

*Folgende Predigt wurde nachträglich von der Audioversion in geschriebenen Text und wenn nötig von Mundart ins Schriftdeutsche übertragen.*

## Reihe: Balance statt Burnout

### **Teil 3: Herausfinden, was wirklich zählt**

Vor ein paar Jahren machte ich eine Erfahrung im Zusammenhang mit dem Herausfinden was wirklich zählt in unserem Leben. Unerwartet, ohne dass ich es gesucht hätte, fand ich eine neue Definition dafür, was wirklich zählt in unserem Leben. Anlass dafür war eine Zeit in der sehr viel los und Stress war in meinem Leben. Ich manövrierte mich dabei immer mehr in eine Überforderung hinein.

Ich war damals in einer überkonfessionellen Organisation angestellt. Ich leitete Seminare, Schulungen und Kurse in Gemeinden im ganzen Kanton Bern. Dazu gehörten auch noch Gemeindeberatungen. Ein- bis zweimal pro Woche fuhr ich von Bern nach Aarau wo ich am Theologisch-Diakonischen-Seminar unterrichtete, und abends ging es wieder zurück nach Bern.

Während dieser Zeit wohnten wir in einer Wohngemeinschaft mit ca. 8 Personen. Wir hatten das Ziel, strafentlassene Frauen aus dem Frauengefängnis Hindelbank bei uns aufzunehmen und in den ersten Schritten in der Freiheit zu begleiten. Auch nicht gerade ein erholsamer Job. Dann hatten wir zwei herzige kleine Kinder, Valerie und Fabienne. Sie waren damals ganz jung, heute sind sie fast grösser als ich. Sie waren zwei herzige kleine Mädchen aber sie waren natürlich auch anstrengend, wie das kleine Kinder halt sind. Ich hatte zusätzlich noch das Gefühl es wäre gut, wenn ich noch etwas weiter studieren würde und habe mich an einer Universität immatrikuliert und studierte noch berufsbegleitend.

Ich packte immer mehr auf mein Leben drauf. Ich hatte immer das Gefühl, dass das schon geht. Es waren ja Sachen, die ich gerne machte und für die ich motiviert war. Lange Zeit ging das auch gut. Langsam stellten sich dann Irritationen ein in meinem Leben.

Im Laufe der Zeit fiel mir auf, dass ich immer am rennen bin, immer auf Trab, ausgestattet mit einem Turbo. Ich merkte zum Beispiel, wenn ich durch Bern ging, dass ich mich jedes Mal unglaublich genervt habe, wenn die Ampel vor meiner Nase von grün

auf rot wechselte. Ich weiss noch, wie oft ich durch Bern hechtete, im Bestreben immer noch bei grün über die Strasse zu kommen. Mit der Zeit fand ich es komisch, dass ich diesen Ampeln nachrenne und mich nerve, wenn sie von grün auf rot wechseln.

In dieser Zeit bewegte ich mich in zwei Extremen. Entweder war ich voll aufgedreht, auch innerlich, oder ich war völlig erledigt und kaputt. Es gab nichts dazwischen.

Dann kamen die Zeiten, während deren ich nachts erwachte. Das passiert zwar immer mal wieder, doch das Problem war, dass ich nicht mehr einschliefe. Ich ging müde ins Bett und lag nach drei Stunden mit pochendem Herzen hellwach da.

Weiter kam dazu - auch oft nachts - eine komische, diffuse Angst, vor Kleinigkeiten, kleinen Aufgaben, eigentlich harmlosen Gesprächen. Diese Angst krallte sich fest an mir und ich wurde sie nicht mehr los. Am nächsten Tag fragte ich mich, was ich mir denn für Gedanken mache, sagte mir, dass alles nur halb so schlimm ist. Es dünkte mich, dass die Welt ganz anders aussieht, dass es eine harmlose Geschichte ist. Aber in der Nacht packte mich eine Angst vor Kleinigkeiten.

Dann kam ein Kribbeln dazu. Nach ein paar Stunden arbeiten am Computer kribbelte es in mir. Dass es äusserlich kribbeln kann wusste ich, aber ein innerliches Kribbeln - ich weiss nicht ob ihr euch das vorstellen könnt - kannte ich nicht. Ein Kribbeln, Zittern, das man von aussen gar nicht merkt.

Im Laufe der Zeit wurde das so schlimm, dass es anfing, wenn ich nur schon das Büro betrat. Das war wie konditioniert, es war der Ort wo ich mich überforderte, und wenn ich ihn betrat, begann das Kribbeln und Zittern.

