

Das Ende der Hektik

Serie: Wie geht eigentlich Leben?

Es gibt diese faszinierende Story über Martin Luther King. 1955 weigerte sich Rosa Parks im Bus aufzustehen, weil ein Weissler ihren Sitzplatz wollte. Darum wurde sie verhaftet. Also begann die schwarze Bevölkerung die Busse zu boykottieren. Dafür gründete man eine Organisation, die MIA¹, und Martin Luther King wurde der Präsident. Und sofort bekam er Morddrohungen und eine Unmenge von anonymen Anrufen, die ihm den Tod wünschten und drohten, seiner Familie etwas anzutun. In so einer Nacht – das kann man sich wohl vorstellen – konnte er nicht schlafen aus Angst um sich selbst und seine Frau und Kinder. Also stand er auf und ging in die Küche, um sich einen Tasse Kaffee zu machen. Jahre später sagte er in einer Predigt: Ich beugte meinen Kopf über dieser Tasse Kaffee und betete laut: *Gott, ich bin hier unten und versuche das Richtige zu tun. Aber Gott, ich muss zugeben, dass ich jetzt schwach bin. Ich wanke. Ich verliere meinen Mut.* Es schien, als würde in diesem Moment eine innere Stimme sagen: *Martin Luther, stehe auf für Gerechtigkeit, stehe auf für Wahrheit. Und ich werde bei dir sein bis zum Ende der Welt.*

Jetzt stell dir mal vor: Was wäre gewesen, wenn Dr. King ein iPhone gehabt hätte? Echt! Was wäre gewesen, wenn dieser Moment der Stille nie gekommen wäre? Was wäre, wenn diese innere Stimme nicht hätte zu ihm sprechen können? Was, wenn er zum iPhone gegriffen hätte und zu abgelenkt gewesen wäre, um den Geist Gottes zu hören? Was wäre, wenn er stattdessen nach seinem iPhone gegriffen und eine weitere Drohnachricht per WhatsApp erhalten hätte, oder einen Link zu einer weiteren Fake-News-Meldung, oder einfach nur einen Tweet voller Online-Empörung gelesen hätte, oder sich einfach wieder entschieden hätte, fernzusehen?

Hätte es dann überhaupt eine Bürgerrechtsbewegung gegeben, wie wir sie heute kennen?

DAS PROBLEM

Ich habe gelesen, dass wir inzwischen die allermeisten Krankheiten zu einem grossen Teil im Griff. Ausser Krebs. Das ist die Krankheit, an der weitaus am meisten Menschen sterben. Aber was wir nicht in den Griff kriegen, ist die Hektik. Das ist bei weitem das grösste gesundheitliche Problem der Menschheit im Westen.

Ein sehr angesehener Psychologe und Christ hat gesagt: *Nach meiner Erfahrung – nach über 40 Jahren als Therapeut, dessen Aufgabe buchstäblich darin besteht, Menschen dabei zu helfen, sich weiter zu entwickeln, zu reifen und ein gesundes und freies Leben zu führen – die meisten Menschen sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und spirituell erfülltes Leben zu führen.*

Psychologen diagnostizieren mittlerweile bei Menschen die „Hurry-Krankheit“. Das ist tatsächlich ein echtes Phänomen, kein Scherz. „Psychology Today“ definiert sie als ein Unwohlsein, bei dem eine Person chronisch unter Zeitdruck steht. Ist hier jemand im Raum, dem das bekannt vorkommt? Und neigt daher dazu, jede Aufgabe noch schneller zu erledigen und bei jeder Art von Verzögerung nervös zu werden.

Nochmals: *«Die meisten Menschen sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und spirituell erfülltes Leben zu führen.»*

Ein emotional gesundes und spirituell erfülltes Leben wollen wir doch eigentlich. Denn das bedeutet glücklich sein. Das wollen wir mehr als alles andere. Aber Hektik und glücklich sein – das geht nicht gleichzeitig.

¹ Montgomery Improvement Association

DIE SEELE

Ich werde immer wieder gefragt: *Wie geht es dir?* Manchmal nervt mich diese Frage. Denn ich kenne die oberflächliche Antwort dazu schon. Aber wie geht es mir *wirklich*? – Das kann ich oft gar nicht so einfach beantworten.

