

**JOHN  
MARK  
COMER**

**Das  
Ende der  
Rastlosigkeit**

**Mach Schluss mit allem,  
was dich hetzt –  
und komm bei Gott an**

JOHN  
MARK  
COMER

Das  
Ende der  
~~Rastlosigkeit~~

Mach Schluss mit allem,  
was dich hetzt –  
und komm bei Gott an

**e** **SCM**  
R.Brockhaus



**JOHN  
MARK  
COMER**

# **Das Ende der Rastlosigkeit**

**Mach Schluss mit allem,  
was dich hetzt –  
und komm bei Gott an**

Aus dem amerikanischen Englisch von Renate Hübsch

**SCM**  

---

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden nachträglich einige Namen geändert.

ISBN 978-3-417-27055-6 (E-Book)

ISBN 978-3-417-00039-9 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Originally published in English under the title *The ruthless elimination of hurry*

Copyright © 2019 by John Mark Comer

This translation published by arrangement with WaterBrook, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Published in association with Yates & Yates, [www.yates2.com](http://www.yates2.com).

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (NLB)

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart (EÜ)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel (HfA)

The Message, copyright © 1993, 2002, 2018 by Eugene H. Peterson. Dt. Fassung: Renate Hübsch. (MSG)

Zürcher Bibel, © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich. (ZÜ)

Übersetzung: Renate Hübsch

Lektorat: Imke Früh

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

# Inhalt

## Über den Autor

## Prolog: Autobiografie einer Epidemie

## Teil eins: Das Problem

Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens

Eine kurze Geschichte der Geschwindigkeit

Etwas ist grundverkehrt

## Teil zwei: Die Lösung

Kleiner Hinweis: Mehr Zeit ist nicht die Lösung

Das Geheimnis des sanften Jochs

Worum es eigentlich hier geht, ist ein Leben mit Regeln

## Kurze Unterbrechung: Geistliche Übungen – was genau hat's damit noch mal auf sich?

## Teil drei: Vier Wege gegen Rastlosigkeit

Stille und Einsamkeit

Sabbat

Einfach leben

Entschleunigen

## Epilog: Ein ruhiges Leben

## Über mich

## Danke

## Anmerkungen

# Über den Autor



**John Mark Comer** (Jg. 1980) ist Gründer und Pastor der »Bridgetown Church« in Portland, Oregon. Dort lebt er auch mit seiner Frau und seinen drei Kindern. Er ist als Autor und Sprecher international erfolgreich.



# Stimmen zum Buch

»Du hast keine Zeit, dieses Buch zu lesen? Dann solltest du es *unbedingt* lesen!

*Das Ende der Rastlosigkeit* ist ein Segen für unsere digitale und rastlose Gesellschaft. Unsere Welt schreit ›höher, schneller, weiter, besser‹, aber unsere Seelen spüren längst, dass wir für einen anderen Rhythmus geschaffen wurden: den Rhythmus der Gnade.

John Mark Comer nimmt uns mit auf seinen Weg, raus aus dem Hamsterrad und hin zu einem Lebensstil der Jüngerschaft unter dem ›leichten Joch‹ von Jesus. Er legt den Finger in die Wunde: Ehrlich und praktisch zeigt er uns, wie wir in einer Zeit voller Hektik und vollen Terminkalendern geistliche Disziplinen einüben können, um Ruhe und Frieden zu finden.

Dieses Buch hat uns persönlich erwischt und herausgefordert, einige wichtige Entscheidungen zu treffen. Wir haben neu gelernt, den Sabbat zu genießen (eines der Zehn Gebote, das wir regelmäßig gebrochen und uns dabei sogar cool und wichtig gefühlt haben). Auch wenn sich innere Antreiber nicht über Nacht abschütteln lassen und Gewohnheiten zu verändern nicht einfach ist, kann dieses Buch dabei helfen, zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Eine absolute Pflichtlektüre in der heutigen Zeit.«