Dann kamen die Schmerzen in der Herzgegend dazu, der ganze linke Arm schmerzte und fühlte sich an, wie wenn er gelähmt wäre.

Ich kam in einen Strudel von Erschöpfung, Angst und Panik und kam nicht mehr daraus heraus. Ich probierte allerhand: Melissentee usw., was ja bei normalen Menschen wirkt, aber irgendwann eben nicht mehr.

Ich ging zum Arzt und wir waren uns einig, dass sich etwas ändern muss. In dieser Phase meines Lebens stand plötzlich die grosse Frage im Raum, ob ich diesen Beruf überhaupt noch weiter ausüben kann. Ist das noch möglich oder muss ich wechseln, weil die Belastung dieses Berufes so schwierig geworden ist? Ich musste mir ernsthaft Gedanken machen, weg von dieser Art von Tätigkeit zu kommen und etwas völlig Neues zu suchen. Nicht mehr Vollzeitlich und im Reich von Gott arbeiten, nichts mehr, was mit Gemeindefarbeit zu tun hat.

Das war zu Beginn wie ein Schock für mich. Denn das hätte bedeutet, einen jahrelangen Weg zu verlassen, den ich eingeschlagen hatte und für den ich ausgebildet wurde. Dieser Gedanke war das Schlimmste von allem. Die Vorstellung etwas völlig anderes zu suchen. Was soll ich denn machen? Das was ich machte, studierte, geleistet hatte war für mich mein Ein und Alles. Darum drehte sich mein Leben, darüber definierte ich mich. Das machte meinen Wert aus. Das was ich konnte und mir gelang, das was ich tat, definierte, wer ich bin. Dies auf einmal nicht mehr zu haben, war für mich ein ganz schwieriger Gedanke.

Ich hätte das gerne verdrängt und mich lieber nicht damit auseinandergesetzt. Aber weil die äusseren Umstände so schwierig waren, musste ich mich damit auseinandersetzen.

In meinem Buch „Echt und stark“ (Brockhaus-Verlag) habe ich beschrieben, was diese schwierige Phase in meinem Leben ausgelöst hat bezüglich Neuorientierung. Auf was ich heute Morgen das Gewicht legen will, ist die Entdeckung, was das Wichtigste war in dieser Phase meines Lebens.

In dieser Lebensphase wurde mir bewusst, dass das, was mir das Wichtigste war, vor meinen Füßen zerbrach, wie eine teure Vase in tausend Teile. Ich hatte es nicht mehr unter Kontrolle und ich hatte es nicht mehr in der Hand. Es war wie wenn das zerbrechen würde, was für mich bislang so viel zählte.

Ich hatte nur noch drei Sachen, die mir mit ziemlich grosser Sicherheit blieben.

Erstens: Ich selber bin noch da. Solange ich lebe, bin ich noch da. Mein geschüttelter Körper, meine verstörte Seele ist noch das, was ich habe. Also nicht mehr so viel, worauf ich bauen konnte.

Zweitens: Gott bleibt da. Ich muss ehrlich sagen, das war mir während dieser Zeit kein grosser Trost. Weil mir Gott fremd wurde in dieser schwierigen Zeit. Auch Gott war mir irgendwie entglitten, ich verstand ihn nicht mehr. Ich wusste, er ist noch da, aber ob das noch hilfreich ist, darüber war ich mir nicht so sicher.

Drittens: Meine Familie war noch da. Karin und meine zwei kleinen Kinder bleiben. Im Laufe der Zeit wuchs die Überzeugung, - und das war am Schluss vielleicht das Wichtigste - dass sie noch da sind. Wenn alles zerbricht, sind sie noch da, sie gehen nicht weg. Sie bleiben und das zählt.

Das wurde für mich ein ganz neuer Anker während dieser Zeit, diese Menschen zu haben, die nicht gehen werden, wenn alles andere nicht mehr geht. Da zählt plötzlich nicht mehr die Leistung, nicht mehr das was ich arbeiten kann, nicht mehr ein Projekt an dem ich gerade dran bin. Es zäh-

len nur noch Menschen. Das ist das was am Schluss zählt. Die Menschen die ich liebe und die mich lieben.

