann können Sie auch aufhören,
die unwichtigen Dinge zu tun, und stattdessen Ihr Leben auf
den wirklich wichtigen Dingen aufbauen.

Nach meiner Erfahrung genügt eine Handvoll von Übungen,
damit unsere Seele frei bleibt von Gerümpel. Diese Gewohn-
heiten helfen mir, das zu überwinden, was mich davon abhält,
ein „Leben in Fülle“ zu leben, wie Jesus es uns versprochen hat
(nachzulesen in Johannes 10,10). Ich werde Ihnen in jedem Ka-
pitel die Möglichkeit geben, eine dieser Gewohnheiten näher
zu betrachten, zu prüfen, was die Bibel dazu sagt, Ihr eigenes
Leben unter die Lupe zu nehmen und dann praktische Schritte
zu unternehmen.

Es gibt keine Abkürzungen auf dem Weg zu einem einfachen Leben. Sich selbst aus dem überwältigenden Netz eines überlasteten Lebens zu befreien ist nichts für schwache Nerven. Es ist harte Arbeit. Wenn ich vor leitenden Mitarbeitern über dieses Thema spreche, sage ich ihnen immer, dass dazu *zwingend* aktives Handeln nötig ist. Deshalb schließt auch jedes Kapitel mit konkreten Schritten – Fragen darüber, was Sie an dieses hektische, unordentliche Leben bindet, und ganz praktische Übungen, um die Unordnung aus Ihrer Seele zu verbannen und ein befreites Leben zu beginnen. Ich möchte Sie deshalb herausfordern, die Kapitel nicht einfach nur durchzulesen. Begnügen Sie sich nicht mit einem theoretischen Ja zu der Vorstellung von einem einfachen, aufgeräumten Leben, das Sie dann aber immun macht gegen tatsächliche Veränderungen im realen Leben. Seien Sie *mutig* und *entschlossen*, und *setzen* Sie das *um*, was Sie lesen.

Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, dass ein einfacher Lebensstil umgehend Wirkung zeigt. Jeder Tag hat ein klares Ziel, und jede Beziehung wird die Aufmerksamkeit bekommen, die ihr gebührt. Und ohne das überflüssige Gerümpel in der Seele werden Sie auch in der Lage sein, Gottes leises Reden zu hören – und darauf zu antworten.

Eines weiß ich: *Veränderung ist möglich*. Ganz gleich, ob Sie schon am Rande des Zusammenbruchs stehen, weil alles so chaotisch ist, oder ob Sie gerade erst anfangen zu spüren, dass ein paar kleine Veränderungen angebracht wären – Sie *können* einfacher, befreiter leben. Sie *müssen* es vielleicht sogar, um das Leben zu führen, das Gott Ihnen anbietet. Wenn Sie anfangen, diese Übungen umzusetzen, werden sie mit der Zeit zu Gewohnheiten, die zunächst Ihre Tage, dann Ihre Monate und Jahre und schließlich Ihr gesamtes Leben einfacher machen und Ihnen so Zufriedenheit und Erfüllung bringen. Diese

Kurskorrekturen führen zu einem Leben, für das Sie rückblickend einmal dankbar sein werden.

Doch ich warne Sie: Das ist nichts für schwache Nerven. Sie *müssen* handeln. Machen Sie mit? Na, dann los!

„Sag ihr, dass sie mir helfen soll!“

Jesus ist im Verlauf seines dreijährigen Dienstes in der Öffentlichkeit unzähligen Menschen begegnet. Doch die Bibel berichtet nur in einem Fall davon, dass Jesus eine Person zu einem einfacheren Lebensstil aufgefordert hat: eine gute Bekannte von ihm, eine Frau namens Marta.

Während seines öffentlichen Wirkens hatte Jesus Hunderte von Nachfolgern – nicht nur die zwölf Jünger –, aber nur wenige davon zählte er zu seinem engsten Freundeskreis. Drei von ihnen gehörten auch zum Kreis seiner Jünger: Petrus, Jakobus und Johannes. Und dann gab es noch drei andere: Maria, Marta und Lazarus, drei Geschwister, die ihn in seinem Dienst treu unterstützten. Sie lebten in einem kleinen Vorort von Jerusalem namens Betanien, den es noch heute gibt. Jesus besuchte sie immer wieder einmal und schätzte ihre Gastfreundschaft sehr.

Die Begebenheit, von der ich Ihnen gleich berichten werde, trug sich zu, als die Anforderungen an Jesus wuchsen. Je mehr er lehrte, desto mehr wollten die Menschen von ihm – mehr Heilungen, mehr Wunder, mehr von allem, was er zu bieten hatte. Seine Tage waren immer vollgepackter. Und so nahm Jesus sich gelegentlich eine Auszeit und zog sich in die Abgeschiedenheit seines Gästequartiers in Betanien zurück, wo er in der Gesellschaft seiner engsten Freunde mal ein oder zwei Tage ausspannen und auftanken konnte. Und so beschreibt Lukas einen dieser Besuche:

Jesus kam mit seinen Jüngern in ein Dorf, wo sie bei einer Frau aufgenommen wurden, die Marta hieß. Maria, ihre Schwester, setzte sich zu Jesu Füßen hin und hörte ihm aufmerksam zu.

