

Jennifer Dukes Lee

In der Ruhe liegt die Kraft

Säen, wachsen, ernten –
was du vom Rhythmus der Natur
für dein Leben lernen kannst

Aus dem Englischen von Renate Hübsch

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Titel der Originalausgabe: *Growing Slow*.

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© 2021 by Jennifer Dukes Lee

© 2025 der deutschen Ausgabe by Gerth Medien in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders angegeben, der folgenden
Übersetzung entnommen: Neues Leben. Die Bibel. © 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen.

© 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

Gute Nachricht Bibel, © 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GN)

Hoffnung für alle®. © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™.

Hrsg. von 'fontis – Brunnen Basel. (Hfa)

The Message by Eugene H. Peterson. © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000.

NavPress Publishing Group. Deutsch: Renate Hübsch. (MSG)

Revidierte Elberfelder Bibel (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 817943

ISBN 978-3-95734-943-9

Umschlagillustration: Shutterstock, Artnizu

Umschlaggestaltung: Hanni Plato

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

www.gerth.de

Für die Generationen vor uns,
die sich für das Land, auf dem wir leben,
mit Sorgfalt gekümmert haben,
und für die künftigen Generationen,
die die Verantwortung erben werden,
dieses Land liebevoll zu hegen.

Inhalt

Auf die Plätze, fertig, langsam los: eine Einführung	9
--	---

Teil 1: Frühjahrsaussaat	27
---------------------------------	-----------

Kapitel 1: Die Erlaubnis, unspektakulär zu sein	29
Kapitel 2: Wir sind alle Farmer	48
Kapitel 3: Wir sind auch Ackerland	63
Kapitel 4: Der Altbewährte Weg langsamen Wachsens	75
Kapitel 5: Erwartungen ablegen	88
Kapitel 6: Du gerätst nicht ins Hintertreffen	99

Teil 2: Sommerwachstum	111
-------------------------------	------------

Kapitel 7: Gebaut für die Ewigkeit	113
Kapitel 8: Die kleinen Dinge sind die großen Dinge	127
Kapitel 9: Worauf es wirklich ankommt	137
Kapitel 10: Gute Zäune	148
Kapitel 11: Freundschaften vertragen keine Hetze	159



Teil 3: Herbsterte **169**

Kapitel 12: Wenn ein Traum stirbt 171

Kapitel 13: Du darfst dich verändern 184

Kapitel 14: Wovor wir uns
am meisten fürchten 195

Kapitel 15: Die Leute auf der Zuschauertribüne
deines Lebens 205

Teil 4: Winterruhe **217**

Kapitel 16: Im Dunkeln wachsen 219

Kapitel 17: Gottes langsames, heilendes Wirken 229

Kapitel 18: Fünf Dinge, die wir nicht vergessen
dürfen 241

Kapitel 19: Eine Zeit zum Tanzen 255

Kapitel 20: Der Himmel ist eine Farm 265

Danksagung 275

Anmerkungen 279



Auf die Plätze, fertig, langsam los: eine Einführung

Es gibt Geschichten, die erblicken das Licht der Welt, weil ihre Autoren sie auf eine Ideenliste gekritzelt haben, die sie dann in einer Schreibtischschublade verstauen. Andere Geschichten – vielleicht die besten von allen – drängen sich regelrecht auf und verlangen einfach, geschrieben zu werden. Diese Geschichte ist eine solche Geschichte.

In der Ruhe liegt die Kraft erzählt davon, warum wir ständig gehetzt sind und gleichzeitig Angst davor haben, das Tempo zu drosseln. Es ist eine Geschichte über unsere Sehnsucht nach einem einfacheren Leben – und unsere hartnäckige Weigerung, genau das zu verwirklichen. Es ist eine Geschichte über das nagende Gefühl der Unzufriedenheit mit dem, was wir in unserem Leben wachsen lassen. Wir fragen uns, ob wir an den Tagen, die uns gegeben sind, wirklich genug machen – denn wir wissen, diese Tage sind gezählt.

Letztlich ist es eine Geschichte darüber, warum wir alle so gehetzt sind. Die Antwort läuft auf Folgendes hinaus: Wir sehnen uns nach Liebe, Verbundenheit, einem fruchtbaren Leben und bedeutsamem Wachstum.