RENKE & SARA BOHLEN

*Pastoren in der Kirche im Pott/letsgrabacoffee.de*

»Dieses Buch hat mein Leben positiv verändert. In einer Zeit von Stress, Hetze und innerlichem Getriebensein wird die Sehnsucht nach Stille und göttlichen Momenten immer größer. Der Autor schafft es messerscharf, eines der größten Krebsgeschwüre unserer Gesellschaft zu analysieren,

und er gibt praktische Antworten für einen Weg raus aus dem Stress, hin zu göttlicher Ruhe.«

TOBIAS TEICHEN

*Leitender Pastor im ICF München und im internationalen ICF-Leitungsteam/tobiasteichen.com*

»Mein Leben ist in den vergangenen Jahren schneller geworden. Deutlich schneller. Das festzustellen, ist das eine. Einen für mich passenden Weg zu finden, diese ungute Beschleunigung zu stoppen, die deutlich größere Herausforderung.

John Mark Comer hat mich dabei total abgeholt, weil er schonungslos ehrlich seine Fragen, seine Überforderung und schlussendlich sein Scheitern mit dem zunehmenden Stress skizziert. Danach bewegt er sich sehr langsam und kleinschrittig an der Hand Gottes in eine Richtung, die mir schon beim Lesen mehr Ruhe, Muße, Fokussierung und den Zugang zu Wesentlichem verspricht.

Das Gute: Er hat mir Lust gemacht, erste Schritte zu gehen. Das allein tut schon richtig gut.«

THOMAS JOUSSEN

*Mit Peter Karliczek Inhaber der Werbeagentur joussekarliczek/[www.jk.de](http://www.jk.de)*

»Du hältst mein Buch des Jahres in den Händen! Wirklich. Warum? Wie oft hast du in den letzten Monaten auf die Frage ›Wie geht's dir?‹ mit ›Gut, aber echt viel los‹ geantwortet? Eben, genau deswegen!

Wir leben in einer unfassbar schnellen Zeit. Multitasking und Dauererreichbarkeit sind der Normalfall. Wie ist es möglich, in dieser Hektik und Rastlosigkeit Jesus zu folgen? Genau da setzt John Mark Comer an. Ausgehend von einer persönlichen Krise entfaltet er direkt und humorvoll, woher diese Geschwindigkeit überhaupt kommt. Dann zeigt er, welche andere Art zu leben Jesus uns anbietet. Und zuletzt, mit welchen Gewohnheiten er die Geschwindigkeit seines Lebens angepasst

hat, um mehr Raum für tiefes Leben zu schaffen. Mir hat das Buch im schnellen Alltag zwischen Familie, Beruf und Leitungsaufgaben sehr geholfen, um das Spannungsfeld zwischen Richtung und Geschwindigkeit konstruktiv zu gestalten. Besonders die der Kraft von Stille und Einsamkeit wiederzuentdecken, hat mich persönlich sehr bereichert.

Egal, in welcher Lebensphase, du musst das Buch unbedingt lesen. Du wirst danach anders leben.«

LUKAS HERBST

*Jugendreferent/365steps.de*

»*Das Ende der Rastlosigkeit* ist erfrischend, belebend und ein Schock für das System. Elegant und fesselnd geschrieben, ist es eine prophetische Botschaft für unsere Zeit.«

PETE GREIG

*Gründer der 24/7-Gebetsbewegung, Pastor und Autor*

»Als geistig und seelisch gesunder Nachfolger von Jesus in unserer technologischen, kalendergesteuerten Kultur zu leben, ist, wie sich zeigt, ziemlich schwierig. In diesem Buch schenkt uns John Mark Comer einen praktischen, persönlichen und herausfordernden Aufruf, neue Wege zu entwickeln, wie unser Leben dem von Jesus gleichen kann.«

TIM MACKIE

*Mitbegründer von The Bible Project*

Für Dallas Willard – danke.

**Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen  
und Beladenen! Und ich werde euch  
Ruhe geben.**

**Nehmt auf euch mein Joch, und lernt  
von mir! Denn ich bin sanftmütig und  
von Herzen demütig, und ihr werdet  
Ruhe finden für eure Seelen; denn  
mein Joch ist sanft, und meine Last  
ist leicht.**

***Jesus*<sup>[1](#)</sup>**

## PROLOG

# Autobiografie einer Epidemie

Es ist Sonntagabend, 22 Uhr. Mein Kopf lehnt an der Scheibe eines Uber-Fahrzeugs, ich bin zu müde, um aufrecht zu sitzen. Ich habe heute sechs Mal gepredigt – ja, *sechs Mal*. Die Gemeinde, in der ich Pastor bin, hat gerade einen weiteren Gottesdienst eingeführt. So macht man das doch, oder? Raum schaffen für Menschen. Bis nach Predigt Nummer vier hab ich's gerade noch geschafft. Was danach lief, daran kann ich mich nicht mehr erinnern. Ich bin jenseits von müde – emotional, mental, sogar geistlich.

Als wir das mit dem sechsten Gottesdienst am Sonntag anfangen, rief ich diesen Megachurch-Pastor in Kalifornien an, der schon länger sechs Gottesdienste hintereinander anbot.

»Wie machen Sie das?«, fragte ich.

»Kein Problem«, sagte er. »Es ist so, als laufe man einmal in der Woche einen Marathon.«

»Okay, vielen Dank.«

Klick.

Momentchen ... ein Marathon, ist das nicht echt heftig?

Ich fange also an, für Langstrecken zu trainieren.

Er hat eine Affäre und verlässt seine Gemeinde.

Hm, kein gutes Omen für meine Zukunft.

Bin jetzt zu Hause, esse spät. Kann nicht schlafen. Wieder dieses Gefühl von Todmüde, aber komplett aufgedreht.

Mach mir ein Bier auf. Sitze auf der Couch. Vor mir flimmert ein obskurer Kung-Fu-Film, von dem noch nie jemand gehört hat. Chinesisch mit Untertiteln. Keanu Reeves ist der Schurke.<sup>2</sup> Ich mag Keanu.

Ich seufze.

In jüngster Zeit enden meine Abende meist so: auf der Couch, lange, nachdem die Familie schlafen gegangen ist. Früher hab ich mich nicht die Spur für Kung-Fu interessiert. Das macht mich nervös. Ist das vielleicht der Vorbote einer psychischen Erkrankung? *Es fing alles damit an, dass er von Indie-Filmen über Kampfsport nicht mehr loskam ...*

Aber Fakt ist: Ich fühle mich wie ein Gespenst. Halb lebendig, halb tot. Vor allem abgestumpft. Das mehr als alles andere. Flach, eindimensional. Emotional lebe ich mit einer ständigen unterschweligen Angst, die kaum je verschwindet, und mit einem Anflug von Traurigkeit. Aber meistens fühle ich mich geistlich gesehen nur wie *Blabla ...* leer. Als sei meine Seele hohl.

## **ICH FÜHLE MICH, ALS SEI MEINE SEELE HOHL.**

Mein Leben ist so *schnell*. Eigentlich mag ich es schnell.

Im DISG-Modell bin ich Persönlichkeitstyp D. Engagiert. Effizient. Ein Entscheider. Einer, der die Sachen durchzieht. Aber inzwischen bin ich weit darüber hinausgeschossen. Ich arbeite sechs Tage die Woche, von früh bis spät, und die Zeit reicht *immer* noch nicht, um alles zu erledigen. Was schlimmer ist, ich fühle mich gehetzt. Ich rase durch den Tag und bin so mit dem Leben beschäftigt, dass ich den Augenblick verpasse. Und was ist das Leben anderes als eine Reihe von Augenblicken?

Geht's noch irgendwem so? Ich kann nicht der Einzige sein ...