Marta aber war unentwegt mit der Bewirtung ihrer Gäste beschäftigt. Schließlich kam sie zu Jesus und fragte: „Herr, siehst du nicht, dass meine Schwester mir die ganze Arbeit überlässt? Kannst du ihr nicht sagen, dass sie mir helfen soll?“

Doch Jesus antwortete ihr: „Marta, Marta, du bist um so vieles besorgt und machst dir so viel Mühe. Nur eines aber ist wirklich wichtig und gut! Maria hat sich für dieses eine entschieden, und das kann ihr niemand mehr nehmen.“¹

Man kann schon von Anfang an erkennen, wie sich die Situation entwickeln wird. Maria und Marta haben keine Zeit gehabt, um sich auf den Überraschungsbesuch von Jesus und seinen zwölf staubigen Jüngern vorzubereiten. Aber Jesus fühlt sich in dieser Beziehung sicher genug, um einfach vorbeizuschauen und ein bisschen aufzutanken.

Maria beschließt, alles zu nehmen, wie es kommt, und setzt sich zu ihnen. Vielleicht hat sie Jesus mit den Worten begrüßt: „Schön, dass du vorbeischaust. Wie war es in letzter Zeit so? Haben dich die Pharisäer sehr geärgert? Du kannst es uns erzählen, wir sind schließlich deine Freunde. Was du hier in Betanien erzählst, bleibt auch in Betanien.“

Unterdessen ist Marta in der Küche damit beschäftigt, eine Mahlzeit vorzubereiten. Sie ist emsig bemüht, die freundliche Gastgeberin zu spielen und für das leibliche Wohl von Jesus und seinen Jüngern zu sorgen – Appetithäppchen, Vorspeisen und Getränke. Es fängt an, sie zu nerven, dass Maria es sich im anderen Zimmer bei Jesus bequem gemacht hat und sich die neuesten Nachrichten anhört. Schließlich ist auch Maria für die Bewirtung des Gastes zuständig.

Nach einer Weile reißt Marta der Geduldsfaden. Sie verliert die Beherrschung. Sie ist offensichtlich angefressen. Vielleicht hat sie ihrer Schwester schon ein paar Winke mit dem Zaunpfahl gegeben, dass sie ihr in der Küche helfen soll. Zunächst hat sie vielleicht den Kopf hereingesteckt und Maria böse Blicke zugeworfen, nach dem Motto: *Beweg deinen Hintern in die Küche und hilf mir!* Dann hat sie vielleicht angefangen, mit den Töpfen zu klappern, um Marias Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Das hat meine Frau Lynne jedenfalls bei mir immer gemacht. Wenn sie der Meinung war, ich helfe ihr nicht genug, hat sie „aus Versehen“ ein paar Töpfe fallen lassen. Etwa nach dem fünften Topf – ich war etwas begriffsstutzig – hatte ich die Botschaft verstanden und kam in die Küche, um ihr zu helfen.

Wir wissen nicht, ob Maria die Hilferufe ihrer Schwester nicht bemerkt oder absichtlich ignoriert hat. Auf jeden Fall kommt Marta dann ins Zimmer gestürzt und unterbricht die Unterhaltung zwischen Maria und Jesus einfach. Sie wendet sich nicht an Maria, sondern richtet die erste Salve direkt auf Jesus: „Herr, siehst du nicht ...?“

Welche Ironie! „Siehst du nicht ...?“; fragt sie den Herrscher des Universums, der die Herrlichkeit des Himmels verlassen hat, um Mensch zu werden und im Palästina des 1. Jahrhunderts zu leben; der bis zur totalen Erschöpfung unterwegs ist, um zu lehren, zu heilen und anderen zu dienen; und der bald schon bluten und sterben wird, um die ganze Welt zu erlösen, einschließlich Marta.

„Siehst du nicht ...?“

Wenn ich mir diese Szene vorstelle, sehe ich immer Marta mit einem hölzernen Kochlöffel in der Hand vor mir. Sie fuchelt Jesus damit vor der Nase herum. „Sag ihr endlich, dass sie mir helfen soll! Schick meine faule Schwester sofort in die Küche, bevor ich von diesem Löffel Gebrauch mache!“

Wenn ich an Jesu Stelle gewesen wäre, wären mir jetzt mehrere Dinge eingefallen, die Marta mit ihrem Löffel tun könnte. Aber Jesus lässt den Konflikt nicht eskalieren. Er baut sich nicht vor Marta auf und sagt: „Wie kannst du es wagen, so mit dem Sohn Gottes zu sprechen!?“ Dem Text zufolge nennt er sie nur zweimal beim Namen: „Marta, Marta.“ Mit anderen Worten: „Bleib cool, Marta. Komm wieder runter.“

.....
Jesus lässt den Konflikt nicht eskalieren. Er sagt nicht: „Wie kannst du es wagen, so mit dem Sohn Gottes zu sprechen!?“
.....

