

Wie entschleunigst du dein Leben?

Im August habe ich über das Thema Zeit gepredigt. Heute schauen wir uns an, wie wir unser Leben entschleunigen können.

Ein Tag hat 24 Stunden oder 86400 Sekunden (oder 794'243'384'928'000 eines Cäsium 133-Atoms). Jede Person hat also gleich viel Zeit pro Tag (abgesehen vom Tag der Geburt und dem Tag des Todes).

Und diese 24 Stunden haben sich auch nicht geändert. Die sind immer gleich und vergehen im gleichen Takt.

Trotzdem haben die meisten Menschen das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht. Mir geht es da häufig auch so. Und ich weiss nicht, wie es sich anfühlen wird, wenn ich 80 Jahre alt bin. Ich kann es mir gar nicht so vorstellen.

Dieses Gefühl des Schneller-Werdens der Zeit hat mehrere Ursachen. Einerseits mit dem Älter werden. Wenn ein Kind 1 Jahr alt ist und ein Jahr vergeht, und es dann zwei Jahre alt ist, hat sich seine Lebenszeit verdoppelt. Wenn ein Kind 10 Jahre alt und ein weiteres Jahr vergeht, dann sind 10% mehr Lebenszeit dazugekommen. Wenn du 50 Jahre alt bist, dann ist ein weiteres Jahr nur 2% mehr Lebenszeit und bei 80 Jahren nur 1.25% mehr Lebenszeit. Also ein Jahr ist relativ zum eigenen Alter immer ein kleinerer Anteil, welches hinzukommt. Und so entsteht das Gefühl, dass es immer schneller geht.

Andererseits sind durch technologische Entwicklungen Dinge schneller geworden.

Im Mittelalter gab es keine Zeitungen. Ein Mensch hat in seinem Leben nur sehr wenig neue Informationen bekommen.

Die erste Tageszeitung erschien 1650 in Leipzig und umfasste 4 Seiten, die 13,5 x 17 cm gross war. Und je moderner es wurde, desto mehr Informationen haben wir bekommen, durch Zeitungen, Radio, Fernsehen, Internet, (Social Media). Wir werden mit Nachrichten überflutet und setzen uns dieser Flut auch mehr oder weniger

bewusst aus. Wir können von allen Ereignissen auf der Welt lesen.

So haben wir viel mehr Informationen als im Mittelalter. Je nach Studie haben wir den Informationsgehalt eines ganzen Lebens eines mittelalterlichen Bauern, entweder in einem Tag oder dann in wenigen Monaten erreicht. Und diese Entwicklung gibt uns das Gefühl, dass alles immer schneller geworden ist.

Reisen sind immer schneller geworden. Früher ging man zu Fuss, da kam man mit viel Anstrengung 20, 40 oder vielleicht 60 Kilometer pro Tag weit. Heute steigt man in einen Flieger und ist morgen in Kambodscha.

Viele Erfindungen der Menschheit gehen darum, Dinge zu erleichtern und Zeit zu sparen.

Z.B. statt mühsam die Wäsche von Hand zu waschen, wird die Waschmaschine erfunden. So ist es viel einfacher, Wäsche zu waschen. Was ist die Konsequenz daraus? Wir waschen viel häufiger.

Oder z.B. wir entwickeln Maschinen, Velos, Autos, ÖV, damit wir schneller von der Wohnung zur Arbeit fahren können. Was ist die Konsequenz? Wir wohnen weiter weg von unserer Arbeitsstelle.

1970: 4,1 km Luftlinie

2000: 10,8 km Luftlinie

2024: 13,7 km Luftlinie

Und die Zeit, die wir pendeln ist von 26 auf 31 Minuten gestiegen.

Das heisst, weil es effizienter geworden ist, benötigen wir sogar mehr Zeit.

