

Wenn das Lebenstempo zu hoch ist

13. December 2024



Dani Weber (links) und Reto Lussi berichten von ihren Erfahrungen damit, ihr Leben zu entschleunigen.

Quelle: Livenet

Zwei Pastoren berichten von ihren Erfahrungen damit, ihr Leben zu entschleunigen und wie sie ihrer Gemeinde bei dieser Sache Hilfe bieten wollen. Ein Thema, das zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Reto Lussi und Dani Weber sind Pastoren der GvC Winterthur. Im Livenet-Talk sprechen sie mit Flo Wüthrich darüber, wie das Leben entschleunigt werden kann und man zu innerer Ruhe gelangt.

«Entschleunigen» findet immer mehr Beachtung

Reto Lussi nimmt wahr, dass seit der Covid-Pandemie vermehrt danach gefragt wird, wie man zur Ruhe kommen kann. Das hänge wahrscheinlich damit zusammen, dass das Leben vieler Leute in jener Zeit zwangsmässig entschleunigt

worden war und nun das Bedürfnis geweckt sei, dahin zurückzukehren. Das hohe Lebenstempo erschwere es, den Glauben zu leben. Das schreie nach neuen Ansätzen. «Wie lebe ich den Glauben inmitten der vielen Dinge, die im Alltag laufen?», fragt Reto.

Der Relevanz des Themas kann Dani Weber nur zustimmen. Wir alle seien Teil dieser Welt und damit auch Betroffene der Hektik unserer Zeit. Wie gehen wir mit Handy und moderner Technik um? Und: Wie leiten wir Menschen an? «Man kann ja nur weitergeben, was man selbst in sich trägt.»

Guten Gewohnheiten gegen Stress

«In den letzten zwei oder drei Jahren wurde ich mit fixen [Tageszeitengebeten](#) heimisch», erzählt Dani. Inmitten seiner Verantwortungen in Gemeinde und Familie helfen ihm diese fest eingeplanten Zeiten sehr. Bezüglich Disziplin in der Alltagsgestaltung betont Reto einen positiven Aspekt moderner Medien: «Es gibt Apps, die uns darin leiten.» Gleichzeitig erwähnt er die Wichtigkeit, sich Räume der Ruhe zu schaffen. Da gäbe es den wöchentlichen Sabbat – einen Tag, den Gott gesetzt hat, um uns aus der Hektik des Alltags rauszunehmen. «Dann gilt es aber auch, im Alltag zwei, drei Minuten der Ruhe zu finden, in welchen wir beispielsweise das Handy nicht aufs WC mitnehmen oder kurz vor dem Weg an einen anderen Ort einen kurzen Moment der Ruhe einzubauen.» Reto spricht von den vielen Gewohnheiten, die unsere Zeit in Anspruch nehmen. Mit guten Gewohnheiten kann Freiraum für ruhige Momente geschaffen werden. Da lohne es sich, einmal genauer hinzuschauen.

Veränderungen geschehen langsam

Sich neue Gewohnheiten anzueignen, braucht Zeit, da sind sich die Talkgäste einig. Dani greift das Bild des Marathonläufers auf, welcher einen langen Atem braucht. «Das macht man nicht mit einer Entscheidung allein», sagt er über einen erfolgreichen Marathonlauf. Und genauso verhält es sich beim Angewöhnen neuer Gewohnheiten: Es braucht hartes Training und einen langen Aufbau und zuerst einmal die Erkenntnis, wie hektisch der Alltag geplant ist. «Eine Sitzung jagte die andere», blickt Dani auf seine persönliche Erkenntnis seines hektischen Lebens zurück. Deshalb sagte er sich ganz bewusst: «Eine Viertelstunde dazwischen muss einfach Platz finden. Es geht nicht anders.» Doch dann stellte er fest, wie schwierig die Umsetzung solch kleiner Veränderungen war. Anfänglich war die Versuchung nämlich gross, in dieser Viertelstunde ein paar Mails zu beantworten

und so verpasste er es, zur Ruhe zu kommen. «Da musste ich oft genau hinschauen und lernen. Und dann versuchen, es auch umzusetzen.»

Hilfreiche Impulse für eine Entschleunigung

Neben dem Lernen, wollen die beiden Pastoren auch wertvolle Impulse für die Gemeinde weitergeben. Dabei helfe es, die Leute zu einer Standortbestimmung ihres Lebensstils anzuregen, es sollen aber auch inspirierende Inhalte – gerade aus dem Leben von Jesus – weitergegeben werden. Reto berichtet, wie er dies auch schon in Predigten gemacht habe.

Dani ergänzt, dass das Leben immer in Bewegung ist und die «Stille Zeit» nicht einfach zu einem weiteren agendafüllenden Programmpunkt verkommen darf. In erster Linie soll es darum gehen, bei Gott anzukommen. Es sei ein «Ankommen unterwegs». Da brauche es eine gute Balance und dies gelte es der Gemeinde zu vermitteln.

Letztlich geht es um Begegnungen

Im Talk kommt die Gruppe immer wieder auf das Buch [«Leben vom Meister lernen»](#) von John Mark Comer zu sprechen. Darin wird unter anderem auch der Wert der Gastfreundschaft betont. «Wir sind berufen, Salz und Licht zu sein», erklärt Dani. «Und wo geschieht dies? Dort, wo wir das Leben mit Menschen teilen.» Und Reto ergänzt, dass es letztlich immer darum gehe, Menschen zu begegnen und nicht etwa, möglichst viele Tasks abzuhaken. Es gelte «Menschen zu begegnen, wie es auch Jesus gemacht hat. Er hatte Zeit für Menschen unterschiedlichster Herkunft und Lebensgeschichten.»

In den letzten Minuten des Livenet-Talks geht es dann noch um das Ergehen der GvC. Reto schwärmt vor der aktuellen Situation in ihrer Gemeinde. Er freut sich, wie 2024 unter den Leuten eine neue Begeisterung spürbar geworden sei.

Sehen Sie sich hier den Talk an:

Zum Thema:

[Zwischen Tralala und Volltreffer: John Mark Comer: «Das Ende der Rastlosigkeit»](#)

[Die Kunst des Abschaltens: Hannah Brencher über die Kraft der digitalen](#)

[Entgiftung](#)

[Ankommen bei Gott: Gewohnheiten aufgleisen – ein Gedanken-Spaziergang](#)

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet

Tags