Das bringt mich zum ersten Punkt in meiner Predigt:

## **Das Allerwichtigste in unserem Leben sind LIEBEVOLLE BEZIEHUNGEN.**

Die Bibel definiert das so: Es gibt eine Sache die ist wichtiger als alles andere, nämlich die Liebe. Paulus schreibt im ersten Korintherbrief:

„Die Liebe soll euer höchstes Ziel sein“ (1.Korinther 14,1a)

Die Liebe ist das Höchste. Es gibt etwas in unserem Leben, das allerhöchste Priorität hat. Das sind liebevolle Beziehungen zu Menschen, die uns gerne haben. Etwas weiter vorne im Korintherbrief schreibt Paulus Folgendes:

„Wenn ich alles, was ich besitze, den Armen geben und sogar meinen Körper opfern würde, damit ich geehrt würde, aber keine Liebe hätte, wäre alles wertlos.“ (1.Korinther 13,3)

Ich ergänze, frei erfunden: „Wenn ich im Reich Gottes oder im Büro bis zum Umfallen arbeiten würde, und damit den Gewinn der Firma um 5 Prozent steigern würde, aber ich hätte keine Liebe, dann wäre alles wertlos.“

Die Message-Bibel übersetzt diese Stelle so: „Egal, was ich sage, glaube und tue. Ohne die Liebe bin ich bankrott.“

Egal was ich sage, mache und tue, ohne liebevolle Beziehungen bin ich bankrott. Das ist wirklich das Wesentliche sagt uns Gottes Wort.

In unserem Leben sieht es ja oft so aus, dass wir die Beziehungen zu den Menschen, die uns am allerwichtigsten sind, irgendwo auch noch in unsere Agenda hineinquetschen, irgendwo auch noch etwas Freiraum schaffen dafür. Das heisst, dass die Beziehungen zu den Menschen die uns am Wichtigsten sind, einfach auch etwas wirklich Wichtiges sind. Aber sie sind eben oft nicht das Wichtigste. Gottes Wort sagt, dass Beziehungen die von Liebe geprägt sind, nicht einfach eine wichtige Sache unter anderen wichtigen Sachen ist. Es ist das Wichtigste. Die Liebe ist das Höchste.

Die Beziehungen zu den Menschen die uns lieben und die wir lieben sind eigentlich die Essenz des Lebens.

Es kam einmal ein Mann zu Jesus (man kann die Geschichte in Markus 12 nachlesen) und sagte: „Jesus, im alten Testament hat es so viele Gebote und die sind bei uns im Judentum alle so wichtig. Ich sehe da nicht mehr durch. Kannst Du mir nicht sagen, welches von diesen vielen Geboten ich auf keinen Fall verpassen soll?“ Jesus sagte: „Ja, das kann ich. Ich kann dir in einem Satz sagen, welches Gebot du auf keinen Fall verpassen

sollst: Liebe Gott und liebe Deine Mitmenschen. Der Rest ist diesem Gebot untergeordnet.“

Jesus hat ganz klar ausgedeutet, was am Schluss das Wichtigste ist und wir nicht verpassen sollen. Jesus sagt uns, dass das Leben im Kern ein Kreisen um die wichtigsten Beziehungen in unserem Leben bedeutet. Nicht das, was ich erreiche oder irgendwelche materiellen Dinge zählen, sondern diese zwei Liebesbeziehungen: Diejenige zu Gott und diejenige zu meinen Mitmenschen die mir an die Seite gestellt sind. Nun ist es vermutlich so, dass die Meisten von uns dem zustimmen und sagen, dass sie die Bibel auch so verstehen.

Das Problem das wir haben ist, dass im Alltag genau diese beiden Beziehungen, zu Gott und zu den Menschen die uns nahe sind, auf der Prioritätenliste weit hinten kommen. Fast alle Christen die ich besser kenne sagen mir regelmässig: „Weißt Du, die Beziehung zu Gott kommt bei mir im Moment zu kurz.“ Obwohl alle wissen, dass es das Wichtigste ist. Beziehungen zu den Kindern und zur Familie kommen zu kurz, obwohl alle wissen, dass es das Wichtigste ist, das die Bibel definiert.

Warum ist das so? So war es ja bei mir abgelaufen und ich habe heute diesbezüglich immer noch Rückfälle.

Bei den Leuten die wir eingangs im Theaterspiel gesehen haben, wurde das ja auch deutlich, dass andere Sachen dringender sind und das Wichtige verdrängen. Das ist unser Problem, dass dringende Sachen das, was eigentlich wichtig wäre immer wieder nach hinten verdrängen. Die Telefonanrufe (im Theaterspiel) waren alle dringend. Ob sie wirklich wichtig waren, darüber kann man sich streiten. Wirklich wichtig wäre wohl gewesen, dass der junge Mann seinem Vater sein Herz hätte ausschütten können. Das war nicht möglich, weil andere Sachen so dringend wurden, dass sie das Wichtige immer wieder „hinaus kippten“.

