



Das Ende der Rastlosigkeit «Das Problem und die Lösung»

Einleitung

Das ist heute der Einstieg in eine Predigtserie zum Thema „Das Ende der Rastlosigkeit“. Viele Gedanken dazu **basieren auf dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer**, das ich euch herzlich empfehle. Ich habe dieses Buch während meiner Auszeit im Mai/Juni letztes Jahr gelesen und ich finde, dieses Buch verbindet auf erfrischende und treffende Art und Weise ein Problem unserer Zeit mit dem Weg in der Nachfolge von Jesus.

Das Problem der Rastlosigkeit

Es geht in dieser Serie um ein Problem: Rastlosigkeit. Rastlosigkeit ist ein grosser Feind für unser geistliches Leben (und unser Leben überhaupt!). Woran kannst du Rastlosigkeit erkennen? An chronischem Zeitmangel. An Gedankenkarussells, wenn du eigentlich ausruhen willst. An dem penetranten Gefühl von leeren Tanks – emotional, geistlich, körperlich – und das trotz Inputüberfluss. Oder an Leistungsdruck und der Überforderung mit Beziehungen in deinem Alltag. Wenn deine To-do Liste dich antreibt und nicht zur Ruhe kommen lässt. Rastlosigkeit ist, wenn du nicht mehr ankommst. Nicht mehr ankommst im Moment, in diesem Augenblick – und in letzter Konsequenz auch nicht mehr ankommst bei Gott. Wenn du mehr im gestern oder im morgen lebst, in Gedanken schon beim nächsten Termin, der nächsten Aufgabe. Und du dabei immer wieder das Gute und Schöne in der Gegenwart, das Geschenk des Augenblicks verpasst. Kennst du das?

Und kennst du gleichzeitig den Wunsch nach einem emotional ausgeglichenen und reichen geistlichen Leben? Eine Beziehung zu Gott zu leben, die wirklich eine Kraftquelle ist für deinen Alltag? Aber wenn du ehrlich bist, hast du immer wieder mal auch den Eindruck: Ich habe gar keine Zeit, so ein Leben wirklich zu leben.

Vielleicht hast du die Predigt am letzten Sonntag gehört zu unserem **Herzschlag als Kirche**: „Begeistert von Jesus, den Menschen ein Segen!“ Und du denkst: Ja genau, das wünsche ich mir! Zeit und Raum für Gott, ohne Stress und Hektik. Gottes Reden hören, beim Lesen der Bibel, beim Hinhören auf den Heiligen Geist mitten im Alltag, seine Präsenz erleben. Und dann auch Zeit für deine Mitmenschen.

Ja klar, ein Segen sein für andere, das braucht Zeit. Auch das wünschst du dir, Zeit, um zu dienen, zu lieben, da zu sein für andere – aber ohne dabei selber innerlich leer zu werden.

Aber dann kommt dir dabei immer wieder mal deine eigene Rastlosigkeit in den Weg. Und Rastlosigkeit hat nicht nur mit einer **vollen Agenda** zu tun. Mit zu vielen Terminen, Verpflichtungen und Aufgaben. Und übrigens: Es gibt eine gesunde Art von Beschäftigung. Das Problem ist nicht, dass man viel zu tun hat, sondern, dass man zu viel zu tun hat. Aber eben, es gibt nicht nur äussere Rastlosigkeit. Nein, es gibt auch eine innere Rastlosigkeit, die mehr mit **fehlen-der innerer Klarheit und Ordnung** darüber zu tun hat, **wer ich bin** (Identität) und zu was ich in diesem Leben wirklich berufen und bestimmt bin. Dein Innenleben ist nicht geordnet, oder es kommt schlicht nicht mehr nach mit all den äusseren Umständen und Anforderungen.