Wie geht es mir tief innen drin denn eigentlich? Wie geht es meiner Seele? Wie geht es ihr *wirklich*? Die Seele ist nicht dafür geschaffen herum zu stressen. Meine Seele braucht Ruhe. Sie sehnt sich nach Ruhe. Aber unser Programm ist voll. Und wenn dann mal eine Lücke entsteht und wir gerade nichts zu tun haben – vielleicht nur für ein paar Minuten. Dann wissen wir nicht, was wir mit dieser Lücke anstellen sollen. Und dann ist der einfachste Griff der Griff zum Handy. Nur um schnell die neusten Sportergebnisse anzuschauen oder was jemand auf WhatsApp geschrieben hat... Denn was sollen wir sonst mit ein paar Minuten Ruhe tun? Aber so kommt unsere Seele nie zur Ruhe.

GOTT IM STRESS

Dallas Willard wurde mal gefragt... falls du ihn nicht kennst: Dallas Willard hat einige Bücher veröffentlicht und ist so eine Person, der du ähnlich werden möchtest als eine geistlich reife Person. Also Dallas Willard wurde gefragt: *Wie würdest du Jesus mit einem einzigen Wort beschreiben?* Ich weiss nicht, was du antworten würdest. Vielleicht powerful, liebend, weise, schlau, ... Dallas Willard dachte ein paar Minuten darüber nach. Weisst du was er antwortete? Er antwortete: *Relaxed*. Jesus ist *relaxed*.

Das ist auf jeden Fall nicht das, was mir zu allererst über Jesus in den Sinn kommt. Aber kannst du dir Jesus als gestressten Menschen vorstellen? Diese Vorstellung geht eigentlich nicht.

Er war dauernd in Situationen, in denen es um ihn herum tobte. Menschen wollten etwas von ihm, er wurde von den Pharisäern herausgefordert, noch mehr Leute sollten seine Lehre hören, er hatte nur drei Jahre Zeit um die Welt zu verändern, ... Hört sich nach ganz viel Stress an. Einmal kam ein Mann, Jaïrus, zu ihm wegen seiner todkranken Tochter. Er wollte unbedingt, dass Jesus sie heilte, denn sie lag «in den letzten Zügen».² Es eilte also. Es eilte so wirklich. Und Jesus ging mit. Während er mit Jaïrus ging, berührte ihn eine kranke Frau um geheilt zu

werden. Jesus hielt an und redete mit ihr. Ich kann mir vorstellen wie Jaïrus und die Jünger es fast zersprungen haben musste. Hier geht es «nur» um eine blutflüssige Frau. Die ist schon seit 12 Jahren blutflüssig. Die kann man auch in zwei Stunden noch heilen. Aber das kleine Mädchen von Jaïrus – das nicht. Aber Jesus hält an und spricht mit der blutflüssigen Frau. Wie hat Dallas Willard Jesus genannt? *Relaxed*.

BESCHÄFTIGT – GEHETZT

War Jesus beschäftigt? – Ja.

War Jesus gehetzt? – Ich denke Nein.

„Beschäftigt zu sein“ ist etwas völlig anderes als zu hetzen. „Beschäftigt zu sein“ ist ein äusserlicher Zustand, der den Körper betrifft. Er tritt ein, wenn wir viel zu tun haben. Jesus hatte viel zu tun. Wir im Westen haben heute viel zu tun. Das ist gar nicht schlecht. Der Mensch kann gut ziemlich viel Arbeit ertragen. Und findet darin oft auch Erfüllung. Fast jeder Mensch der Wichtiges vollbracht hat, hat dafür auch viel gearbeitet.

Aber Hektik ist etwas anderes. Hektik ist ein innerlicher Zustand und betrifft die Seele.

Mein Leben nimmt mich so in Beschlag, dass ich nicht mehr in der Lage bin, wirklich bei Gott, bei mir selbst und bei anderen Menschen präsent zu sein. Ich bin unfähig, im Augenblick zu leben. Geschäftigkeit wird zu Hektik, wenn wir zulassen, dass sie Gott aus unserem Leben vertreibt.

Schauen wir einmal die Unterschiede an:

beschäftigt	gehetzt
voller Terminkalender	völlig in Beschlag genommen sein von meinen Aktivitäten
viele Aktivitäten	unfähig, ganz da zu sein
ein äusserlicher Zustand	ein innerer, seelischer Zustand
strengt körperlich an	laugt geistlich aus
Erinnert mich daran, dass ich Gott brauche	führt dazu, dass ich Gott nicht mehr zur Verfügung stehe

Mit einer gehetzten Seele kann ich bei Gott keine Ruhe finden.