Das ist genau das, was bei uns auch passiert. Die dringenden Sachen untergraben die zwei wichtigsten Beziehungen in unserem Leben: diejenige zu Gott und zu anderen Menschen. Ich weiss nicht, welche Angst diesen Mann im Theaterspiel getrieben hat, dass er das Telefon immer wieder abgenommen hat. Warum nimmt er das Telefon immer wieder ab? Warum nehmen wir manchmal das Telefon ab, obwohl wir eigentlich gar nicht wollen? Weil wir denken, es könnte vielleicht ein Kunde sein oder jemand der etwas von mir will, vielleicht auch die Angst davor nichts verpassen zu wollen.

Ich bin wieder beim Thema der Angst, über die ich in der ersten Predigt dieser Reihe gesprochen habe. Die Angst schwach zu erscheinen vor anderen. Angst davor, dass Leute enttäuscht sein könnten von mir. Angst etwas zu verpassen oder Angst vor einem Karriereknick. Es ist wieder diese Angst, die dem Dringenden erlaubt unser Leben zu bestimmen und das

Wichtige verdrängt. Dann vernachlässigen wir eben Beziehungen. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns wieder darauf besinnen, was Gott uns darüber sagt, was wichtig ist in unserem Leben. Er sagt im ersten Korintherbrief, Kapitel 13:

„Die Liebe wird niemals aufhören. Prophetisches Reden hat ein Ende. Zungenrede hört einmal auf. Erkenntnis vergeht.“

Also, alles vergeht einmal, aber:

„Diese drei Dinge bleiben: Glaube, Hoffnung und Liebe. Aber am grössten unter ihnen ist die Liebe.“

1.Korinther 13, 8+13

Das ist das Grösste von allem das bleibt. Also auch unter dem was bleibt, gibt es nochmals eine Reihenfolge und die Bibel setzt die Liebe an die erste Stelle.

Wir können uns ja einmal fragen, was am Ende unseres Lebens als wirklich wichtig erscheinen wird, wenn wir darauf zurück blicken. Wird wichtig sein was ich erreicht habe? Wird wichtig sein was ich geleistet habe? Was passiert eigentlich einmal mit all meinen Diplomen? Ich stelle mir jetzt schon vor wie meine Kinder und Grosskinder einmal unsere Wohnung räumen und mein schönes, samtenes Diplom von der „Columbia International University of South Carolina“ das glänzt wie Gold hervor nehmen und fragen: „Will das jemand? Nein. Werfen wir es in den Container!“ So wird es einmal sein. Irgendjemand wird einmal auf dieses Diplom „pfeifen“. Am Schluss unseres Lebens wird das kaum noch jemand interessieren.

An was sollen sich die Menschen erinnern, wenn sie an mich zurück denken? Sollen sie sich an die Firma erinnern in der ich gearbeitet habe? Sollen sie sich daran erinnern, dass ich einmal etwas erfunden habe, z. B. einen neuen Zahnpastageschmack? Sollen sie sich daran erinnern, wie hoch mein Salär war und welche Stellung ich im Büro hatte? Sollen sie sich daran erinnern wie viele Pullover ich gestrickt habe oder an die Anzahl Länder die ich bereist habe? Was wird einmal als wichtig zurückbleiben bei meiner Beerdigung?

Wenn wir uns diese Fragen stellen merken wir, dass sehr vieles für das wir heute herumspringen, dann nicht mehr wichtig sein wird.

Man könnte die Frage auch noch anders stellen: „Wer von euch möchte etwas wirklich Sinnvolles hinterlassen in seinem Leben? Wer von euch möchte, dass er im Leben von ein paar Menschen wirklich einen Unterschied bewirkt?“ Wir könnten nun eine Umfrage machen, ich würde sofort die Hand heben: „Ich möchte das!“ Ich nehme an, viele von euch möchten das auch. Etwas hinterlassen, das wirklich bedeutungs- und sinnvoll ist, das für ein paar Menschen entscheidend wichtig ist. Ich denke, das möch-

ten alle: Im Leben von ein paar Menschen bedeutungsvoll sein. Nicht durch das was sie taten, sondern durch das was sie sind und waren.