Dazu folgende Geschichte: *Eine Gruppe europäischer Alpinisten wollte einen der Gipfel des Himalajas besteigen. Um das hierfür notwendige Material auf die Basislager zu bringen, heuerten sie ein paar Sherpas an. Diese zähen und ausdauernden Träger steigen mit ihren schweren Lasten ohne allzu grosse Mühe auf sechstausend und gar siebentausend Meter hoch. Doch eines Tages weigerten sie sich weiterzugehen. Der Expeditionsleiter fragte nach dem Grund ihres sonderbaren Verhaltens: «Seid ihr mit dem Trägerlohn nicht zufrieden?» Die Sherpas schwiegen. «Genügt euch das Essen nicht?» Alle schauten auf den Boden. «Vertragst ihr die dünne Luft nicht?» Die Einheimischen schüttelten nur den Kopf. «Ja, was ist es dann, das euch hindert, weiterzugehen?» **«Unsere Seelen sind zurückgeblieben, wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.»***

So kann es sich anfühlen, wenn bei all der Rastlosigkeit die Seele (unser Innenleben) auf der Strecke bleibt. **Rastlosigkeit ist ein Problem. Rastlosigkeit tötet** (S. 66): *Rastlosigkeit tötet Beziehungen. Liebe braucht Zeit. Rastlosigkeit hat sie nicht. Rastlosigkeit tötet Freude, Dankbarkeit und Wertschätzung. Menschen, die es eilig haben, haben keine Zeit, sich auf das Gute des Augenblicks einzulassen. Rastlosigkeit tötet die Weisheit. Weisheit wird in der Stille, in der Langsamkeit geboren. Rastlosigkeit tötet alles, was*

uns lieb und teuer ist: Spiritualität (Beziehung zu Gott), Gesundheit, Ehe, Familie, aufmerksame Arbeit, Kreativität, Grosszügigkeit, usw.

Aber natürlich geht es bei dieser Predigtserie nicht nur um das Problem, **sondern vor allem um die Lösung**. Um die Antwort auf die Frage, wie wir in der Schnelllebigkeit dieser Welt geistlich lebendig und emotional gesund unterwegs sein können.

Die Lösung: Jesus nachfolgen

So viel vorneweg: Die Lösung ist **der Weg in der Nachfolge von Jesus**. Es gibt einen Weg zu einem Leben, in dem nicht Hektik und Eile unseren Lebensrhythmus vorgeben, sondern **der Ruf von Jesus und der Weg in der Nachfolge von Jesus!** Darum geht es ja ganz grundsätzlich bei uns in der Kirche. Jesus lädt uns ein, bei ihm in die „Lehre“ zu gehen. Zu ihm zu kommen, nicht nur, aber gerade auch dann, wenn wir „mühselig und beladen“ sind. Jesus sagt ja einmal:

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken! Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen! Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. (Mt 11,28)

„Mühselig und beladen“, das tönt nach Rastlosigkeit. Jesus lädt uns ein, zu ihm zu kommen und bei ihm zur Ruhe zu kommen! Und er ruft uns in seine Nachfolge. Wenn Jesus sagt, „*nehmt mein Joch und lernt von mir*“, dann ist das nichts anderes als eine Einladung, ihm nachzufolgen. Sein Schüler, seine Schülerin zu sein. Von ihm **eine andere Art von Leben zu lernen**. Nicht rastlos und angetrieben, sondern berufen! **Ruhe, oder auch Frieden, ist das Gegenteil von Rastlosigkeit.**

Also: Die „Lösung“ für das Problem der Rastlosigkeit, liegt darin, Jesus nachzufolgen. Den Weg von Jesus zu lernen und ihm zu folgen. Das bedeutet im Wesentlichen: **Mit Jesus zusammen sein, Jesus ähnlich werden und handeln, wie Jesus gehandelt hat!** Das zu lernen, ist die Antwort auf ein Leben in Rastlosigkeit.

Heute geht es um **eine Einführung** zu diesem Thema. Das „Herzstück“ sind dann **vier konkrete Schritte** oder **Praktiken** in vier Predigten. Es gibt eine **Praxis auf dem Weg mit Jesus**, eine Lebensweise, die uns bei diesem Problem der Rastlosigkeit hilft. Auf das komme ich am Schluss der Predigt zurück...