---

Montagmorgen. Früh auf. Beeile mich, ins Büro zu kommen. Immer in Eile. Noch ein Tag voller Meetings. Und ich kann Meetings partout nicht ausstehen. Absolut. Ich bin introvertiert und kreativ, und wie für die meisten Millennials gilt auch für mich: Die Dinge langweilen mich viel zu schnell. Ich in einer Reihe von Meetings – das ist ätzend, für alle Beteiligten. Aber unsere Gemeinde ist wirklich schnell gewachsen, und das ist Teil des Problems. Ich traue mich kaum das zu sagen, denn glaubt mir, wenn überhaupt, dann ist es peinlich. In den letzten sieben Jahren sind wir

jedes Jahr um 1 000 Mitglieder gewachsen. Ich dachte, das sei genau das, was ich wollte. Ich meine, eine rasant wachsende Gemeinde, das ist doch der Traum jedes Pastors. Aber manche Lektionen lernt man am besten auf die harte Tour: Sieht so aus, als ob ich tatsächlich gar kein Geschäftsführer einer Non-Profit-Organisation, Personalexperte, Strategie-Guru, Leiter von Leitern von Leitern usw. sein *will*.

Ich bin da reingeraten, weil ich vermitteln wollte, wie man mit Jesus lebt. Sieht so ein Leben mit Jesus aus?

Wenn wir grade von Jesus reden – da gibt es irgendwo in meinem Hinterstübchen diesen erschreckenden Gedanken. Die nagende Frage in meinem Gewissen, die nicht verschwindet. Zu was für einem Menschen entwickle ich mich?

Ich habe grad die Dreißigermarke geknackt, habe also schon ein paar Lebensjührchen auf dem Buckel. Genug, um die Flugbahn meiner charakterlichen Entwicklung ein paar Jahrzehnte vorauszuberechnen.

Ich halte inne. Atme. Stelle mir vor, wie ich mit vierzig sein werde. Fünfzig. Sechzig. Kein schönes Bild.

**DU KANNST ALS PASTOR ERFOLGREICH SEIN  
UND GLEICHZEITIG ALS SCHÜLER  
VON JESUS VOLL SCHEITERN.**

Ich sehe einen Mann, der »erfolgreich« ist, aber nur gemessen an falschen Zahlen: Größe der Gemeinde, verkaufte Buchauflagen, Anzahl der Vortragseinladungen, sozialer Status usw., dazu der neue amerikanische Traum – ein Eintrag in Wikipedia. Ich rede zwar viel von Jesus, aber ich sehe einen Mann, der emotional instabil und geistlich ohne Tiefgang ist. Ich bin noch verheiratet, aber die Ehe ist keine Freude mehr, sondern Pflicht. Meine Kinder wollen nichts mit meiner Gemeinde zu tun haben. Denn sie war Daddys Geliebte, seine Affäre, die Liebhaberin, zu der er ging, um den Schmerz seiner Wunden zu verbergen. Ich bin im Grunde noch derselbe wie heute, nur älter und schlimmer: gestresst, gereizt, viel zu schnell dabei, die



Menschen, die ich am meisten liebe, anzufahren, unglücklich, einer, der einen Lebensstil predigt, der viel besser klingt, als er wirklich ist. Und immer auf dem Sprung.

Warum habe ich es so eilig, jemand zu werden, den ich nicht mal mag?

Es trifft mich wie ein Güterzug: Du kannst als Pastor *der* Erfolg sein – und gleichzeitig als Schüler von Jesus voll scheitern. Du kannst eine Gemeinde gewinnen und deine Seele verlieren. Und ich will nicht, dass mein Leben so aussieht.



Wir spulen drei Monate vor: Ich auf dem Rückflug aus London. Habe die Woche mit meinen charismatischen anglikanischen Freunden verbracht und von ihnen etwas über das Leben im Geist gelernt. Eine völlig andere Dimension der Wirklichkeit, die mir bisher entgangen ist. Aber mit jeder weiteren Flugmeile fliege ich zurück in ein Leben, das ich nicht leiden kann.

Am letzten Abend dort hat dieser Typ, ein gewisser Ken, für mich gebetet, mit seinem noblen britischen Akzent. Und er hatte ein Bild für mich, irgendwas in Richtung: Ich käme an eine Weggabelung. Einer der Wege sei gepflastert und führe in eine erleuchtete Stadt. Der andere sei ein unbefestigter Waldweg. Er führe ins Dunkel, ins Unbekannte.

Ich solle den unbefestigten Weg nehmen.