Gott zeigt uns mit dem Vers aus 1. Korinther 13, 8, wie wir das erreichen können, wie wir ein Erbe hinterlassen können das bleibt. Wenn du deinen Freunden diesbezüglich in Erinnerung bleibst, hast du ein echtes Erbe im Sinne der Bibel hinterlassen. Gott zeigt, dass wir nicht ein Erbe hinterlassen sollen mit unserer Arbeit, unserem Besitz, unseren Erfahrungen, unseren Reisen und unseren Fähigkeiten. Das einzige das wirklich Bestand hat sind Beziehungen. Dass jemand der mit dir zusammen war, gemerkt hat, dass du ihn gern hattest. Darauf kommt es an.

Im Totenbett wirst Du nicht sagen: „Bringt mir noch einmal meine Diplome. Bringt mir noch einmal meine Bankkonten, ich will schauen wie der Stand ist, damit ich’s im Himmel oder wo auch immer melden kann.“ Du wirst auch nicht sagen: „Bringt mir noch einmal meine Reisefotos oder meine Arbeitszeugnisse, ich will sie noch einmal durchlesen, z. B. das von der Mino.“

Was möchtest du haben an deinem Totenbett?

Es werden nicht Dinge, sondern es werden Menschen sein, die du dann um dich haben möchtest. Ein paar Menschen, von denen du weißt, dass du sie gerne hast und sie dich auch. Alles andere wird dann nicht mehr wichtig sein, weil Liebe das Allerwichtigste ist.

Das war damals meine Entdeckung: Dass alles für das ich so engagiert lebte und mir das Gefühl gab, dass dies mein Leben ausmacht, völlig relativ wird und plötzlich nicht mehr zählt, nicht mehr wichtig ist. Dass etwas ganz Neues wichtig ist, nämlich das, was ich dauernd vernachlässigte: Meine Beziehungen zu meiner Frau und meinen Kindern.

Wenn wir einmal vor Jesus stehen, ohne ich, dass er uns zwei Fragen stellen wird.

Die erste Frage von ihm wird sein: „Was hast du mit mir gemacht? Was hast du mit meiner Gnade und Liebe gemacht? Hast du sie zugelassen in deinem Herzen? Hast du ja gesagt zu meiner Vergebung? Was hast du gemacht mit meinem Tod am Kreuz? Hast du ja gesagt dazu, dass ich neu in dein Leben kommen und alles neu machen will?“

Die zweite Frage von Jesus an uns wird sein: „Was hast du mit deinen Mitmenschen gemacht? Mit den Mitmenschen die dir ganz nahe waren, aber auch mit denjenigen denen du im Geschäft oder in der Migros begegnet bist?“ Matthäus 25 ist ein Kapitel das sagt, dass wenn wir einmal vor Jesus stehen, er uns fragen wird, was wir mit unseren Mitmenschen gemacht haben. Das wird entscheiden, wo wir Menschen unsere Ewigkeit verbringen. Man muss sich das einmal vorstellen. Das ist das, was am Schluss zählt.

Darum gibt es am Morgen zwei Gebete die ganz entscheidend wichtig sind.

Erstes Gebet: „Herr, ich möchte heute in deiner Liebe leben, als einer der dich liebt, dir das zeigt, das ausdrückt und der sich von dir lieben lässt.“

Zweites Gebet: „Herr, ich möchte, dass diejenigen Menschen die mir heute begegnen, Liebe von mir bekommen und spüren. Dass sie Liebe spüren, wenn sie mir begegnen.“

Ich glaube, dass sind die zwei wichtigsten Gebete, weil sie sich um das Wichtigste unseres Lebens drehen.

Der zweite Punkt meiner Predigt dreht sich um die Frage: Wie können wir anderen Menschen und Gott unsere Liebe zeigen? Die Antwort lautet:

### **Der grösste Liebesbeweis heisst: ZEIT HABEN.**

Denn Liebe ist nie etwas Sentimentales und Allgemeines, sondern etwas sehr Konkretes.

Im ersten Johannesbrief schreibt Johannes der Gemeinde in Ephesus:

„Meine Kinder, unsere Liebe darf nicht nur aus schönen Worten bestehen. Sie muss sich in Taten zeigen, die der Wahrheit entsprechen: der Liebe, die Gott uns erwiesen hat.“ (1.Johannes 3,18)

Zum ersten Teil des Verses: Natürlich hören das Frauen gerne, wenn man ihnen sagt, dass man sie gerne hat. Aber wenn sie immer nur hören, dass wir sie gerne haben, sie uns aber nie sehen oder immer nur den Rücken, und nur noch unseren Aftershave-Duft riechen, reicht das nicht.