Gib acht darauf, wie du lebst

Ich will mit euch kurz in einen Bibeltext eintauchen. Im 5. Kapitel des Epheserbriefes schreibt Pauls ganz zu Beginn:

Werdet nun Gottes Nachahmer als geliebte Kinder. (Eph 5,1)

Der Kern unserer Identität in der Nachfolge von Jesus ist: **Wir sind Gottes geliebte Kinder**. Und was sollen wir nun machen als diese geliebten Kinder? **Gott nachahmen!** Anders ausgedrückt: Jesus nachfolgen und ihm dabei ähnlicher werden. Gut hinschauen, was Jesus tut und sagt, und es dann auch tun. Eben das Joch von Jesus auf uns nehmen.

Und dann lesen wir ein wenig später, was das (unter anderem) beinhaltet:

Gebt also sorgfältig darauf Acht, wie ihr lebt! Verhaltet euch nicht wie unverständige Leute, sondern verhaltet euch klug. Macht den bestmöglichen Gebrauch von eurer Zeit, gerade weil wir in einer schlimmen Zeit leben. Lasst es daher nicht an der nötigen Einsicht fehlen, sondern lernt zu verstehen, was der Herr von euch möchte. (Eph 5,15-17)

Lange bevor Achtsamkeit zu einem Megatrend im 21. Jahrhundert wurde (zur Pop-Kultur), sagt uns Gott: **Lebe achtsam!** Achte darauf, wie du dein Leben lebst! Achtsamkeit erfordert Aufmerksamkeit! Das Gegenteil von Achtsamkeit ist Rastlosigkeit. Du kannst nicht achtsam leben, wenn du rastlos unterwegs bist! Und weisst du, was ist der Feind von Aufmerksamkeit? **Ablenkung!** Ablenkung ist der Feind des Glaubens. Und wir leben in einer wahren Ablenkungs-Gesellschaft! (denke an dein Handy! Und den Konsum- und Erlebnisrausch). Was lenkt dich alles ab?

Nutze die Zeit weise, die dir zur Verfügung steht. Ja, mache den bestmöglichen Gebrauch aus deiner Zeit. Auf den ersten Blick kann diese Aufforderung fast schon Stress auslösen: „*Nutze die Zeit*“, oder „*kauf die Zeit aus*“, wie es in anderen Bibelübersetzungen übersetzt wird. Tönt gut schweizerisch. Sei fleissig, nicht faul. Also fast schon rastlos? **Nein! Es geht darum, die Zeit weise zu nutzen.**

Gebt acht – Nutzt die Zeit – Lernt!

Die Lösung für zu wenig Zeit ist nicht, noch mehr Zeit. Sondern, dass du deine Zeit bewusst (achtsam) einsetzt! Jeder Tag ist eine Chance. Jede Stunde eine Gelegenheit. Jeder Augenblick ein Geschenk! Was machen wir damit? Verschwenden wir diese Zeit für Dinge, die unser Leben antreiben und uns dabei doch nicht reicher machen? Oder investieren wir die Zeit in das, was ewig ist?

Wie können wir wohlüberlegt leben? Lernen, zu verstehen, wie Jesus sich unser Leben gedacht hat? Uns vom Heiligen Geist erfüllen lassen? Und das mitten in unserem normalen Alltag? In einem Alltag, der nicht selten laut, schnelllebig, digital und vieles mehr ist? Wohlüberlegt leben? Achtsam leben? Die **Antwort ist eigentlich ganz einfach: Jesus folgen!**

Und Jesus zu folgen, ist nicht das, was schwer ist. Sein Joch ist leicht, sagt Jesus, auch, weil er es ja mit uns zusammen trägt. Schwer ist es, mir selbst zu folgen, mein Leben auf meine Weise zu führen. Das ist der Weg der Erschöpfung.