Ebenso in der Kommunikation: früher wurden Briefe hin- und hergeschickt. Da hatte man dann Zeit diese zu verarbeiten und es gab nicht so viele Briefe, da sie einerseits teuer waren und man sich genau überlegt hat, welche Briefe man senden will. Heute mit E-Mail geht es viel schneller und die Folge davon ist, dass wir viel mehr Zeit mit

E-Mails und anderen Kommunikationsformen verbringen als früher mit den Briefen. Und wir kommen in ein Hamsterrad und denken, wenn nur etwas effizienter werden, etwas schneller erledigen, etwas Zeit einsparen, dann können wir endlich aufatmen und aus dem Hamsterrad aussteigen. Doch es kommt wahrscheinlich wieder etwas Neues. Und momentan steigen wir ein ins Zeitalter der Künstlichen Intelligenz, in dem uns wieder einmal mehr versprochen wird, dass wir alle Dinge schneller und besser erledigen werden als je zuvor und dann endlich Zeit haben.

Einer der grossen Ökonomen der Moderne, John Maynard Keynes, hat 1930 geschrieben, dass die Wirtschaft so produktiv wird, dass die Menschen wohl nur noch 15 Stunden pro Woche arbeiten werden. Und die grosse Angst war: «Was macht man dann mit so viel Freizeit?» Diese Frage wurde in den 1950-1970 Jahren wieder aufgegriffen und wissenschaftlich diskutiert.

Bald 100 Jahre nach Keynes haben die meisten Menschen nicht das Gefühl, dass sie zu viel Freizeit hätten und sich langweilen würden, sondern Zeitdruck, Überarbeitung und Burnout sind viel drängendere Probleme.

Doch schon in früheren Jahren kam man zur Erkenntnis:

*„Dauerbelastungen,
nehmen dem Leib die Frische, dem Geist
die Schwungkraft, dem Nächsten das
nachahmungswürdige Beispiel und Gott
die Ehre.“*

Guigo der Kartäuser (12. Jh. n. Chr.)

Doch wie entschleunigen wir unser Leben?

Obwohl die Bibel in einer ganz anderen Zeit spielt, und Jesus anders gelebt hat, als wir heute, können wir doch einiges von ihm lernen, wenn es darum geht unser Leben zu entschleunigen.

Es gibt viele Beispiele in den Evangelien, in denen Jesus sich rausgenommen hat. Er hat immer wieder die Stille, die Einsamkeit

gesucht, um mit Gott, dem Vater, in Kontakt zu sein.

Markus 1,35

Ganz früh, es war noch Nacht, ging Jesus allein an einen einsamen Ort, um zu beten.

Lukas 5,15-16

¹⁵ *Doch trotzdem verbreitete sich das, was er tat, noch schneller, und die Menschen strömten herbei, um ihn predigen zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden.*

¹⁶ *Jesus zog sich jedoch immer wieder zum Gebet in die Wüste zurück.*

Lukas 6,12

Nicht lange danach stieg Jesus auf einen Berg, um zu beten. Er betete die ganze Nacht hindurch zu Gott.

Jesus hat immer wieder die Einsamkeit und Stille gesucht, um zum Vater zu beten. Dies war nicht einfach in Krisen der Fall, sondern gehörte zu seinem Rhythmus – zu seiner Struktur.

Und wir lesen in

Johannes 15,1-8

¹ *Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater ist der Weingärtner.*

² *Er schneidet jede Rebe ab, die keine Frucht bringt, und beschneidet auch die Reben, die bereits Früchte tragen, damit sie noch mehr Frucht bringen.*

³ *Ihr seid schon durch die Botschaft, die ich euch gegeben habe, beschnitten.*

⁴ *Bleibt in mir, und ich werde in euch bleiben. Denn eine Rebe kann keine Frucht tragen, wenn sie vom Weinstock abgetrennt wird, und auch ihr könnt nicht, wenn ihr von mir getrennt seid, Frucht hervorbringen.*

⁵ *Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, wird viel Frucht bringen. Denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.*

⁶ *Wer nicht in mir bleibt, wird fortgeworfen wie eine nutzlose Rebe und verdorrt.*

Solche Reben werden auf einen Haufen geworfen und verbrannt.