Unser Vers sagt: Unsere Liebe soll so konkret sein, wie die Liebe die Gott zu uns hat.

Ich habe mich gefragt: „Ja wie ist denn die Liebe von Gott konkret worden?“ Sie ist darin konkret geworden, indem er Jesus auf die Welt geschickt hat. Jesus hat Zeit mit uns Menschen verbracht. Er ist den Menschen nachgegangen, er war präsent im Leben der Menschen die ihn brauchten. Er war da aus Fleisch und Blut, war zugänglich. Jesus schenkte den Menschen volle Aufmerksamkeit. So zeigte uns Gott seine Liebe, indem einer zu uns kam und mit uns war, Zeit für uns hatte und für uns starb am Kreuz.



Das zeigt wie Liebe sich ausdrückt. Sie drückt sich aus in ungeteilter Aufmerksamkeit demjenigen gegenüber, den man liebt. In deiner Ehe, wird es für deine Partnerin nicht so wichtig sein, dass du wieder ein neues Auto hast. Es wird schlussendlich nicht darauf ankommen, dass du wieder einmal eine Schachtel Pralinen nach Hause gebracht hast oder ihr ein neues Kleid gekauft hast. Natürlich schätzt sie das alles. Aber nicht nur. Diese Sachen dürfen nicht zum Alibi werden. Entscheidend ist, dass deine Partnerin, dein bester Freund, Zeit bekommt von dir. Das ist „was Frauen wünschen“. Es gibt ja einen Film mit diesem Namen.

Ich kann dir sagen, was deine Frau sich wünscht. Deine Frau kommt zu dir und sagt: „Ich möchte dich, nicht deine Pralinen. Ich möchte Zugang haben zu dem, was du denkst und dich beschäftigt. Ich möchte reden können mit dir. Dir zuhören, mit dir zusammensein. Ich möchte mit dir kommunizieren!“

Zeit mit einem Menschen verbringen, ist das grösste Geschenk, das wir einem Menschen geben können.

Nun ist es ja so, dass unser Zeitbudget beschränkt ist. Es gibt einen grossen Unterschied zwischen Geld und Zeit. Geld kannst du endlos vermehren, wenn du clever bist. Zeit können wir nicht vermehren. Du hast sieben Tage pro Woche, keinen einzigen mehr. Du hast 24 Stunden pro Tag, keine einzige mehr. Das heisst, wenn du eine Portion dieser Zeit gibst, ist sie weg. Die kommt nie mehr zurück, sie ist fort, für immer weg. Deshalb ist es so ein wertvolles Geschenk, wenn wir einem Menschen Zeit schenken. Darum ist es das Wertvollste, das man jemandem geben kann.

Das ist ja auch bei Kindern so. Kinder brauchen nicht primär Sachen. Sie brauchen Eltern, Menschen, die Zeit haben für sie. Ich meine nun damit nicht, dass wir uns endlos aufopfern für unsere Kinder, bis sie 30 oder 40 Jahre alt sind. Es gibt Eltern die das falsch verstehen und ihren Kindern Sachen abnehmen die sie schon lange selber machen könnten. Es geht nicht um das endlose Aufopfern und sich „Auffressen-lassen“ von den Kindern. Es geht darum, dass wenn sie deine Zeit brauchen, du auch wirklich da bist.

Liebe geben hat auch mit einem Opfer zu tun. Im Epheserbrief steht:

„Euer ganzes Leben soll von der Liebe bestimmt sein. Denkt daran, wie Christus uns geliebt und sein Leben als eine Opfergabe für uns hingegeben hat.“ (Epheser 5,2)

Hier haben wir wieder diese Priorität: „Euer ganzes Leben soll von der Liebe bestimmt sein.“

Die Essenz der Liebe beinhaltet ein Opfer. Das heisst ich stelle etwas zurück zugunsten von etwas, das mir wichtig ist. Weil ich diese Person so sehr liebe, verzichte ich auf etwas anderes, nehme ich mich bei etwas an-

derem zurück. Ich bringe ein Opfer. Jesus hat ein Opfer gebracht als Ausdruck seiner Liebe.

Ich bespreche meine Predigten immer mit meiner Frau, unter anderem auch diesen Teil der Predigt. Bei dieser Predigt sagte sie: „Das mit dem Opfer gefällt mir nicht. Ich möchte nicht so eine Opferliebe von dir, im Sinne von: Oh, ich bringe jetzt ein unglaubliches Opfer und bin dafür bei dir, ich hoffe, du merkst es auch, was das für ein Opfer von mir ist.“ Sie fand, das klinge etwas gequält. Wir wurden uns nicht ganz einig an diesem Punkt. Die Diskussion ist noch im Gang... Wenn euch das Resultat interessiert, kann ich es euch dann einmal sagen, wenn es soweit ist.

