

Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pastor **Thomas Zels**
Freie evangelische Gemeinde Limburg

1. Februar 2009

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Langsamer ist besser, und weniger ist mehr

I

Das Leben ist hektisch. Alles wird schneller. Ruhige Menschen trifft man selten. Stattdessen fühlen sich immer mehr unter Druck. Überall. Schon Vorschulkinder haben heute Terminkalender und Stress. Gut organisiert und von Mamas Taxi unterstützt, hetzen sie durch ihre Veranstaltungen. Fast jeder ist per Handy erreichbar, rund um die Uhr. Wir dürfen ja scheinbar nichts mehr verpassen. Und weil es so viel zu tun gibt, soll man heute auch Multitasking-fähig sein. Also fähig, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. An vielen Arbeitsplätzen wird das erwartet. Telefon, viele Computerprogramme und das Handy streiten zeitgleich um die Aufmerksamkeit.

Aber das ist keine gute Entwicklung. Wissenschaftler bezweifeln in neuen Untersuchungen diese Multitasking-Fähigkeit. Der Soziologe Hartmut Rosa von der Friedrich-Schiller-Universität in Jena sagt sogar, dass die zunehmende Beschleunigung die Gesellschaft und den Einzelnen in Gefahr bringt. Wer sich so vereinbaren lässt und alles auf einmal tun will, macht mehr Fehler, verschwendet Zeit und verlernt sogar das schöpferische Denken. Wer beim Autofahren, zum Beispiel, telefoniert, egal mit welcher Technik, hat ein viermal so hohes Unfallrisiko. „Das Problem dabei ist gar nicht, dass man beim Telefonieren nur eine Hand am Lenkrad hat, sondern dass man sich für die richtige Reaktion entscheiden muss - sowohl im Straßenverkehr wie beim Gespräch am Handy“, stellt Torsten Schubert von der Berliner Humboldt-Universität fest. Ein solcher Fahrer nimmt nicht mehr bewusst wahr, was in seinem Blickfeld passiert. Seine Reaktionsfähigkeit entspricht der eines Angetrunkenen mit 0,8 Promille Blutalkohol. Wir können zwar mehrere Dinge nebeneinander aufnehmen, aber nicht zwei Dinge gleichzeitig entscheiden. Deshalb hört man normalerweise auch auf zu reden, wenn eine Gefahr auftaucht und man reagieren muss. Der Mensch ist eben nicht in der Lage, mehrere Dinge erfolgreich auf einmal zu tun. Zumindest keine, bei denen Entscheidungen getroffen werden müssen.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pastor **Thomas Zels**
Freie evangelische Gemeinde Limburg

1. Februar 2009

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

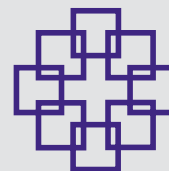
Eugen Roth, der humorvolle und nachdenkliche Dichter, beschrieb das Problem vor Jahrzehnten schon in dem Vierzeiler „Allzu eifrig“:

*Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf –
Er geh in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.*

Wie können wir gegen die Beschleunigung angehen? Wie kann man vermeiden, unterzugehen?

II

Ein alter indianischer Mann war auf dem Weg zurück zu seinem Stamm. Um den beschwerlichen Fußmarsch zu verkürzen, versuchte er sich an einem Highway als Anhalter und hatte Glück. Ein Sportwagenfahrer mit einer Corvette hielt und ließ ihn einsteigen. Schnell fuhr er wieder los, um die verlorene Zeit aufzuholen. Der alte Mann wurde schon nach kurzer Zeit stiller und blasser. Er begann schwer zu atmen und bald darauf bat er um eine kurze Pause. Der Corvette-Fahrer hielt. Der alte Mann stieg aus, legte sich flach auf den Boden - das Ohr direkt auf die Erde gedrückt - und wartete. Nach einer kleinen Weile wurde seine Gesichtsfarbe normal, die Augen blitzten wieder und er atmete freier. Er stieg wieder ein und gab dem Fahrer zu verstehen, dass er jetzt wie gewohnt weiterfahren könne. Dieser startete sofort und gab Gas. Nicht lange danach konnte der Corvette-Fahrer seine Neugierde nicht mehr zurückhalten und fragte den alten Mann, warum er sich denn auf den Boden gelegt habe. Der antwortete: "Wir sind so schnell gefahren, dass meine Seele nicht mehr mitgekommen ist. Darum habe ich mich auf die Erde gelegt und gewartet, damit sie mich wieder einholen konnte. Wissen sie, ich bin noch nie so schnell gefahren. – Ich glaube, man sollte nicht schneller unterwegs sein, als die Seele erlaubt."



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pastor **Thomas Zels**
Freie evangelische Gemeinde Limburg

1. Februar 2009

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

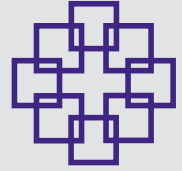
Wir brauchen Ruheplätze. Wir brauchen Langsamkeit. Der Leipziger Schriftsteller und Psychologe Jürgen vom Scheidt hat Ende der 70er Jahre für dieses Bedürfnis den Begriff Entschleunigung eingeführt und mit seinen Büchern eine ernste Diskussion über dieses Thema ausgelöst. Langsamer ist besser, und weniger ist mehr. Diese Idee gibt es zwar schon länger. Aber seit einigen Jahrzehnten ist die Beschleunigung und Rastlosigkeit unserer Gesellschaft so belastend, dass man beginnt sich zu wehren. Oder auszusteigen. Die Sehnsucht nach mehr Ruhe ist groß. Manche fliehen für eine Auszeit ins Kloster. Gute Idee. Viele sind aber darauf angewiesen, sich im Alltag Ruheplätze zu verschaffen. Wie macht man das?