Und dann stellt er mit aufrichtiger Freundlichkeit fest: „Du bist um so vieles besorgt und machst dir so viel Mühe.“

Er sieht, dass sie überfordert, überlastet und erschöpft ist – genau das, was auch unsere heutige Kultur ausmacht. Und er lädt sie ein, ihren Kochlöffel wegzulegen und ein paarmal tief durchzuatmen.

„So vieles geht dir gerade durch den Kopf“, sagt er. „Du siehst, was alles noch erledigt werden muss, und das zerreißt dich innerlich. Du machst meinen Besuch hier viel komplizierter, als ich das überhaupt möchte.“

Ich stelle mir vor, wie Jesus einiges klarstellt und die Gelegenheit beim Schopf packt, um den Anwesenden etwas beizubringen: „Marta, darf ich einmal etwas klären? Wenn ich zu euch komme, geht es mir nicht ums Essen. Wenn ich ein Fünfsternemenü wollte, könnte ich das einrichten. Vor Kurzem habe ich fünftausend Menschen satt gemacht. Und bei einer Hochzeitsfeier habe ich köstlichen Chardonnay gemacht. Ich kann jederzeit und überall für Essen und Getränke sorgen. Wenn ich zu euch komme, komme ich wegen unserer Freundschaft, unserer Beziehung, um bei euch zu sein. Ich komme wegen unserer lebenspendenden Beziehung, um Gemeinschaft mit euch zu haben. Sonst nichts.“

Laut Lukas erklärt Jesus Marta etwas, an das man auch mich oft erinnern muss: „Nur eines ist wirklich wichtig und gut!“

Marta ist das Wichtigste entgangen – Maria nicht. Sie hat es verstanden.

„Maria hat sich für dieses eine entschieden“, sagt Jesus, „und ich werde es ihr nicht nehmen. Ich werde sie nicht in die Küche schicken, um ein Dutzend Dinge zu tun, die in Wirklichkeit nicht wichtig sind.“

Indem er Marias Entscheidung bestätigt, lädt er Marta ein, den Kochlöffel wegzulegen und es ihrer Schwester gleichzutun.

.....	Unser Herz sehnt sich nach einem Heilmittel gegen all die Rastlosigkeit und Geschäftigkeit unseres Lebens.	Unser Herz sehnt sich nach einem Heilmittel gegen all die Rastlosigkeit und Geschäftigkeit unseres Lebens. Doch bei diesem Heilmittel geht es nicht darum, dass wir dann in der Küche, im Büro oder im Supermarkt plötzlich alles schaffen. Das Heilmittel besteht darin, diese Dinge – manchmal unerledigt – sein zu lassen, sich hinzusetzen und sich Zeit zu nehmen für eine kleine Unterhaltung mit Jesus.
-------	--	-------	--

Was für eine geniale Geschichte. Mit wenigen Worten vermittelt Jesus uns seine Werte und Prioritäten.

Ich finde es auch faszinierend, dass Lukas in seinem Evangelium die Geschichte von Marta und Maria dem Gleichnis vom barmherzigen Samariter gegenüberstellt.² Unmittelbar nachdem Jesus seine Nachfolger gelehrt hat, Menschen in Not aktiv zu helfen, schlägt er in seiner Antwort auf Martas Aktivismus einen ganz anderen Ton an. „Verlier bei all deiner Aktivität die Beziehung nicht aus den Augen“, sagt er.

Ohne Hetze. Ohne Eile. Setzen wir uns einfach mal in Ruhe hin und nehmen uns Zeit füreinander.

Beziehung.

Der Weckruf

Vor einigen Jahren war ich mal noch deutlich schlechter drauf als Marta. Damals fühlte ich mich nicht tage- oder wochenlang ausgelaugt, sondern *monatelang*! Es war schließlich so schlimm, dass meine Frau und meine Kinder mir der Reihe nach unterschwellig zu verstehen gaben, dass ich vielleicht mal für ein paar Tage in unser Wochenendhäuschen nach Michigan fahren sollte. *Allein*. Ihre einhellige, wortlose Botschaft war klar und deutlich: *Du drehst am Rad. Du bist ungenießbar. Geh dir einmal ein paar Tage selbst auf die Nerven. Am besten in einem ganz anderen Bundesstaat!*

Man musste kein Genie sein, um die Botschaft zu entschlüsseln. Also packte ich meine Tasche.