Ich glaube, dass Liebe schon etwas mit einem Opfer zu tun hat. Ich stelle gewisse Sachen zurück, weil mir jemand so viel wert ist. Nicht gequält, sondern weil mir diese Leute so wichtig sind, werde ich etwas in Kauf nehmen für diese Beziehungen.

Wenn Liebe so wichtig ist, wie können wir denn Raum schaffen um einander Zeit zu schenken für das Wichtigste im Leben? Denn ich stelle mir vor, dass es euch ähnlich geht wie mir und ihr euch die Frage stellt: „Wo soll ich denn nun das noch hineinquetschen, ich habe ja sonst schon nicht viel übrige Zeit?“

Ich möchte etwas provokativ sein. Es gibt zwei Sachen auf die du verzichten könntest, damit du sehr viel mehr Zeit hättest.

Erstens auf den Fernseher, und zweitens aufs Internet. Jetzt meine ich nicht, du müsstest das abschaffen. Ich sage: Schränke es ein. Denn diese beiden Sachen gehören zu den grössten Zeitfressern in unserem Leben. Das sage nicht ich, sondern Statistiken. Ich stelle euch zwei Statistiken vor.

Erste Statistik (Langzeitstudie 2003 Institut „forsa“):

Es gab im Jahr 2003 eine Umfrage über den Medienkonsum von Menschen im Alter zwischen 14 und 49 Jahren. Der Medienkonsum belief sich auf sage und schreibe 8 Stunden pro Tag (Radio, Fernsehen, Zeitschriften, Zeitungen, Internet). Davon TV: 156 Minuten, Internet: 49 Minuten.

Das war im Jahr 2003, also lange zurück. Heute sieht es anders aus.

Zweite Statistik (Aktualisierte Studie 2005 Institut „ENIMGA GfK“):

Zwei Jahre später wurden viele hundert Menschen befragt. Der Medienkonsum von Menschen der gleichen Altersklasse wie in der ersten Statistik: 10 Stunden pro Tag! Davon entfallen auf Fernsehen und Internet 4.5 Stunden.

Stellt euch einmal vor, wie viel Zeit uns das wegnimmt vom allerwichtigsten in unserem Leben. Darum sage ich, beginne an diesem Punkt und du wirst in deinem Leben spürbar mehr Zeit haben für Beziehungen.

Ich komme zum letzten Punkt.

Wann ist der beste Moment, einem Menschen Liebe zu zeigen?

Die Antwort heisst: **Der beste Moment, um Liebe zu zeigen, ist JETZT!**

Im Jakobusbrief heisst es:

„Wer das Gute kennt und es nicht tut, der macht sich schuldig.“  
(Jakobus 4,17)

Wenn du weißt, was das Wichtigste in deinem Leben ist, das aber immer hinten anstellst und dem keine Priorität gibst, ist das immer ein Fehler. Darum dürfen wir die wirklich entscheidenden Sachen in unserem Leben nicht verschieben. Nicht auf Morgen, die nächste Woche, den nächsten Monat oder aufs nächste Jahr. Alles was wir vor uns herschieben resp. an den Schluss stellen was wichtig wäre, ist ein Fehler. Das Wichtigste gehört an den Anfang. Das lernt man auch im Zeitmanagement: Nimm/Plane das Wichtigste zuerst, gib dem zuerst ein Zeitfenster und plane den Rest danach ein.

Warum ist JETZT der richtige Moment und nicht morgen? Weil du nie weißt, was morgen sein wird. Du weißt nicht, ob du morgen noch lebst. Du weißt nicht, ob dein Partner, deine Freundin morgen noch leben. Du weißt nicht, wie es morgen deinen Kindern geht. Darum beginne JETZT mit dem Allerwichtigsten. Sonst geht es dir wie dem ausgebrannten Hans Burni. Ich weiss nicht ob ihr Hans Burni kennt. Er ist nämlich gestorben (Karrikatur).



Bei wem es immer „Später“ heisst, bei dem ist es irgendwann einmal zu spät. Das bezieht sich übrigens auch auf den Glauben. Wie wichtig ist dir Gott? Sagst du bei ihm auch: „Später!“. Irgendwann ist es zu spät.