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Zum Beispiel mit Enthaltbarkeit. Das alte Wort dafür ist Askese. Das ist nichts anderes als Gewinn durch Weglassen. Am Aschermittwoch, also in gut 3 Wochen, beginnt die große Fastenzeit im christlichen Jahreskalender. Seit vielen Jahrhunderten schon versuchen sich die Christen in diesen 40 Tagen vor Ostern zu entschleunigen. Sie wollen nicht vergessen, was wirklich zählt. Dazu hilft Enthaltbarkeit.

Seit einigen Jahren wird das christliche Fasten wieder entdeckt. Es gibt dazu etliche Anregungen. Die der Evangelischen Kirche in Deutschland heißt „7 Wochen ohne“. Sie ermutigt, während der Fastenzeit aus Gewohnheiten auszusteigen, die mir schaden. Rauchen, Alkohol trinken, Fernsehen, Computerspiele, im Internet surfen, Unwesentliches einkaufen. Natürlich gehört auch das klassische Fasten noch dazu. Also der Verzicht auf bestimmte Speisen wie Fleisch oder Süßes.

Aber, sich nur etwas abgewöhnen ist zu wenig. Besser ist es, sich statt dessen etwas anzugewöhnen, was gut ist. Statt Rauchen und Alkohol Trinken zum Beispiel Spaziergehen. Statt Fernsehen Lesen. Warum nicht mal wieder in der Bibel? Statt



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pastor **Thomas Zels**
Freie evangelische Gemeinde Limburg

1. Februar 2009

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Computer spielen Reden, mit dem Partner, mit der Familie. Statt sich ablenken wieder mal nachdenken, oder beten. Statt hektisch sein langsam werden. Bei „7 Wochen ohne“ machen inzwischen über 2 Millionen Menschen mit.

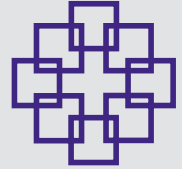
In der Fastenzeit geht es darum, sich Raum und Ruhe zu verschaffen für wirklich Wichtiges. Weil das sonst untergeht. Vielleicht sollte ich mal Dinge tun, die ich normalerweise nie täte. Zum Beispiel, mich an die längere Warteschlange stellen vor der Kasse. Damit ich mehr Zeit habe zum Nachdenken. Oder Danke sagen für den Stau. Weil der mich zur Ruhe zwingt.

III

Gewohnheiten ändern gehört zu den wirklich schwierigen Dingen. Mark Twain sagte über sich: Es ist kein Problem, sich das Rauchen abzugewöhnen. Ich habe es heute schon 20 mal geschafft. Vom gleichen Mark Twain gibt es wohl deshalb auch diese Weisheit: Eine Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe hinunter boxen, Stufe für Stufe.

Wie kann ich Gewohntes verändern? Wie werde ich innerlich ruhig? Jedenfalls nicht im Hau-Ruck-Verfahren. Nicht schon wieder hektisch werden. Langsamkeit sollte man langsam angehen. Lange Wege und große Ziele kann ich nur schrittweise erreichen. Ich muss irgendwo anfangen. Und dann Schritt für Schritt weitergehen. Rückschläge gehören dazu. Über mich lachen können, auch. Freunde machen es leichter. Und vielleicht auch die Erkenntnis, dass ich bei aller Hektik in meinem Leben jemanden an meiner Seite habe. Besonders, wenn ich nach ihm rufe.

Eine Frau erfuhr, dass Gott zu ihr kommen wollte. „Zu mir“, schrie sie. „in mein Haus?“ Sie rannte durch alle Zimmer, lief die Treppen auf und ab, sie kletterte zum Dachboden hinauf, sie stieg in den Keller hinunter. Sie sah ihr Haus mit anderen Augen. „Unmöglich!“,



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pastor **Thomas Zels**
Freie evangelische Gemeinde Limburg

1. Februar 2009

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

zeterte sie. „In diesem Dreckstall kann man keinen Besuch empfangen. Alles schmutzig. Alles voller Gerümpel. Kein Platz zum Ausruhen. Keine Luft zum Atmen!“ Sie riss Fenster und Türen auf. „Freunde! Freundinnen“, rief sie. „Helft mir aufräumen — irgendeiner! Aber schnell!“ Sie begann ihr Haus zu kehren. Durch dicke Staubwolken sah sie, dass ihr tatsächlich einer zu Hilfe gekommen war. Sie schlepten das Gerümpel vors Haus, schlugen es klein und verbrannten es. Sie schrubbten Stiegen und Böden. Sie brauchten viele Eimer Wasser, um die Fenster zu putzen. Und immer noch klebte der Dreck an allen Ecken und Enden. „Das schaffen wir nie!“, seufzte die Frau. „Das schaffen wir!“, sagte der andere. Sie plagten sich den ganzen Tag.

Als es Abend geworden war, gingen sie in die Küche und deckten den Tisch. „So“, sagte die Frau, „jetzt sind wir doch noch fertig geworden. Jetzt kann mein Besuch kommen! Wo bleibt er nur?“ Da sagte der andere: „Aber ich bin doch schon die ganze Zeit da!“ Und er setzte sich an den Tisch und sagte. „Komm und iss mit mir!“

Gott setzt mich zum Glück nicht auch noch unter Druck. Er wartet einfach. Er ist da, ohne gleich zu bewerten. Oft hilft er mir wie ein guter Freund, oder macht ein wenig Pause mit mir. Manchmal ruft er mir ins Gedächtnis, was Jesus gesagt hat:

Kommt her zu mir, alle, die ihr euch müht und plagt; ich will euch Ruhe geben!