Als ich den langen Gang zur Garage entlangging, sah unser kleiner Hund mich kommen – und flüchtete in die Waschküche. Sogar unser Hund wusste, dass ich gereizt war. Offenbar war ich der Letzte, der es bemerkt hatte.

Auf der Fahrt zu unserem Wochenendhäuschen fuchtelte ich innerlich mit dem Kochlöffel, wie Marta, und kaute Gott das Ohr ab. Ich beschwerte mich über die Gemeindeältesten: „Sie haben so unrealistische Erwartungen an mich!“ Ich beschwerte mich über die Mitarbeiter: „Sie wollen ständig irgendwas von mir, und kaum jemand kommt mal auf die Idee, sich bei mir zu bedanken.“ Dann nahm der Kochlöffel allmählich die Größe eines Kanupaddels an und ich beschwerte mich über die Gemeinde: „Für die bin ich nur eine Predigtmaschine. Für mich als Mensch interessiert sich doch keiner.“

Während der gesamten dreistündigen Fahrt fuchtelte ich innerlich mit dem Kochlöffel. Als ich unser Häuschen schließlich erreichte, stellte ich meine Tasche ins Schlafzimmer und ging in die Küche, um mir etwas zu essen zu machen. Als ich

den Kühlschrank öffnete und sah, dass nichts zu essen drin war, klagte ich weiter: „Wer auch immer zuletzt hier war, hat überhaupt nicht an denjenigen gedacht, der als Nächster kommt – nämlich derjenige, der die Rechnungen für das hier bezahlt! Sie scherzen sich einen Dreck um mich!“

Also fuhr ich zu dem kleinen Geschäft im Ort, um ein paar Lebensmittel zu kaufen. Und ich war davon alles andere als begeistert, das können Sie mir glauben.

Als ich an der Kasse bezahlt hatte, ging ich zum Ausgang. Im Augenwinkel sah ich einen Mann, den ich schon öfter hier im Ort gesehen hatte – einen Kriegsveteran im Rollstuhl. Ich sah, dass er ebenfalls auf die Tür zukam. Ich schätzte seine Geschwindigkeit ab und verglich sie mit meiner. Ich schätzte den Winkel ab, in dem er näher kam, und verglich ihn mit meinem. Und ich weiß noch, dass ich dachte: *Das ist doch jetzt nicht dein Ernst! Er wird die Tür genau zur gleichen Zeit erreichen wie ich. Er ist etwas langsamer, weil er im Rollstuhl sitzt, und wahrscheinlich sollte ich so höflich sein und ihm die Tür aufhalten.*

Und als Nächstes dachte ich: *Was kann denn heute noch alles schiefgehen, Gott? Was kann noch kommen?*

.....	In diesem Bruchteil einer Sekunde
Gott öffnete mir die	öffnete Gott mir die Augen und ich
Augen und ich sah in den	sah in den Abgrund aus Verbitterung,
Abgrund aus Verbitterung,	Erschöpfung und Finsternis in mei-
Erschöpfung und Finsternis	nem Herzen. Und als ich diese ganze
in meinem Herzen.	Hässlichkeit sah, glauben Sie mir, da
.....	bekam ich weiche Knie. Ich dachte,
	ich müsste mich auf der Stelle übergeben, mitten im Laden.

Ich riss mich so weit zusammen, dass ich dem Mann im Rollstuhl durch die Tür half, aber als ich diesen winzigen Laden verließ, musste ich Gott und mir selbst gegenüber zugeben, dass ich mir mehr Gedanken um die fünfzehn Sekunden

gemacht hatte, die ich später den Laden hatte verlassen können, als um die fünfzehn *Jahre*, die dieser Soldat im Rollstuhl verbracht hatte, weil er im Dienst für unser Land verwundet worden war.

Diese Erkenntnis warf mich völlig aus der Bahn. Ich stieg in meinen Wagen, legte den Kopf aufs Lenkrad und verlor die Beherrschung: *Was war nur mit mir los? Was war aus mir geworden?*

Ich hasste das, was aus mir geworden war, musste ich mir selbst eingestehen. Und dann flehte ich: „Gott, hilf mir. Gott, hilf mir. Gott, hilf mir.“

Ich hatte das Ende der Fahnenstange erreicht, als ich mir endlich eingestehen musste, welchen Preis die Erschöpfung von mir forderte. Als ich dort auf dem Parkplatz vor dem kleinen Laden zur Vernunft kam, war es, als würde ein Alkoholiker um drei Uhr morgens im Schubkarren seines Nachbarn aufwachen und sich endlich eingestehen: „Ich trinke zu viel. Wie konnte es bloß dazu kommen?“ Ich saß einfach nur da und fragte Gott: „Wie konnte das passieren? Wie konnte es nur geschehen, dass ich so überfordert, überlastet und erschöpft bin, dass ich keinerlei Mitgefühl mit anderen mehr habe und auf alle wütend bin? Wie konnte das bloß passieren?“

Noch bevor ich an jenem Tag von diesem Parkplatz fuhr, schwor ich mir: *Ich werde nie wieder zulassen, dass ich so ausgeleugt bin. Der Preis dafür ist zu hoch. Nie wieder.* Bis heute habe ich eine schon fast krankhafte Abneigung gegen Erschöpfung. Ich weiß, wie ich drauf bin, wenn ich mit meinen Kräften am Ende bin. Ich weiß, wozu ich dann fähig bin. Und deshalb will ich diesen Punkt nie wieder erreichen.

