

Manchmal fordert mich mein Computer auf, die Steuerungstaste F mit einer entsprechenden Zahl dahinter zu drücken. Immer dann, wenn eine Störung aufgetreten ist. In der Regel läuft das Programm danach wieder einwandfrei.

Im Alltag sollte es auch eine solche Taste geben, dann, wenn es aufregend und hektisch wird. Ich drücke – und bin im Nu die Gelassenheit in Person. In einer Zeit, in der häufig von Burn-out und anderen modernen Zivilisationserkrankungen die Rede ist, kommen wir an diesem Thema gar nicht mehr vorbei. Deshalb steht die Taste «F» für Frieden.

In der Bibel taucht dieses Wort sehr häufig auf, sogar schon bei der Geburt Jesu. Da sangen die Engel: «Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens» (Lukas 2,14). Leider wird das Wort Frieden heute fast ausschliesslich im Zusammenhang mit entsprechenden Verträgen und Friedensmärschen eingesetzt. Dabei spricht Frieden im biblischen Sinne das Innere des Menschen an. Es ist das Bewusstsein, bei Jesus Christus aufgehoben zu sein und in Übereinstimmung mit ihm zu leben. Deshalb hat Jesus gesagt: «Den Frieden gebe ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt» (Johannes 14,27).

Für mich persönlich ist dieser Frieden, den Jesus schenkt, in den letzten Jahren zu einem geistlichen Programm geworden.

Eine ehrliche Analyse

Rainer war mit über dreissig Christ geworden. Man konnte in seinem Reden und seiner Mitarbeit spüren, wie glücklich er sich mit Jesus fühlte. Manchmal flüchtete er sich geradezu in die Gemeinde. Da konnte er für kurze Zeit die vielfältigen beruflichen Aufgaben und den Stress in seiner Familie hinter sich lassen. Es war so etwas wie eine Flucht aus dem Alltag in die geistliche Welt.

Vielen Christen mag es ähnlich gehen, weil sie ihr normales Leben grösstenteils



Weshalb passen das geistliche Leben und das Leben im Alltag so oft nicht zusammen?

Programm F

Die beste Möglichkeit, innere Ruhe und wirkliche Gelassenheit zu bewahren, ist die Freundschaft mit Jesus.



als Last empfinden und in der Gemeinde nicht in derselben Weise gefordert werden. Gottesdienste und Gemeindeveranstaltungen sind ja wirklich Oasen mitten in einer hektischen Welt! Beim Singen, Beten und Hören von Predigten finde ich zur Ruhe und kann auftanken. Wie schnell aber ist diese Kraft wieder verfliegen! Deshalb bedarf es einer ehrlichen Analyse, weshalb geistliches Leben und alltägliche Herausforderungen oft scheinbar nicht zusammenpassen. Der Grund liegt sehr oft darin, dass ich mich im Gottesdienst von Jesus beschenken lasse und im Alltag alleine den Kampf antrete.

Das uralte Problem des Menschen zeigt sich darin, dass im Leben zu viel «Ich» und zu wenig «Er» vorkommt. Der Homo sapiens ist so eitel und stolz. Er will seine Lorbeeren alleine einsammeln.

Das Programm F entdecken

Jesus schenkt uns die Lösung für die Lebensbewältigung. Er sagt: «Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht. Meinen Frieden gebe ich euch» (vgl. Joh. 14,27). Bin ich bereit, mich auf sein «Programm» einzulassen? Wie soll denn mehr «Er» in meinen «Ich»-Alltag hineinkommen?

Manchmal muss man erst an die eigenen Grenzen stossen, um sich nach Hilfe umzusehen ... Da schwirren einem schon am Morgen so viele negative Gedanken durch den Kopf. Oft kommen sie daher, dass ich mich über jemanden geärgert habe. Und nun bohrt der Groll und kostet eine Menge Kraft. Dann wartet auch noch ärgerliche Post im Briefkasten. Und die Arbeit gelingt nicht so wie gewünscht. Da kann es dann ganz eng in einem werden. Die Leistungsfähigkeit sinkt.

An solchen Tagen fing ich irgendwann damit an, mir vorzustellen, wie Jesus mich ansieht. Worüber schüttelt er den Kopf, was bringt ihn zum Lachen? So haben seine Jünger ihn erlebt. Und so können wir Christen ihn auch erleben. Jesus sieht mich an. Und er will mir seinen Frie-

den schenken. Damit meint er nicht ein vorübergehendes, angenehmes Gefühl. Sondern er schenkt sich selbst. Er kommt in meinen Alltag hinein und beginnt zu gestalten, wenn ich ihm die Gelegenheit dazu gebe.