Ich träume manchmal davon, dass wir eine Gemeinde sind, die eine Gegenkultur lebt in dieser Gesellschaft. Dass wir Menschen wären, die unser Leben nicht ums Internet und den Fernseher herum organisieren, sondern um Beziehungen herum. Wir wären eine Gemeinde, die das Leben um die zwei wichtigsten Beziehungen herum lebt: Beziehung zu Gott und Beziehung zu den Menschen, die uns Gott zur Seite gestellt hat.

Wir wären eine Gegenkultur. Stellt euch einmal vor, es gäbe Leute in unserer Gemeinde, die ein Opfer für die wichtigsten Beziehungen bringen würden und sagten: „Ich nehme einen weniger hohen Lebensstandard in kauf, einen weniger hohen Lohn, eine weniger hohe Stellung in meiner Firma, damit ich Zeit fürs Wichtigste in meinem Leben habe: Für Gott, sein Reich und die Menschen die mir an die Seite gestellt sind.“ Stellt euch vor es gäbe solche Leute. Ich weiss, das ist auch wieder etwas provokativ aber ich gebe es weiter als Denkanstoss.

Wir haben immer wieder das Gefühl, es müsse immer weiter gehen und besser werden, auch unser eigener Werdegang und unsere Entwicklung, auch im Beruf. Immer besser, immer mehr. So verlieren wir oft das Zentrale in unserem Leben.

Ich lade euch zum Schluss zu einem Gebet ein, das ihr mitbeten könnt. Vielleicht ist es ein Anlass zu einem Schritt, denn du heute tun möchtest im Zusammenhang mit dem Wichtigsten in deinem Leben:

Lieber Vater, ich danke dir für dein Reden zu mir heute Morgen. Du hast mir neu gezeigt, was das Wichtigste in meinem Leben ist. Du weißt, dass sich das so wenig in meiner Agenda widerspiegelt. Danke, dass du mich heute wieder daran erinnert hast.

Ich weiss, dass die Menschen, die mich lieben, ein Geschenk sind von dir. Bitte vergib mir, wenn ich ihren Platz in meinem Leben für selbstverständlich betrachte. Bitte vergib mir, dass ich anderen Dingen erlaubt habe, meine Beziehung zu dir und zu anderen Menschen aus meinem Leben zu drängen. Ich möchte, dass dies anders wird. Ich möchte mein Lebenstempo verlangsamen. Ich möchte mir wieder Zeit nehmen für liebevolle Beziehungen.

Ich weiss, dass dies auch bedeutet, da und dort ein Opfer zu bringen, damit das möglich wird. Vielleicht kostet es mich sogar ein finanzielles Opfer. Aber du, Jesus, hast mir ein Modell von echter Liebe aufgezeigt, als du dich selbst für mich aus Liebe geopfert hast. Danke viel Mal dafür! Ich wünsche mir, dass so wie bei dir die Liebe im Zentrum meines Wesens steht – bis ans Ende meines Lebens. Ermögliche du es mir durch die Kraft deines Heiligen Geistes! Amen

Minoritätsgemeinde Aarau, 24. Juni 2007

Reihe: BALANCE STATT BURNOUT

Teil 3:

## ***HERAUSFINDEN, WAS WIRKLICH ZÄHLT***

**Das Wichtigste im Leben sind:** \_\_\_\_\_

1.Korinther 14,1a / 1.Korinther 13,3 / 1.Korinther 13,8+13

**Der grösste Liebesbeweis heisst:** \_\_\_\_\_

1.Johannes 3,18 / Epheser 5,2

**Der beste Moment, um Liebe zu zeigen, ist** \_\_\_\_\_

Jakobus 4,17

### **Vertiefung für Kleingruppe**

- ⇒ Was hat mich in dieser Predigt besonders besprochen, weil es mit meiner eigenen Lebenssituation zu tun hat?
- ⇒ Wie gut gelingt es mir zurzeit, mein Leben so zu gestalten, dass die Schwerpunkte und Beziehungen, die für mich am wichtigsten sind, eine entsprechende Priorität in meiner Alltagsgestaltung haben? (Gib dazu deine Einschätzung von 0 bis 10)
- ⇒ Welche Probleme, Schwierigkeiten, Umstände hindern mich daran, den wichtigsten Beziehungen in meinem Leben genug Raum zu geben?
- ⇒ Was kann und will ich daran ändern? Wie und wann will ich diese Schritte tun?
- ⇒ Wie möchte ich Gott und die Kleingruppe in meine Schritte einbeziehen?