Jesus hatte oft viel zu tun, doch ich glaube nicht, dass er gehetzt war. Mehr noch: Er

² Markus 5,21ff

bemerkte oft, wenn die Hektik andere kaputt machte. Einmal hatte er seine Jünger ausgesandt, und als sie zurückkehrten, berichteten sie ihm, was sie getan und gelehrt hatten. Stelle dir das einmal vor: Der engste Kreis der Nachfolger Jesu hatte das Vorrecht, die Botschaft von Gottes Liebe und Vergebung zu verbreiten! Da hatten sie also einen großen Auftrag erfolgreich erledigt und fragten sich vielleicht schon aufgeregt, wie der nächste Auftrag aussehen würde. Es gab noch so viel zu tun. Doch welchen Auftrag gab Jesus seinen Jüngern dann? *Geht jetzt an einen einsamen, stillen Platz! Ihr habt Ruhe nötig!*³ Statt sie mit ihrem nächsten Auftrag loszuschicken, setzten sich alle ins Boot, und sie fuhren an eine *einsame Stelle*. Doch was war mit der Aufgabe, die Welt zu retten? Was war mit all den Kranken, die Heilung brauchten? - Ich glaube, Jesus wusste, wie wichtig es ist, dass unsere Seele ausgeruht ist. Er sorgte dafür, dass seine Nachfolger einen Gang zurückschalteten, damit sie wieder Kraft schöpfen konnten.

Unsere Seele braucht Ruhe, um ein *emotional gesundes und spirituell erfülltes Leben zu führen*.

Jesus hat diese Ruhe immer wieder gesucht. Es steht mehrmals: *Jesus ging an einen einsamen Ort und betete.*⁴

Das ist der Punkt. Jesus war beschäftigt. Er war gefragt, er wurde gebraucht, er wurde angegriffen... Seine Lösung um damit umzugehen war: *Er ging an einen einsamen Ort und betete.*

Jesus suchte diese Orte - diese Räume, wo er dem Vater seine Seele hinhalten konnte. Wo er aus all dem Trubel zur Ruhe kam. Wo der Boden unter seinen Füßen wieder fest wurde.

Diese Räume sind überall. Sie sind um uns herum. Gott hat sie überall hingestellt. Das sind die Orte, wo ich ihm begegne und meine Seele zur Ruhe kommt.

Es sind auch Kairos-Momente – davon hat Benjamin letzte Woche in der Predigt erzählt – in denen Gott wie in meine Zeit hineingreift.

WIE

In einer Statistik über Burnout Gefährdung stehen Chirurgen und Anwälte an oberster Stelle. Und an gleicher Stelle stehen Pastoren.

Ich habe also einem Beruf, bei dem ich mir den Tag überlegen muss, wie ich alle Aufgaben erledige.

Wir haben eben gerade gehört: Beschäftigt sein ist nicht schlecht. Aber wie bringe ich es hin, dass ich nicht gehetzt bin?

Mir hilft es, am Morgen einen kleinen Spaziergang zu machen, bei dem meine Seele zu Beginn des Tages zur Ruhe kommt.

Vielleicht funktioniert das nicht für dich. Aber du kannst für 15 Minuten in deinem Büro zur Ruhe kommen. Einfach 15 Minuten, in denen du nur dasitzt. Nicht um wieder eine Gebetsliste herunter zu rattern. Sondern um zur Ruhe zu kommen vor Gott. Einfach sein. Deine Seele Gott hinhalten, verstehen, wer er ist im Universum und wer du bist in seinen Augen.

Der Heilige Geist wartet in der Stille. Diese Räume der Stille sind überall. Gott hat sie überall hingestellt. Die Frage ist nur, betrete ich diese Räume? Sehe ich diese Räume?

Ein anderer Viva-Pastor hat erzählt, dass für ihn das WC oft so ein Raum ist. Weil es dort ruhig ist und niemand etwas von ihm will.

Diese Räume sind überall.

Und dann handeln wir nicht aus der Hektik heraus. Dann handeln wir nicht, weil wir nun sofort und so schnell wie möglich eine Lösung liefern sollten. Sondern wir handeln innerlich ruhig. Weil wir geerdet sind.