⁷ *Doch wenn ihr mit mir verbunden bleibt und meine Worte in euch bleiben, könnt ihr bitten, um was ihr wollt, und es wird euch gewährt werden!*

⁸ *Darin wird mein Vater verherrlicht, dass ihr viel Frucht hervorbringt und meine Jünger werdet.*

Wie sieht so ein Weinstock aus? Geht doch einmal in diesen Wochen durch einen Weinberg. Jetzt ist gerade die Zeit der Ernte, wo man die vollen Weinstöcke sieht. Und wenn du da durchläufst, merkst du etwas. Diese Weinstöcke sind nicht einfach zufällig irgendwie gepflanzt, sondern sie haben eine Struktur. Sie sind in Reihen – in einem Spalier – gepflanzt. Und dann gibt es die dünnen Drähte, an denen die Reben befestigt sind. Diese Drähte geben den Reben halt. Sie helfen den Reben auch am Weinstock zu bleiben und nicht durch die schwere der Trauben abzuknicken und abzufallen.

Ich finde, diese Drähte sind ein gutes Bild für Gebetszeiten, das kann frühmorgens sein, das kann am Abend sein, oder über den Tag verteilt. Immer wieder so Kontaktpunkte, in denen wir uns der Gegenwart Gottes bewusstwerden.

Der Weinstock selbst – Gott – benötigt die Drähte nicht, doch die Reben – wir Menschen – benötigen sie, um Frucht zu bringen.

Gerade diese Gebetswoche kann ein Ansporn sein, sich wieder einmal bewusster Zeit zu nehmen, um sie im Gebet zu verbringen.

Wir sollten keine Angst haben, dass die Zeit im Gebet, unproduktive oder verlorene Zeit ist, denn sie kann uns helfen uns wieder zu fokussieren und auf das auszurichten, was wirklich zählt. Und es kann dein Leben entschleunigen.

Neben dem Gebet gibt es jedoch auch andere Möglichkeiten, um dein Leben zu entschleunigen.

Ein Teil der Struktur, die wir vielleicht nicht direkt sehen in diesem Bild, sind die Pausen. Wir benötigen Pausen in unseren Tagen. Wir können nicht einfach hindurchstressen und dann todmüde ins Bett fallen. Oder besser gesagt, wir können schon, doch wenn wir oftmals todmüde ins Bett fallen, sind wir wahrscheinlich schneller als uns lieb ist nur noch tot, z.B. wegen einem stressbedingten Herzinfarkt.

Pausen sind wichtig. Auch bei den Rebbergen ist nicht immer Erntezeit. Nein, nach der Ernte kommt der Winter und eine Zeit der Ruhe, um sich für die nächste Saison vorzubereiten. Wie schon das zuvor erwähnte Zitat von Guigo dem Kartäusermönch gezeigt hat:

„Dauerbelastungen, nehmen dem Leib die Frische, dem Geist die Schwungkraft, dem Nächsten das nachahmungswürdige Beispiel und Gott die Ehre.“

Guigo der Kartäuser (12. Jh. n. Chr.)

Ein weiterer Punkt, um zu entschleunigen, ist im Hier und Jetzt zu leben. Dies ist einfacher gesagt als getan. Denn viele Menschen leben entweder im Gestern. Sie sind geprägt von ihrer Vergangenheit und hängen zu stark in ihren Erinnerungen an früher fest. Oder haben ungelöste Traumata, welche sie durch die Zeit hindurch prägen. Dann gilt es diese nicht von sich wegzuschieben, sondern sie zu lösen. Sich diesen Problemen zu stellen, aufzuräumen und bereinigt weiterzugehen. Manchmal benötigt es dazu Seelsorge oder psychologische Hilfe. Dann verdrängt es nicht einfach, denn wenn es unbehandelt bleibt, dann ist es nicht weg, sondern prägt euch unbewusst viel stärker, als euch lieb ist.