Das ist der springende Punkt. Jesus drängt sich nicht auf. Er schiebt mich nicht zur Seite und sagt: «Lass mich mall!» Er wartet, bis ich mich auf ihn einlasse. Muss es denn wirklich erst zum Burn-out oder zum Herzinfarkt kommen, bevor sich jemand für den Frieden öffnet, den Jesus schenkt? Das Programm «F» heisst: «*Meinen Frieden gebe ich euch.*» Das ist die Zusage. Was sich dahinter verbirgt, werden nur Christen erleben, die sich dafür öffnen.

Das Programm F braucht Zeit

Der grösste Feind des modernen Menschen ist Zeitmangel. Viele Christen finden nicht einmal fünfzehn Minuten am Tag, um mit Gott in die Stille zu gehen. Stattdessen haben dieselben Menschen Zeit, überflüssige Briefe zu schreiben und ärgerliche Telefonate zu führen. Sie haben Zeit, endlose Diskussionen auszuhalten

und selbst die Lösung eines Problems zu suchen. Sie haben Zeit, in ihrem Zorn andere zu verletzen und Schäden anzurichten, weil sie unüberlegt handeln.

Ich bin überzeugt, dass der Frieden Jesu bei vielen Christen dem teuren Werkzeug gleicht, das seit Jahren ungenutzt in der Schublade liegt. Es war einmal ein Glückskauf. Gebrauchte wurde es nie.

Wonach ich mich sehne, das werde ich tun. In diesem Schlüsselsatz steckt die Initialzündung für das, was im Alltag die grösste Beachtung findet. Es ist eigentlich nicht die Frage, ob ich Zeit finde, in der Bibel zu lesen und zu beten. Es ist die Frage, ob ich mich danach sehne.

Christliches Leben zeigt sich vielfach im Aktionismus. Je mehr Veranstaltungen eine Gemeinde anbietet, umso lebendiger scheint sie zu sein. Doch der Schein trügt. Hinter allem Tun verbirgt sich häufig eine ausgebrannte Liebe zu Jesus. Der Einsatz bekommt eine Eigendynamik. Man dreht sich um sich selbst, lebt nicht mehr aus der Quelle, sondern trinkt abgestandenes Wasser. Frieden und Aktionismus werden nie zueinander finden. Leider ist es manchen Christen gar nicht mehr bewusst, auf welchem gefährlichem Weg sie sich befinden. Jesus hatte vielleicht auch solche



*Jesus will mir seinen
Frieden schenken.
Damit meint er nicht
ein vorübergehendes,
angenehmes Gefühl.
Sondern er schenkt
sich selbst.*



Ich bin überzeugt, dass der Frieden Jesu bei vielen Christen dem teuren Werkzeug gleicht, das seit Jahren ungenutzt in der Schublade liegt. Es war einmal ein Glückskauf, gebraucht wurde es nie.

Menschen im Blick, als er einlud: «Komet her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken» (Matthäus 11,28).

In unserer leistungsorientierten Zeit, in der viele Menschen an ihre Kraftgrenzen kommen, ist die Wellness-Bewegung entstanden. Auch Christen nehmen gerne Angebote zum Wohlfühlen in Anspruch. Dagegen ist nichts einzuwenden. Doch Wellness kann nie ein Ersatz für den Frieden sein, den Jesus schenkt.

Bin ich bereit, mir Zeit für Jesus zu nehmen und dafür Aktivitäten ruhen zu lassen? Was wir gerne tun, dafür finden wir auch Zeit.

Der Frieden mit Jesus als Basis im Alltag

In manchen Schwimmbädern gibt es einen Strömungskanal. Es fasziniert mich immer wieder, mich einfach so treiben lassen zu können. Der angenehme Druck im Wasser erspart mir die eigenen Bewegungen. Ich kann meine Bahnen ziehen, ohne Kraft zu verbrauchen. Für mich ein schönes Bild für den Frieden, den Jesus mir schenkt. Von ihm getragen zu werden, das macht das Leben als Christ aus!

Aus dem Frieden Jesu leben ist keine Form von Bequemlichkeit, sondern Ausdruck der Liebe Gottes zu uns Menschen. «Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch» (Psalm 68,20). Beides gehört zusammen.