Jesus nachfolgen – in Jesus bleiben

Also: Folge Jesus nach. Das ist der Weg aus der Rastlosigkeit. Das bedeutet: **Mit Jesus zusammen sein, Jesus ähnlich werden und handeln, wie Jesus gehandelt hat.** Oder wie es Jesus im bekannten Bild von dem Weinstock mal gesagt hat:

***Bleibt in mir und ich in euch.** Wie die Rebe keine Frucht bringen kann aus sich selbst, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht an mir bleibt.* (Johannes 15,4)

In Jesus bleiben, so wie die Rebe am Weinstock. Denn nur so können wir Frucht bringen aus seiner Kraft (Jesus ähnlich werden und daraus handeln).

Und «Bleiben» ist eine Aktivität! Bleiben ist nicht passiv, sondern aktiv! Achtsam leben im Sinne von Jesus ist **eine Lebenspraxis** (nicht nur meditieren, das richtige «Mindset» eintrainieren, usw.)!

Jesusbefolgung ist etwas, das man tut. Es ist eine Überzeugung und auch eine Praxis. Im Kern geht es dabei um **deine Beziehung mit Gott**. Und dafür braucht es Zeit.

Wenn du in Eile und Hektik lebst, dann lebst du „reaktiv“. Du reagierst auf Umstände. Du bist nicht proaktiv, indem du ein Leben gestaltest. Du überlässt die Gestaltung (und die Führung) deinen Umständen.

Verwurzelt im Augenblick, verbunden mit Gott, mit anderen Menschen und mit sich selbst; das sind die Folgen einer bestimmten Lebensweise (Praxis). Einer Lebensweise, **die vom Bleiben in Jesus lebt!**

Und dazu brauchst du eine Regel! Und jetzt lass dich vom Begriff „Regel“ nicht abschrecken. Das Wort „Regel“ stammt vom lateinischen Wort „regula“ ab, das wörtlich „ein gerades Stück Holz“ bedeutet.

Aber es wurde auch für **ein Spalier** verwendet. Denk an das, was Jesus mit dem Bild des Weinstocks über das Bleiben am Weinstock gesagt hat (eine seiner wichtigsten Lehren über emotionale Gesundheit und geistliches Leben!). Ein gesund wachsender und

blühender Weinstock braucht ein Spalier! Eine Struktur, die den Weinstock aufrechterhält, damit er wachsen und Früchte tragen kann. Verstehst du das Bild?

Was ein Spalier für den Weinstock ist, ist eine Lebensregel für dein «Bleiben in Jesus». Sie ist eine Struktur, eine Praxis, die dir dabei hilft, Jesusbefolgung einzuüben. Im Kern geht es bei Jesus um Beziehung. Und jede Beziehung braucht Zeit (und wer rastlos ist, hat keine Zeit...!)

Wie schon angedeutet: Es gibt eine Praxis auf dem Weg mit Jesus, die uns bei diesem Problem der Rastlosigkeit hilft: **Stille** (und Einsamkeit), **Sabbat**, **Einfachheit** (einfach leben), **Entschleunigung**. Um diese Praxis geht es in dieser Serie in vier Predigten.

Bist du bereit, ein Spalier für deine Rebe zu bauen? Bist du bereit, Raum zu schaffen für das Leben mit Jesus? Raum zu schaffen, damit Liebe, Freude und Frieden wachsen können?

Schluss/Fazit

Um was geht es? Bleiben in Jesus! Jesus nachfolgen! Begeistert von Jesus, den Menschen ein Segen! Das Ziel ist nicht die Regel an sich, sondern: **Ein Leben in liebevollen Beziehungen!** Zu Gott und zu deinen Mitmenschen. Bleiben in Jesus und daraus leben!

Du bist nicht zu einem Leben in Rastlosigkeit bestimmt. Sondern zu einem Leben in der Nachfolge von Jesus. In liebevollen Beziehungen! Glaube ist Beziehung. Das braucht Zeit. Und eine „Regel“ – eben ein Spalier, eine geistliche Praxis. Liebe und Hektik gehen nicht zusammen (sie sind wie Öl und Wasser). Entscheide dich gegen die Rastlosigkeit. Das ist der Weg in der Nachfolge von Jesus!

© Chrischona Stammheim, 2025

Credits to: John Mark Comer

www.chrischona-stammheim.ch

Kontakt: daniel.ott@chrischona.ch