Ich weiß, dass ich viele Menschen enttäusche, wenn sie mich um etwas bitten und ich den Eindruck habe, dass ich Nein sagen muss:

„Bitte, führe unsere Trauung durch.“

„Wären Sie bereit, der Mentor unseres Sohnes zu sein?“

„Könnest du mich in dieser Sache unterstützen?“

„Könnten Sie ...“

Als Pastor und als Freund fällt es mir schwer, die Bitten all dieser wunderbaren Menschen abzuschlagen, denen ich so gerne helfen würde, und all die tollen Dinge nicht zu tun, die ich in unserer Gemeinde und überall auf der Welt gerne tun würde. Aber ich musste auf die harte Tour lernen, wie wichtig es ist, sich nicht völlig zu verausgaben. Ich war schon einmal ganz unten, und das reicht. Wenn ich erschöpft bin, schadet das den Menschen in meinem Umfeld und es schadet meiner Seele.

.....

Wenn Sie einmal beschlossen haben, nie mehr auf dem Zahnfleisch zu gehen, werden Sie sorgfältiger darauf achten, Ihren Akku regelmäßig wieder aufzuladen.	Wenn Sie einmal beschlossen haben, nie mehr auf dem Zahnfleisch zu gehen, werden Sie sorgfältiger darauf achten, Ihren Akku regelmäßig wieder aufzuladen. Wenn Sie beschlossen haben, immer genügend Energiereserven zu haben, werden Sie zweifellos einige Menschen enttäuschen. Glauben Sie mir, Sie werden darum <i>kämpfen</i> müssen, immer wieder aufzutanken. Niemand sonst kann Ihren Akku aufladen. Es liegt an Ihnen, Ihre Energiereserven und Prioritäten zu verteidigen.
--	--

Ich weiß nicht, ob Sie schon einmal so tief unten waren wie ich, aber ich weiß, dass ich nicht der Einzige bin, der diesen Kampf gegen die Erschöpfung auszufechten hat. Ein ausgelaugter Vater erzählte mir kürzlich bei *Willow Creek*, dass er seinem fünfzehnjährigen Sohn fast eine geknallt hätte. Dieser Vater pfiff schon seit einem halben Jahr aus dem letzten Loch, und als er sich vor einigen Wochen mit seinem Sohn stritt, hätte er beinahe das Udenkbare getan. Zum Glück konnte er sich

gerade noch rechtzeitig zusammenreißen und war so entsetzt über seine Wut, dass er mich anrief, um mit mir zu reden; darüber hinaus rief er auch einen Seelsorger an. Dieser Vater war schockiert: „Ich war so kurz davor, *meinen Sohn* zu schlagen. Was ist bloß aus mir geworden?“ Erschöpfung kann uns teuer zu stehen kommen.

Ein anderer Mann gestand mir: „Ich führe einen Prozess gegen einen Geschäftspartner, und das nur, weil ich unglaublich wütend bin. Es ist mir egal, ob ich den Prozess gewinne; ich will ihm nur das Leben schwermachen.“ Ich erklärte ihm: „Äh, ich glaube, du drehst am Rad. Ich glaube, du gehst auf dem Zahnfleisch, mein Freund. Wenn du jetzt bereits aus purem Vergnügen Prozesse führst, dann ist dein Akku schon viel zu lange leer.“

Und ein Ehepaar, das in unsere Gemeinde geht, hat jetzt Privatinsolvenz angemeldet. Sowohl der Mann als auch die Frau verfallen in einen Kaufrausch, wenn sie ausgelaugt sind – und sie sind schon sehr lange ausgelaugt. Also haben sie ständig Einkaufsbummel gemacht und immer mehr Schulden angehäuft. Jetzt sind ihre Kreditkarten am Limit, und sie können die Hypothek nicht mehr abbezahlen, die auf ihrem Haus liegt. Wenn nicht bald etwas geschieht, werden sie alles verlieren.

Zum Vergnügen Prozesse führen oder so lange einkaufen gehen, bis man insolvent ist? Kennzeichen dafür, dass jemand völlig am Ende ist.

Wie voll ist Ihr Tank?

Ich habe Sie gewarnt: Der Weg zu einem einfachen Leben ist nichts für schwache Nerven. Man muss schonungslos ehrlich mit sich selbst sein. Deshalb will ich Ihnen folgende Fragen stellen: Wie ausgelaugt sind Sie? Wie lange ist es her, dass Sie das letzte Mal das Gefühl hatten, so richtig aufgetankt zu haben?