Zu Beginn dieser Predigt haben wir diese Nacht mit Martin Luther King erlebt. Und wir haben uns gefragt, was gewesen wäre, wenn damals sein Handy neben ihm gelegen hätte.

Der Griff zum Handy gehört zu den gefährlichsten Griffen überhaupt. Denn er ist so einfach und ich fühle meine Seele mit Dingen, die sie doch nicht erfüllen. So kommt meine Seele nie zur Ruhe. Ich verpasse Möglichkeiten, in denen Gott zu mir spricht.

Manchmal lege ich das Handy in eine ganz andere Ecke des Raumes, in dem ich mich gerade befinde. Es ist schon da. Ich bin immer noch erreichbar. Aber es ist nicht so nahe, dass ich es jederzeit zur Hand nehmen kann.

Und das schafft Momente um in diesen Raum der Stille einzutreten, wo meine Seele zur Ruhe kommt.

Das ist das Ende der Hektik.

³ Markus 6,31-32

⁴ Markus 1,35; Lukas 5,16; Matthäus 14, 23

Fragen für die Lebensgruppe:

Eine Auswahl an Fragen für die Lebensgruppe. Wählt einfach aus, welche für euch relevant sind:

Einstieg

1. Wann hast du zuletzt gemerkt: „Ich bin gerade nicht einfach beschäftigt – ich bin gehetzt“?
2. Was machst du normalerweise, wenn unerwartet ein paar Minuten Leerlauf entstehen? Greifst du zum Handy, suchst du dir etwas zu tun – oder kannst du die Ruhe genießen?

Beschäftigt oder gehetzt?

Die Predigt unterscheidet zwischen „beschäftigt sein“ und „gehetzt sein“.

3. Woran merkst du bei dir selbst, dass deine Seele gerade nicht mehr zur Ruhe kommt?
4. Die Predigt sagt: „Geschäftigkeit wird zu Hektik, wenn wir zulassen, dass sie Gott aus unserem Leben vertreibt.“ Was könnte es in deinem Alltag bedeuten, dass Geschäftigkeit Gott „aus deinem Leben vertreibt“?

Jesus und die Ruhe

5. Dallas Willard beschreibt Jesus mit einem Wort: „Relaxed“. Was löst diese Vorstellung von Jesus bei dir aus?
6. Jesus hatte offensichtlich viel zu tun – aber er war nicht gehetzt. Was können wir von seinem Umgang mit Zeit und Unterbrechungen lernen?
7. Jesus schickt seine Jünger nach einem intensiven Einsatz an einen einsamen Ort, damit sie Ruhe haben. Warum fällt es uns manchmal schwer, Ruhe als etwas Notwendiges und nicht als verlorene Zeit zu betrachten?

Persönlich werden

8. Wenn du die Frage „Wie geht es dir wirklich?“ nicht oberflächlich beantworten müsstest: Wie geht es deiner Seele gerade?
9. Wo in deinem aktuellen Alltag erlebst du besonders viel innere Hektik?
10. Was hindert dich persönlich am stärksten daran, regelmäßig in die Stille zu gehen?
11. Wo könntest du in deinem Alltag ganz konkret einen „Raum der Stille“ betreten?

Konkrete Anwendung

12. Die Predigt schlägt vor, beispielsweise morgens einen Spaziergang zu machen oder 15 Minuten einfach still vor Gott zu sitzen. Was wäre für dich eine realistische Form solcher Ruhe?
13. Was hältst du von der Idee, das Handy bewusst außer Reichweite zu legen? Welche Situation in deinem Alltag würde sich dafür anbieten?
14. Gibt es eine konkrete Veränderung, die du diese Woche ausprobieren möchtest, damit deine Seele mehr zur Ruhe kommt?

Abschluss

15. Wenn du einen Satz aus der Predigt mit in die kommende Woche nehmen müsstest – welcher wäre es?
16. Wofür möchtest du heute bitten, dass Gott deiner Seele Ruhe schenkt?

.....
 Viva Kirche Zürich
 Wilfriedstrasse 5
 8032 Zürich
www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2026

Predigt: Christian Defila, 23.8.2026

Quellen: John Mark Comer; John Ortberg; Dallas Willard u.a.

Kontakt: christian.defila@vivakirche.ch