Und andere leben eher in der Zukunft. Sie fürchten sich vor all den möglichen Dingen, die kommen könnten und malen sich tausend Schreckensszenarien aus, was alles passieren könnte. Und hier sagt Jesus

Matthäus 6,34:

Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen

Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.

Wenn wir uns nicht ständig Sorgen ums Morgen machen müssen, dann entschleunigt dies unser Hier und Jetzt.

Und ein letzter Punkt: Manchmal denken wir, wir haben keine Zeit. Dann müssen wir einmal unseren Tag oder unsere Woche analysieren und überlegen, wo wir uns ablenken lassen.

Denn seit der Erfindung des Smartphones ist das Potenzial zur Ablenkung um ein x-faches grösser geworden. Da merke ich immer wieder, wenn ich mit Senioren rede, die kein Smartphone haben, dass dies auch ein Segen sein kann.

Schau doch einmal auf deinem Smartphone nach, wie viel Bildschirmzeit du hast. Wohin deine Zeit hinfliesst. Wir leben in der Zeit der Aufmerksamkeitsökonomie. Viele Apps auf dem Smartphone sind so programmiert, dass sie süchtig machen. Sie lösen einen Dopaminkick aus und wir bleiben länger als wir wollen am Handy. Und je länger wir gewisse Apps benutzen, desto mehr Geld machen die Hersteller damit. Diese Apps stehlen uns teilweise nicht nur unsere Zeit, sondern können auch psychisch krank machen. Meta – der Konzern von Facebook, Instagram und Whatsapp – hat letzte Woche in einem Vergleich 17 Milliarden Dollar an 29 Bundesstaaten bezahlt, da sie absichtlich süchtig machende Apps für Kinder entwickelt haben.

Ein kleiner Tipp: Nutze das Smartphone nicht aus Langeweile, z.B. beim Warten auf den Bus, in der Schlange beim Einkaufen, WC, sondern nütze die Zeit, um dich neu auf Gott zu fokussieren und die Aufgaben des Tages, die er dir gibt.

Und zum Schluss noch dies. Ich habe beim Zitat von Guigo dem Kartäuser einen Teil weggelassen. Das ganze Zitat lautet

„Dauerbelastungen, auch wenn sie um des Reiches Gottes Willen geschehen, nehmen dem Leib die Frische, dem Geist die Schwungkraft, dem Nächsten das

nachahmungswürdige Beispiel und Gott die Ehre.“

Guigo der Kartäuser
(12. Jh. n. Chr.)

Auch wenn wir Aufgaben, um des Reiches Gottes Willen tun, benötigen wir Gebetszeiten, Pausen und Zeiten der Stille und Einsamkeit, ansonsten brennen wir ebenfalls aus, auch wenn wir es gut meinen.

Mögliche Fragen für die Lebensgruppe:

1. Wann hast du zuletzt gedacht: „Ich habe überhaupt keine Zeit“? Was hat deinen Alltag in dieser Phase so voll gemacht?
2. Hast du eher das Gefühl, dass dein Leben zu schnell, zu voll oder zu wenig strukturiert ist? Warum?
3. Im Bild vom Weinstock werden die Gebetszeiten mit den Drähten verglichen, die den Reben Halt geben. Was gibt dir im Alltag Halt und hilft dir, mit Jesus verbunden zu bleiben?
4. Wie gut kannst du Pausen machen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu bekommen?
5. Guigo der Kartäuser sagt, dass Dauerbelastung nicht nur uns selbst schadet, sondern auch unseren Mitmenschen und letztlich Gott die Ehre nimmt. Wie kann sich unsere Überlastung auf andere Menschen und auf unsere Beziehung zu Gott auswirken?

Viva Kirche Zürich

Wilfriedstrasse 5
8032 Zürich
www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2026

Predigt: Benjamin Müller, 06.09.2026

Quellen:

- John Mark Comer: Das Ende der Rastlosigkeit.
- Bibelstellen: Matthäus 6,34; Markus 1,35; Lukas 5,15.16; 6,12; Johannes 15,1-8;

Kontakt: benjamin.mueller@vivakirche.ch