Ich habe absolut keine Ahnung, was das bedeutet. Aber *irgendwas* bedeutet es. Als er es aussprach, fühlte ich meine Seele vor Gott erbeben. Aber was genau sagt mir Gott?

Ich arbeite meine Mails ab. Das geht auf Flügen prima. Wie üblich hänge ich hinterher. Wieder schlechte Nachrichten. Ein paar Leute aus unserem Team regen sich über mich auf. Ich fange an, dieses ganze Megachurch-Ding zu hinterfragen. Weniger die Größe an sich, eher wie wir Gemeinde bauen und leiten.<sup>3</sup> Kann es das wirklich sein? Ein Haufen Leute, die kommen, sich einen Vortrag anhören und danach wieder in ihr überbeschäftigtes Leben zurückkehren?

Aber meine Fragen kommen arrogant und zornig rüber. Ich bin emotional so vergiftet, dass ich nur noch Sondermüll über unsere armen Mitarbeiter auskippe. Wie war noch mal der Führungsgrundsatz? »Wie die Leitung, so die Gemeinde.«<sup>4</sup> *Autsch!* Ich hoffe nur, dass unsere Gemeinde nicht so endet wie ich.

Ich sitze da so auf Sitz Nr. 21C am Gang und grüble rum, wie ich auf die nächste angriffige Mail antworten soll. Plötzlich kommt mir ein ganz neuer Gedanke. Vielleicht ist es die dünne Luft in einer Flughöhe von zehn Kilometern, aber ich glaub's eigentlich nicht. Dieser Gedanke versucht schon seit Monaten, wenn nicht Jahren, zu mir durchzudringen, aber ich habe ihn nicht zugelassen. Er ist zu gefährlich. Zu bedrohlich für den Status quo. Aber jetzt ist die Zeit reif, dass er aus dem Käfig geholt und in die freie Wildbahn gesetzt wird.

Und hier ist er: Was wäre, wenn ich mein Leben ändere?

---

Weitere drei Monate und tausend schwierige Gespräche später, in denen ich jeden Pastor und Mentor und Freund und Verwandten in den Strudel dieser lebensentscheidenden Frage hineingezogen habe, sitze ich in einem Meeting der Gemeindeleitung. Das Essen ist vorbei. Jetzt sind nur noch ich und das Leitungsteam da. Das ist der Moment. Von jetzt an wird es in meiner Biografie ein Vorher und ein Nachher geben. Ich spreche es aus: »Ich kündige.«

Na ja, nicht völlig. Ich schmeiße nicht alles hin. Wir sind eine Gemeinde mit vielen Standorten. (Als ob *eine* Gemeinde zu leiten für jemanden wie mich nicht ausreichen würde.)

Unsere größte Tochtergemeinde ist in einem Vorort. Ich habe die letzten zehn Jahre meines Lebens dort verbracht, aber mein Herz hat immer der Stadt gehört. Schon seit der Highschool, als ich mit meinem 77er-VW unsere Straße rauf- und runterfuhr und davon träumte, in der Innenstadt eine Gemeinde zu gründen. Unsere Gemeinde in der Innenstadt ist kleiner, viel kleiner. Und das Umfeld ist viel schwieriger. Das urbane Portland ist

ein säkulares Wunderland – da hast du alle Karten gegen dich. Aber ich spüre, dass die Schwerkraft des Geistes mich drängt, gerade hier zu landen.

**MEIN TRAUM IST ES, MEIN LEBEN ZU  
ENTSCHLEUNIGEN,  
ES ZU VEREINFACHEN, UM VERWEILEN ZU  
KÖNNEN.**

Also keine Kündigung, eher eine Art Zurückstufung. Ich möchte nur *eine* Gemeinde leiten. Völlig neue Idee, was? Mein Traum ist es, mein Leben zu entschleunigen, es zu vereinfachen, um verweilen zu können. Zu Fuß zur Arbeit gehen. Ich möchte die Maßstäbe für den Erfolg neu setzen, sage ich. Ich möchte mich mehr darauf konzentrieren, was für ein Mensch ich werde, und von Jesus lernen. Ob ich das tun könne.