Jesus sagte zu Marta, dass es für sie nur eine Lösung gäbe: Sie müsse sich zu ihm setzen, sich von aller Geschäftigkeit lösen und eine Unterhaltung mit dem Einzigen anfangen, der ihr unruhiges Herz heilen, ihren Geist zur Ruhe bringen und sie wieder einnorden kann. Trifft das auch auf Sie zu?

Erlauben Sie mir, noch eine weiterführende Frage zu stellen: Würde Ihnen ein ehrliches Gespräch mit Jesus auch helfen? Ohne Hektik?

Ich habe in meinem Leben schon viele Wirtschaftsbosse, Leiter gemeinnütziger Organisationen, Politiker und Gemeindeführer getroffen, und raten Sie mal, wer von denen am ehesten überfordert, überlastet und erschöpft ist?

Die Pastoren – und zwar Männer und Frauen. Erschöpfung ist gerade unter Pastoren weit verbreitet. Dieses Thema wird in jeder Stadt, jedem Land, jeder Kultur und jeder Sprache, in der ich Menschen begleiten und lehren durfte, angesprochen. Es ist ein weltweites Problem.

Daher mache ich mit meinen erschöpften Pastoren-Freunden oft Folgendes: Zuerst male ich einen Tank an die Tafel oder auf eine Serviette, je nachdem, wo wir gerade sind. Dann frage ich: „Wie fühlt sich Ihr Leben an, wenn Ihr Tank bis obenhin mit Energie gefüllt ist? Wie fühlt es sich an, wenn Sie von Gott erfüllt sind, eine enge Beziehung zu Jesus haben, wenn in der Familie alles rund läuft, wenn Ihr Terminplan im grünen Bereich ist, wenn Sie sich gesund ernähren, Sport treiben und genug schlafen? Wie fühlt es sich an, erfüllt und aufgetankt zu sein?“

Und so beschreiben diese Menschen ein Leben mit einem vollen Tank:

- „Wenn ich aufgetankt bin, bin ich gut drauf.“
- „Ich bete die besten Gebete.“
- „Ich spüre Gottes Gegenwart regelmäßiger.“

- „Ich nehme das Flüstern des Heiligen Geistes aufmerksamer wahr.“
- „Ich vernehme Gottes Reden öfter, als wenn ich ausgelaugt bin.“
- „Ich begegne meinem Ehepartner und meiner Familie mit mehr Liebe und Zuneigung.“
- „Ich liebe völlig fremde Menschen. Ich liebe sogar die Fans der ‚Packers‘!“ (Wenn ich diesen Ausspruch in Chicago höre, dann ist das besonders beeindruckend!)³
- „Ich treffe bessere Entscheidungen bezüglich meiner Terminplanung und sage nicht zu viele Termine zu.“
- „Ich ernähre mich gesünder und schlafe genug.“
- „Ich fühle mich kreativer und gefühlvoller.“
- „Ich sehne mich danach, Gottes Willen zu tun.“

Manchmal schweigt einer der Pastoren auch eine Weile lang und sagt schließlich: „Wenn ich ‚aufgetankt‘ bin, lebe ich das Leben, das Jesus für mich bereithat: ein Leben in Fülle, ein Leben, das erfüllt ist von seinem Frieden, der alles menschliche Denken übersteigt.“ Wehmütig erinnern sich diese Pastoren an Zeiten zurück, in denen sie innerlich „aufgetankt“ hatten und tatsächlich das Leben im Überfluss lebten.

Und was ist mit Ihnen? Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie so gelebt haben? Als Sie innerlich aufgetankt und erfüllt waren? Als Ihre Seele im Gleichgewicht, Sie ausgeruht, kreativ, liebevoll und schelmisch waren und regelmäßig mit Gott im Gespräch waren? Ich schätze, dass Sie sich durchaus an einige dieser Momente erinnern können. (Falls nicht, lesen Sie weiter – es gibt noch Hoffnung!) Auch ich kann mich an diese Zeiten erinnern – und je mehr ich mich darum bemühe, die Kunst des einfachen Lebens zu beherrschen, desto mehr sind sie nicht die Ausnahme, sondern Normalzustand. Es ist also möglich.

Behalten Sie diese Bilder einen Moment im Hinterkopf, während wir uns einmal das Gegenteil anschauen. Sprechen wir über die Zeiten, in denen Sie erschöpft sind – so erschöpft, dass es Ihr gesamtes Leben vergiftet. Ihr Tank ist leer. Sie haben nichts mehr zu geben. Wie fühlt sich das an?

