

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

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.



© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: 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.

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, 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

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media Publishing GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-00039-9

Bestell-Nr. 227.000.039

Inhalt

Prolog: Autobiografie einer Epidemie	13
Teil eins: Das Problem	27
Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens	29
Eine kurze Geschichte der Geschwindigkeit	42
Etwas ist grundverkehrt	59
Teil zwei: Die Lösung	73
Kleiner Hinweis: Mehr Zeit ist nicht die Lösung	75
Das Geheimnis des sanften Jochs	90
Worum es eigentlich hier geht, ist ein Leben mit Regeln	105
Kurze Unterbrechung: Geistliche Übungen – was genau hat's damit noch mal auf sich?	116
Teil drei: Vier Wege gegen Rastlosigkeit	123
Stille und Einsamkeit	125
Sabbat	151
Einfach leben	188
Entschleunigen	232
Epilog: Ein ruhiges Leben	259
Über mich	272
Danke	273
Anmerkungen	274

Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens

Letzte Woche habe ich mich mit meinem Mentor John Ortberg zum Essen getroffen.

Okay, ich geb's zu: Er ist eigentlich nicht mein Mentor. Denn dafür ist er mehrere Nummern zu groß für mich. Aber wir essen regelmäßig zusammen zu Mittag und ich zücke meinen Notizblock und überfalle ihn mit einer Flut von Fragen über das Leben. John ist ein Mensch von der Sorte, die man trifft und sofort denkt: *So will ich auch werden, wenn ich groß bin.* Er ist wirklich klug, aber noch mehr als das – er ist weise. Dabei wirkt er nicht im Entferntesten überheblich oder hochnäsiger. Sondern er ist fröhlich, lässig, fühlt sich wohl in seiner Haut, ist total erfolgreich (aber nicht auf diese nervige Promi-Art), freundlich, neugierig, aufmerksam für dich und präsent im Augenblick. Im Grunde hat er ziemlich viel von dem, wie ich mir Jesus vorstelle.⁸

John ist ein Pastor und Schriftsteller aus Kalifornien, der zufällig selbst einen Mentor hatte, der ebenfalls zu meinen Helden gehört: Dallas Willard. Wenn dir dieser Name nichts sagt, dann ist es mir ein Vergnügen, das zu ändern.⁹

Willard war Professor für Philosophie an der *University of Southern California*, ist aber außerhalb der akademischen Welt vor allem als jemand bekannt, der vermittelt hat, wie Jesus lebte. Mehr als jeder andere Lehrer außerhalb der Bibliothek der Heiligen Schrift haben seine Bücher die Art und Weise geprägt, wie ich Jesus nachfolge – oder, wie er sagen würde, wie ich bei Jesus in die Lehre gehe.¹⁰ Kurz und gut: John war über zwanzig Jahre lang ein Mentee von Willard, bis zu dessen Tod im Jahr 2013.

Ich hatte nie die Gelegenheit, Dallas Willard persönlich kennenzulernen. Als John und ich also das erste Mal in *Menlo Park* zusammensaßen, fing ich sofort an, ihn über Willard auszuquetschen. Und dabei stießen wir auf Gold.

Hier eine von Johns Geschichten über Willard, an die ich immer wieder denken muss:

John ruft Dallas an und bittet um Rat. Es sind die späten 90er-Jahre, und John arbeitet zu dieser Zeit in der *Willow Creek Community Church* in Chicago, einer der einflussreichsten Gemeinden der Welt. John ist selbst ein bekannter Lehrer und Bestsellerautor – ein Mann, von dem man annimmt, dass er ziemlich gut darüber Bescheid weiß, was Jesus gelehrt hat. Aber hinter den Kulissen fühlte er sich, als würde er immer tiefer in den Strudel des Megachurch-Wahnsinns hineingesogen.

Wie gut ich das nachvollziehen kann!

Also ruft er Willard an und fragt: »Was muss ich tun, um der zu werden, der ich sein will?«¹¹

Langes Schweigen am anderen Ende der Leitung. (John meint: »Bei Willard gibt es *immer* langes Schweigen am anderen Ende der Leitung.«)

Dann: »Du musst alle Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.«



Können wir hier einfach mal kurz unterbrechen und uns darauf einigen, dass das brilliant ist?

Danke.

Dann kritzelt John diese Zeile in sein Tagebuch – leider war das vor Twitter, sonst wäre das im Netz viral gegangen. Dann fragt er: »Okay, was noch?« Wieder ein langes Schweigen.