Sie sagen Ja. (Vermutlich denken die meisten: *Endlich!*)

Die Leute werden reden, das ist immer so: *Er hat's nicht gepackt* (stimmt). *War nicht smart genug* (stimmt nicht). *War nicht zäh genug* (okay, stimmt überwiegend). Oder – das werde ich noch monatelang hören –: *Er verrät Gottes Berufung für sein Leben. Verschwendet seine Gaben irgendwo im Abseits.*

Tja, dann tschüss. Lass sie reden. Ich habe jetzt neue Maßstäbe.

Ich beende meinen Zehnjahreslauf in der Gemeinde. Unsere Familie nimmt sich eine Auszeit. Es ist das reinste Gnadengeschenk. Die erste Hälfte verbringe ich wie im Koma, aber langsam wacht meine Seele wieder auf. Ich komme zurück in eine viel kleinere Gemeinde. Wir ziehen in die Stadt. Ich gehe zu Fuß zur Arbeit. Ich beginne eine Therapie. Dazu nur eins: *Wow!* Sieht so aus, als hätte ich das dringend nötig gehabt. Ich konzentriere mich auf emotionale Gesundheit. Arbeite weniger. Gehe mit meiner Frau aus. Spiele mit meinen Kids *Star Wars* mit Lego. (Das mach ich für sie, nicht für mich.) Ich praktiziere den Sabbat. Entgifte mich von Netflix. Und zum ersten Mal seit der Highschool lese ich wieder Romane. Und: Ich gehe vor dem Schlafengehen mit dem Hund raus.

Ich *lebe*.

Klingt gut, was? Bisschen utopisch? Wohl kaum. Ich fühle mich eher wie ein Junkie auf Meth-Entzug. Wer bin ich ohne das *Mega*? Ohne Leute, die Schlange stehen, um mit mir zu reden? Ohne eine Mailflut kurz vor Mitternacht? Ein Leben auf der Überholspur lässt man nicht einfach so hinter sich. Aber im Lauf der Zeit gelingt der Entzug. Ich spüre, wie meine Seele sich öffnet.

## **ICH SPÜRE, WIE MEINE SEELE SICH ÖFFNET.**

Es gibt kein Feuerwerk am Himmel. Veränderung passiert langsam, schrittweise und auch mal in Schüben. Drei Schritte vor, einen oder zwei Schritte zurück. An manchen Tagen krieg ich's hin, an anderen rutsche ich zurück in die Hektik. Aber zum ersten Mal seit Jahren bewege ich mich wieder in Richtung Reife, Zentimeter für Zentimeter. Dahin, Jesus ähnlicher zu werden. Und auch meinem besseren Selbst.

Und was noch genialer ist: Ich spüre Gott wieder. Ich spüre meine eigene Seele.

Ich bin auf dem unbefestigten Weg und ohne jeden Anhaltspunkt, wohin er führt, aber das ist okay. Was für ein Mensch aus mir wird, das ist mir wichtiger, als wo ich ende. Und zum ersten Mal seit Jahren lächle ich meiner Zukunft entgegen.

---

Dieser Abend, an dem ich heimfuhr, um mir sinnlos Keanu Reeves reinzuziehen, liegt fünf Jahre und ebenso viele Leben hinter mir. Seitdem hat sich so viel verändert. Dieses Buch hier ist die Frucht meiner kurzen und höchst ereignislosen Autobiografie, meiner Reise aus einem Leben der Hektik in ein Leben von, hm ... etwas anderem.

In gewisser Weise bin ich der Letzte, der etwas über Hektik schreiben sollte. Ich bin der Typ, der an der Ampel die Spur wählt, in der nur zwei statt drei Autos vor ihm stehen. Der Typ, der damit geprahlt hat, »im Büro

morgens der Erste und abends der Letzte zu sein«. Einer, der schnell geht und schnell redet. Ein chronisch multitaskender Speed-Fanatiker (nein, nicht *die* Art von Speed!). Oder zumindest war ich das. Jetzt nicht mehr. Ich habe den Absprung aus diesem Leben geschafft. Also bin ich vielleicht doch nicht der Letzte, der ein Buch über Hektik schreiben sollte? Das darfst du selbst beurteilen.