Ganz gleich, wo auf der Welt ich bin, wenn ich Menschen diese Frage stelle, ist das erste Wort, das sie sagen, „verbittert“. Sie sind über jemanden oder über etwas verbittert – so wie Marta, die aus der Küche stürmt und vor Maria und Jesus mit dem Kochlöffel herumfuchtelt. Sie war auch verbittert. „Jesus, ist dir das egal? Meine Schwester ist ein Faulpelz. Es gibt keinen Lieferservice, wo wir etwas bestellen könnten. Deine Jünger sind Schmarotzer. Und außerdem helfen sie nie beim Aufwasch.“

Verbitterung. Kennen Sie das? Ich schon.

„Gereizt“ ist ein weiteres Wort, das ich oft zu hören bekomme. Manche Menschen sind schnell gereizt, wenn sie ausgelaugt sind. Irgendeine Kleinigkeit geht schief und schon sind wir sauer und reagieren völlig überzogen. Wir schnauzen unseren Partner an, verlieren auf der Arbeit die Beherrschung, treten nach dem Hund.

Manche ziehen sich zurück und werden passiv.

Manche kapseln sich ab und werden zu Einzelgängern.

Manche stopfen Essen in sich hinein, trinken oder nehmen Medikamente.

Manche arbeiten zu viel.

Ich gestehe es nur sehr ungern, aber ich gehöre zu denen, die zu viel arbeiten. Meine Kollegen wissen das. Wenn ich ausgelaugt bin, lege ich mich erst so richtig ins Zeug, arbeite wie ein Besessener und treibe mich selbst und alle um mich herum gnadenlos an.

Ich will Ihnen noch etwas gestehen, das mich ganz besonders ... liebenswert macht: Wenn ich gerade so einen Anfall

von Arbeitswut habe, dann bin ich sauer auf alle, die nicht arbeitswütig sind. Ich rege mich darüber auf, wenn jemand pfeifend durch die Flure der Gemeinde läuft. Dann denke ich: *Was gibt es hier zu pfeifen? Du solltest lieber richtig arbeiten! Du bist ganz eindeutig unterfordert. Komm du nur in mein Büro, dann helfe ich dir auf die Sprünge!*

Wenn wir ausgelaugt sind, verzetteln wir uns. Wir können uns nicht mehr auf eine Sache konzentrieren und stürzen uns von einer Ablenkung auf die nächste, und unterm Strich kommt nichts dabei heraus. Wir verwechseln *Bewegung* mit *Fortschritt*.

Manche laufen dann auf Hochtouren. Sie versuchen in einem Affenzahn, alles am Laufen zu halten. Wenn andere sie sehen, denken sie nur kopfschüttelnd: *Wow, das kann nicht gut gehen.*

Manche flüchten sich in Filme, schnulzige Romane oder Fernsehsendungen, wenn sie ausgelaugt sind. Sie verschwenden Stunden mit *Facebook* oder *Youtube* und bewundern dort das Leben anderer, anstatt ihr eigenes zu leben.

Manche werden kaufsüchtig. Wenn sie völlig ausgelaugt sind, gehen sie mit der Kreditkarte in der Tasche ins Einkaufszentrum, auf der Suche nach dem schnellen Hochgefühl, das sich in eine Einkaufstasche stecken lässt.

Manche greifen auf Pornografie zurück. Diejenigen, die nicht die Kraft oder emotionale Stabilität haben, Intimität auf gesunde Art und Weise zu pflegen, suchen in der Anonymität danach. Wenn man einmal genau analysiert, was hinter dem drastischen Anstieg bei der Nachfrage nach pornografischen Inhalten steckt, stößt man oft auf Ausgelaugtsein, Einsamkeit

.....
Wenn wir ausgelaugt sind, verzetteln wir uns. Wir können uns nicht mehr auf eine Sache konzentrieren und stürzen uns von einer Ablenkung auf die nächste, und unterm Strich kommt nichts dabei heraus.
.....

und Erschöpfung. Aus dem gleichen Grund gehen auch manche Menschen fremd (manchmal mit mehreren Partnern).

Ich glaube, man kann mit Sicherheit sagen, wenn wir ausgelagt sind, ist keiner von uns in Höchstform.

Wenn Sie innerlich mit dem Kochlöffel – oder dem Kanupaddel – herumwedeln, Gott anschreien, er solle doch etwas unternehmen, und auf die ganze Welt wütend sind, dann ist es vielleicht Zeit, dass Sie Gott sagen hören: „Komm, wir setzen uns mal zusammen hin. Du und ich, wir müssen da ein paar Dinge klären. Irgendwie hast du die Verbindung zu mir verloren. Du bist nicht mehr eingenordet und jetzt drehst du dich wie wild im Kreis. Aber ich habe einen besseren Plan für dich.“

Die Energiereserven auffüllen

Und jetzt fängt es an, Spaß zu machen. Es ist nicht einfach – es ist sogar eher etwas kompliziert –, aber es macht Spaß.