Seit vielen Jahren versuche ich, zwei Dienstbereiche gleichzeitig zu bewältigen. Darüber hinaus fordern Ehrenämter meinen Einsatz. Manchmal spüre ich die Grenze meiner körperlichen und seelischen Kräfte. Und das in einem Alter, in dem viele Menschen etwas kürzertreten. In den vergangenen Jahren haben Verantwortung und Arbeit sogar noch zu-

genommen. Und wenn ich mir überlege, warum das alles überhaupt geht, lande ich unweigerlich bei dem, was Jesus mir mit seinem Frieden geschenkt hat. In seine Hände darf ich mich fallen lassen. In seine Hände darf ich alle Gedanken und Fragen abladen und darauf vertrauen, dass er mich ausstattet. Immer für einen Tag.

Hektik verursachen wir selbst. Immer dann, wenn scheinbar sofort auf eine Angelegenheit reagiert werden muss. Spontane Christen stehen vermutlich noch mehr in dieser Gefahr als andere, die ruhiger und überlegter handeln. Schliesslich geht es darum, eine Lösung zu finden, und zwar rasch!

Jesus hat uns eine wunderbare Möglichkeit geschenkt: Ich darf meine Angelegenheiten in seine Hände legen. Wie schnell meldet sich dann der innere Widerstand – einfach untätig bleiben und beten, wo die Zeit doch drängt? Das grenzt an Leichtsinn. So sagt mir mein Verstand. Genau dazu lädt Jesus aber ein: zur «Untätigkeit» im Gespräch mit ihm.

Seinen Händen darf ich das Anliegende anvertrauen und ihn machen lassen. Manchmal muss ich mich, ehrlich gesagt, regelrecht dazu zwingen. Der innere Frieden, den Jesus daraufhin schenkt, zeigt jedoch, dass es der richtige Umgang mit allen Angelegenheiten im Leben ist. Das Gebet ist die Stärke im Leben, nicht die Leistung. Deshalb hat Jesus sich für längere Zeiten in die Wüste zurückgezogen. Viele Christen nehmen sich nicht einmal täglich ein wenig Zeit, um mit ihm alleine zu sein.

Im Laufe der Jahre habe ich langsam begriffen, dass Jesus mir Lasten abnehmen will. Er schafft mir Freiräume für Aufgaben, die ich in seinem Namen er-

fülle. Heute lerne ich, abzugeben: «Herr, ich lege diese Angelegenheit in deine Hände. Bitte kümmere dich darum und schenke eine gute Lösung.»

Immer wieder bin ich verblüfft, wenn Jesus antwortet. Manche Probleme, die mich stark beschäftigten, weil ich sie nicht lösen konnte, lösten sich auf einmal in Wohlgefallen auf. Für andere gab es eine einfache Lösung, an die ich selbst nicht gedacht hatte. In allen Lebensbereichen wirkt sich der Frieden Jesu aus.

Frieden bedeutet, aus der Beziehung mit Jesus leben

Glaube ist Beziehung. Mein Eindruck ist, dass viele Christen diese Tatsache nicht verinnerlicht haben. Das verwundert. Menschen leben doch täglich in und von Beziehungen. Sie ergänzen uns, helfen, trösten und bauen auf. Die wichtigste Beziehung im Leben jedoch wird bei vielen zu wenig beachtet. Oder zeigt sich in dieser Schwäche, dass es am nötigen Vertrauen fehlt?

Meine Erfahrung ist, dass Vertrauen zu Jesus am besten im ständigen Kontakt mit ihm wächst. Das ist nicht anders als im menschlichen Kontakt auch. Ich nutze gerne die Zeiten, in denen ich alleine bin, zum Gespräch mit Jesus. Lange Autofahrten können auf diese Weise sinnvoll genutzt werden. Und am Ziel steige ich erleichtert und gestärkt aus. Es zeigt sich, dass Zeiten mit Jesus eine gute «Investition» sind.

Manchmal empfiehlt es sich, die Arbeit liegen zu lassen und den Kontakt zu ihm zu suchen. Ist erst einmal das Bewusstsein dafür entstanden, möchte man nicht mehr darauf verzichten. So wird der Frieden, der von ihm kommt, zum festen Wert im täglichen Leben. Drücken wir Taste «F». Sie steht für *seinen* Frieden. ■

| CHRISTOPH MAAS

Es ist nicht die Frage, ob ich Zeit finde, in der Bibel zu lesen und zu beten. Es ist die Frage, ob ich mich danach sehne.