Ich kenne deine Geschichte nicht. Es spricht viel dafür, dass du kein Ex-Megachurch-Pastor bist, der schon mit dreiunddreißig ein Burn-out und eine Midlife-Crisis hatte. Wahrscheinlich bist du eher ein Student oder ein Mittzwanziger aus der Großstadt oder eine Frau in der Familienphase oder ein Versicherungsvertreter in den besten Jahren. Gerade voll am Durchstarten im Leben oder damit beschäftigt, irgendwie durchzuhalten.

Der koreanisch-stämmige deutsche Philosoph Byung-Chul Han beendet sein Buch *The Burnout Society* mit einer gruseligen Bemerkung über die meisten Menschen in der westlichen Welt: »Sie sind zu lebendig, um zu sterben, und zu tot, um zu leben.«<sup>5</sup>

Das war ich, haargenau.

Und du? Vielleicht auch ein bisschen?

Wir haben alle unsere eigenen Erfahrungen mit dem Versuch nicht durchzudrehen in Zeiten von iPhones und Wi-Fi und Rund-um-die-Uhr-Nachrichten und Urbanisierung und nervtötenden Staus auf mehrspurigen Innenstadtstraßen und Dauerbeschallung und einem frenetischen Lebensstil von ständigem *los, los, los* ....

Nimm dieses Buch als so was wie ein Treffen bei einer Tasse Kaffee (was ist deine Lieblingssorte?), bei dem ich alles abspule, was ich in den letzten Jahren darüber gelernt habe, wie man durch die trügerischen Wasser dessen steuert, was der französische Philosoph Gilles Lipovetsky die »hypermoderne« Welt nennt.<sup>6</sup>

Aber ganz ehrlich: Alles, was ich dir hier anbiete, habe ich aus dem Leben und der Lehre von Jesus von Nazareth geklaut. Er ist mein Rabbi – und so viel mehr als das.

Meine Lieblingseinladung von Jesus erreicht uns über das Matthäusevangelium:

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.

*Matthäus 11,28-30*

Fühlst du dich »müde«? Wie sieht's aus mit »schweren Lasten«?

Jemand da, der nicht nur in Körper und Geist bis auf die Knochen müde ist, sondern auch in seiner Seele?

Wenn's so ist: Du bist nicht allein.

Jesus lädt uns alle ein, das »sanfte Joch« zu tragen. Er kennt die leichte Weise, das Leben zu schultern, und er bietet sie kostenlos an, für alle: ein Leben mit seinem Dreigestirn von Liebe, Freude und Frieden. So, wie Eugene Peterson dieses Kernwort von Jesus übersetzt: »frei und leicht zu leben«. [7](#)

**WAS, WENN DAS GEHEIMNIS EINES LEBENS,  
NACH DEM WIR HUNGERN, TATSÄCHLICH  
»LEICHT« WÄRE?**

Was, wenn das Geheimnis eines glücklichen Lebens nicht irgendwo da draußen zu entdecken ist, sondern viel näher bei und daheim? (Und es ist ein Geheimnis, ein offenes zwar, aber doch ein Geheimnis: Warum sonst kennen es nur so wenige?) Was, wenn man nichts anderes tun müsste, als lange genug die Geschwindigkeit des Lebens zu reduzieren? So lange, bis das Leben, das im Achterbahntempo an einem vorbeirauscht, sich beruhigt und wieder klar zu erkennen ist? Was, wenn das Geheimnis eines Lebens, nach dem wir hungern, tatsächlich »leicht« wäre?

Und bevor wir beginnen, lass mich noch ein zwei Dinge klarstellen:

Erstens: Ich bin nicht du. Das ist zwar sonnenklar, muss aber trotzdem gesagt werden. Denn ich hab da so eine Ahnung, dass sich ein paar Leute

an diesem Anti-Hektik-Manifest reiben werden. Das ging mir ja zuerst auch so. Es legt eine tiefe Sehnsucht in uns allen offen – die Sehnsucht nach einem Leben, das anders ist als das, das wir tatsächlich leben. Die Versuchung besteht darin, mich als unrealistisch oder weltfremd abzustempeln.