Womit können Sie Ihren inneren Tank füllen? Wobei können Sie auftanken? Welche Aktivitäten oder Tätigkeiten schenken Ihnen neue Kraft? Was müssen Sie tun, um Ihr äußerst ausgelaugtes Leben wieder aufzufüllen? Welche Beziehungen inspirieren Sie? Was lesen Sie, um eine neue Perspektive zu bekommen? Was füllt Ihren inneren Tank wieder auf?

.....

Es ist sinnlos, den Tank zu füllen, wenn man nicht vorher auch die Löcher geflickt hat.

.....

Oft antworten mir Menschen: „Ich habe keine Ahnung. Ich habe schon so lange nicht mehr aufgetankt, dass ich nicht einmal mehr weiß, womit ich auftanken könnte.“ Geht es Ihnen genauso? Vielleicht fühlen Sie sich schon so lange leer, dass Sie vergessen haben, womit Sie Ihren Tank füllen können. Sie haben vergessen, wie Ihre Seele auftanken kann. Wenn das auf Sie zutrifft – keine Angst: Wir

werden herausfinden, was es sein könnte. Ich bin mir sicher, wenn Sie sich mit den praktischen Tipps am Ende des Kapitels beschäftigt haben, werden Sie einen Plan haben, wie Sie Ihren Tank füllen können.

Die Löcher flicken

Bevor Sie einen Plan aufstellen können, wie Sie Ihren inneren Tank auffüllen, müssen Sie zuerst einmal erkennen, *warum* Sie überhaupt so ausgelaugt sind. Es ist sinnlos, den Tank zu füllen, wenn man nicht vorher auch die Löcher geflickt hat.

Manchmal haben Menschen Angst, ihren Chef oder ihren Ehepartner oder ihre Kinder abzuweisen, also sagen sie wieder einmal Ja zu einem Last-Minute-Projekt oder zu einer Aufgabe, von der sie wissen, dass sie sie über ein gesundes Maß hinaus auslaugen wird. Manchmal beziehen Menschen auch übermäßig viel Selbstwertgefühl aus ihrer überdurchschnittlichen Leistung. Sie strampeln sich ab und trösten sich gewissermaßen mit dem Gedanken, dass es nur auf das Endergebnis ankomme, nicht darauf, wie man es erreicht. Andere haben manchmal unterschwellig ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich Zeit für Dinge nehmen, die ihren inneren Tank füllen, als ob jemand sie dafür verurteilen würde, dass sie etwas aus Spaß tun oder nur *für sich selbst* statt für andere. Das trifft ganz besonders auf Menschen zu, die im sozialen Sektor tätig sind.

Aber der Schuss geht nach hinten los. Wenn Ihr Akku leer ist, können Sie auch anderen nichts mehr geben. Sie können nichts geben, wenn Sie selbst nichts haben. Wenn Sie Aktivitäten nachgehen, die Ihnen beim Auftanken helfen, dann sind das keine selbstsüchtigen Vergnügungen. Diese Dinge sind lebensnotwendig, wenn Sie das eigentliche Ziel erreichen wollen: das eine Leben, das Ihnen zur Verfügung steht, so gut wie

möglich zu leben. Seien Sie also kompromisslos. Planen Sie solche Auftankmöglichkeiten in Ihr Leben ein und räumen Sie ihnen die nötige Priorität ein.

Wenn man ausgelaugt ist, gerät man leicht in Versuchung, nach jemandem Ausschau zu halten, der einen da herauszieht. Aber eines muss ich hier ganz klar sagen: *Sie allein* sind dafür zuständig, Ihren inneren Tank wieder zu füllen – nicht Ihr Chef, nicht Ihre Ältesten, nicht Ihre Gemeinde, nicht Ihre Mitarbeiter, nicht Ihr Ehepartner. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, Energiequellen ausfindig zu machen, die Ihren Tank wieder füllen – damit dieser nicht länger leer ist, sondern bis zum Überlaufen gefüllt.

Betrachten wir einmal fünf solcher Energiequellen.

Fünf Quellen zum Auftanken

1. Gottesbeziehung

Sie haben sicher schon einmal diesen berühmten Ausschnitt aus dem Deckengemälde von Michelangelo in der Sixtinischen Kapelle gesehen, das den Titel „Die Erschaffung Adams“ trägt. Darin sind Gott und Adam zu sehen, die die Hände nach einander ausstrecken. Gott beugt sich zu Adam herab und streckt sich nach ihm aus, sodass seine Fingerspitze fast Adams Hand berührt. Adam hingegen wirkt entspannter und bei Weitem nicht so bestrebt.

Die Hand des Himmels selbst streckt sich nach der Hand des Menschen aus.

Stellen Sie sich vor, Adam hätte sich nur zehn Zentimeter weiter gereckt, hätte nach Gottes Hand gegriffen und sie festgehalten. Für mich und mein Leben ist dieses Bild die wichtigste Quelle zum Auftanken: *Ich muss fest Hand in Hand mit Gott gehen.*