Willard: »Es gibt nichts anderes. Du musst jegliche Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.«

Ende der Geschichte.¹²

»DU MUSST ALLE HEKTIK AUS DEINEM LEBEN VERBANNEN.

RADIKAL.« – DALLAS WILLARD

Als ich das zum ersten Mal hörte, rief das ein unmittelbares Echo in mir hervor. Hier redete jemand von der Wirklichkeit. Hektik ist das Grundproblem hinter so vielen Symptomen von Toxizität in unserer Welt. Und doch ist Willards Antwort nicht das, was ich erwarten würde. Ich lebe in einer der säkularsten und fortschrittlichsten Städte Amerikas, aber wenn du mich fragen würdest: Was ist die größte Herausforderung für dein geistliches Leben in Portland? – nun, ich bin nicht sicher, was ich antworten würde.

Am ehesten würde ich sagen, es ist die Moderne oder Postmoderne oder die liberale Theologie oder die Popularisierung des

Wohlstandsevangeliums oder die Neudefinition von Sexualität und Ehe oder die Auslöschung von Geschlechterunterschieden oder Internetpornografie oder es sind die Millionen von Fragen, die die Menschen haben – über Gewalt im Alten Testament oder den Sturz prominenter Pastoren oder Donald Trump. Ich weiß es nicht.

Wie würdest du die Frage für dich beantworten? Ich wette, nur sehr wenige von uns würden als Antwort »Hektik« wählen.

Aber schauen wir mal in die Bibel: Satan taucht nicht als Dämon mit Mistgabel und heiserer Raucherstimme auf oder als Will Ferrell mit E-Gitarre und Feuer in *Saturday Night Live*. Er ist viel intelligenter, als wir es ihm zutrauen. Heutzutage ist es viel wahrscheinlicher, dass man dem Feind in Form eines Klingelns auf dem Handy begegnet, während man in der Bibel liest. Oder in Form eines mehrtägigen Netflix-Trips oder einer totalen Dopaminabhängigkeit von Instagram. Oder wieder einmal am Samstagmorgen im Büro oder schon wieder am Sonntag im Fußballstadion oder in einer endlosen Reihe von Verpflichtungen in einem Leben auf Höchstgeschwindigkeit.

**WENN DER FEIND DICH NICHT ZUM SÜNDIGEN BRINGEN
KANN, SORGT ER DAFÜR, DASS DU BESCHÄFTIGT BIST.**

Corrie ten Boom hat einmal gesagt, wenn der Feind dich nicht zum Sündigen bringen kann, sorgt er dafür, dass du beschäftigt bist. Da ist etwas Wahres dran. Sünde und Geschäftigkeit haben genau den gleichen Effekt – sie kappen die Verbindung zu Gott, zu anderen Menschen und sogar zu deiner eigenen Seele.

Der berühmte Psychologe Carl Jung sagte gern diesen kleinen Satz: Die Eile ist nicht *vom* Feind, die Eile *ist* der Feind. Jung war übri-

gens der Psychologe, der die Definition von introvertierten und extrovertierten Persönlichkeitstypen entwickelt hat und dessen Arbeit später zur Grundlage für den Myers-Briggs-Typenindikator wurde. Es soll hier genügen, zu sagen: Der Mann wusste, wovon er sprach.



Kürzlich habe ich die Vision für unsere Gemeinde mit meinem Therapeuten besprochen, der ein Jesus-liebender, hochintelligenter Mensch mit Dokortitel ist. Unser Traum ist es, unsere Gemeinden so zu gestalten, dass wir alle bei Jesus in die Lehre gehen. (Es fühlt sich so seltsam an, das zu schreiben, denn was sollten wir als Gemeinde denn sonst tun?) Er war begeistert, wiederholte aber immer wieder dasselbe: »Das größte Problem, dem ihr begegnen werdet, ist die Zeit. Die Menschen sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und reiches geistliches Leben zu führen.«

WIR SIND ALLE STÄNDIG BESCHÄFTIGT.

Was antworten die Menschen normalerweise, wenn man sie fragt, wie es ihnen geh? »Oh, gut, bin nur etwas im Stress.« Wenn du genau hinsiehst, wirst du diese Antwort überall finden – unabhängig von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Lebensphase oder gesellschaftlicher Stellung. Studenten sind im Stress. Junge Eltern sind dauerbeschäftigt. Senioren, die ihre Zeit auf dem Golfplatz verbringen, haben viel zu tun. CEOs sind gestresst, ebenso wie Baristas und Teilzeit-Babysitter. Amerikaner sind beschäftigt, Kiwis sind beschäftigt, Deutsche sind beschäftigt – wir sind alle ständig beschäftigt.