*Er hat keine Ahnung, wie es ist, als alleinerziehende Mutter mit zwei Jobs durchzukommen und gerade mal die Schulden und die Miete bezahlen zu können.*

Stimmt: Ich habe keine Ahnung.

*Er kapiert nicht, wie es in meiner Stadt/meinem Land/meiner Generation aussieht.*

Nun, vielleicht nicht. Mein Wunsch ist: Lass mich ausreden.

Zweitens: Ich bin nicht Jesus. Nur einer, der bei ihm in die Lehre geht und schon ein Weilchen dabei ist. Meine Agenda für unsere gemeinsame Zeit ist einfach: Ein paar der besten Dinge weiterzugeben, die ich gelernt habe, weil ich zu Füßen des Meisters gesessen habe. Einem Mann, dessen engste Freunde sich alle darin einig waren, dass er mehr als jeder andere mit dem Öl der Freude gesalbt war (Hebräer 1,9). Ich übersetze das so: Er war der glücklichste Mensch auf der Welt.

**JESUS WAR DER BRILLANTESTE,  
EINFÜHLSAMSTE  
UND HERAUSFORDERNDSTE LEHRER ALLER  
ZEITEN.**

Die meisten kämen überhaupt nicht darauf, sich an Jesus zu wenden, wenn sie einen Rat wollen, wie man glücklich sein kann. Dafür schauen wir auf den Dalai-Lama oder unser örtliches Achtsamkeitsstudio oder belegen Kurse für positive Psychologie an der Uni. Die haben alle gute Dinge zu sagen, und dafür bin ich dankbar. Aber Jesus ist eine Klasse für sich. Vergleiche ihn mit jedem anderen Lehrer, jeder Tradition oder Philosophie – religiös oder säkular, alt oder modern – von Sokrates über Buddha und

Nietzsche bis hin zum Yogi-Podcaster deiner Wahl. Für mich bleibt Jesus der brillianteste, einfühlsamste und am meisten zum Nachdenken anregende Lehrer, der jemals über diese Erde gegangen ist. Und er ging *langsam* (dazu gleich mehr).

Also, statt dich anzuschneiden, mach es dir lieber bequem.

In diesem Sinne, will ich es abschließend ganz offen sagen: Wenn du *schneller, höher, weiter* suchst, dann ist das hier nicht das richtige Buch für dich. Eigentlich hast du gar nicht wirklich die Zeit, ein Buch zu lesen. Vielleicht gerade mal, um das erste Kapitel zu überfliegen? Dann lass es lieber gleich.

Wenn du eine schnelle Lösung oder eine Drei-Schritte-Formel in einem einfachen Akronym willst, ist dieses Buch auch nichts für dich. Es gibt keine schnelle Patentlösung für das Leben. Keinen Lifehack für die Seele. Das Leben ist außerordentlich komplex. Veränderung ist noch komplexer. Jeder, der etwas anderes behauptet, will dir nur etwas verkaufen.

Aber: Wenn du müde bist, wenn du das Leben, wie du es kennst, satt hast. Wenn du den leisen Verdacht hast, es könnte eine bessere Weise geben, Mensch zu sein. Wenn du denkst, dass du vielleicht das Wesentliche verpasst, dass die Maßstäbe für Erfolg, die unsere Kultur vorgibt, möglicherweise verzerrt sind und dass besagter Erfolg sich als ein Scheitern entpuppen könnte. Vor allem, wenn für dich die Zeit gekommen ist und du bereit bist, dich auf eine kontraintuitive und dem kulturellen Mainstream entgegenlaufende Reise zu begeben, um in der Realität von Gottes Reich deine Seele kennenzulernen. Dann genieß die Lektüre.

Dieses Buch ist nicht lang und nicht schwer zu verstehen. Aber es gibt ein paar Geheimnisse zu entdecken.