Wir neigen zu der Annahme: Um das zu bekommen, was wir wollen, müssen wir einen Zahn zulegen. Doch wie sich herausstellt, ist es in Wirklichkeit genau andersherum: Wir müssen bereit sein, etwas Dramatisches zu tun – ja sogar etwas Radikales. Wir müssen alles über den Haufen werfen, was uns beigebracht wurde.

Wir müssen bereit sein, das Tempo zu drosseln. Das gute Leben, nach dem wir uns sehnen, können wir nicht dadurch erreichen,

dass wir schneller laufen, sondern dadurch, dass wir langsamer werden.

Diese Erkenntnis hat etwas in mir verändert. Es geschah während eines sehr harten Jahres auf der Farm in einer ruhigen Ecke von Iowa, die unsere Familie schon in fünfter Generation bewirtschaftet. Im Herbst hielt uns unablässiger Regen zur Erntezeit von den Feldern fern, und als wir diese Felder im Frühjahr wieder bestellen wollten, kehrte der Regen zurück. Die Wolken türmten sich übereinander wie gigantische, donnernde Ambosse. Jeden Morgen stand ich am Küchenfenster und ließ den Blick über die „hinteren 30“ schweifen – die gut 30 Hektar Land, die sich wie ein schwarzer Teppich hinter dem Garten ausbreiten. Die Regentropfen prasselten mit solcher Wucht auf das Haus, dass es sich anhörte, als lebten wir in einer Blechdose. Ich konnte kaum durch den Schauer aus Milliarden von Tropfen sehen, die zielsicher auf unsere Felder herabstürzten.

Wir hatten Schwielen an den Händen, aber auch unsere Herzen und unsere Hoffnungen waren hart geworden. Wir brauchten die Gewissheit, dass auf diesen Feldern wieder etwas Gutes wachsen würde. So schwer es auch war: Wir waren uns bewusst, dass wir auf Gottes Eingreifen warten mussten, auf denselben Gott, der über dieses Land wacht, seit er es ins Dasein gerufen hat.

Beim Abendessen beugte unsere kleine Familie die Köpfe über Teller mit dampfendem Schweinebraten und Wurzelgemüse. Wir vier beteten für unser Land und dafür, dass der Regen aufhören möge. Wir kritzelten wie besessen in unsere Gebetstagebücher. In unserer kleinen Dorfkirche mit dem weißen Kirchturm, der demütig gen Himmel ragt, hielt sich unsere Gemeindefamilie über den Gang hinweg an den Händen und kniff fest die Augen zu, während wir für all die Farmer beteten, die am Ende ihrer Kräfte waren und bei den Krisenhotlines der Landwirtschaftsbehörden anriefen. Wir flehten Gott an, uns in dieser angstvollen Zeit Frieden zu schenken.

Tief in unserem Inneren glaubten wir fest daran, dass Gott uns helfen würde – vielleicht nicht dann, wann wir es wollten, und auch nicht in Form der Erträge, die wir uns wünschten. Es

würde ein Jahr langsamen Wachstums werden – langsam würde die Saat in die Böden kommen, langsam würde sie aufwachsen –, aber diese Felder würden bestellt werden. Wir wiederholten Gottes uralte Zusagen und führten uns vor Augen, auf welche Weise er seine Schöpfung versorgt. Wir erinnerten uns daran, was Jesus darüber sagt, wie Pflanzen wachsen: „Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.“¹ In all den Jahren, die ich nun schon auf einer Farm lebe, habe ich nicht ein einziges Mal erlebt, dass eine Maispflanze in Panik geraten wäre oder die Nerven verloren hätte.

Wir mussten den Mut finden, innerlich ruhig zu bleiben, allem ein wenig Zeit zu geben, alles in seinem eigenen Tempo wachsen zu lassen. Und dieses Tempo war: langsam.

Während dieses harten Jahres dämmerte es mir: Was ich im Hinblick auf das Land für wahr hielt, das galt nicht im selben Maß auch für mich, für mein eigenes Turboleben. Jedenfalls glaubte ich nicht daran.

Was wäre, wenn ich in diesem Jahr, in dem sich alles langsamer vollzog, bewusst entscheiden würde, auch mein Leben zu verlangsamen? Was wäre, wenn ich alles, was man mir über Leistung, Ehrgeiz und Ziele beigebracht hatte, zurückstellen würde? Was wäre, wenn ich aufhören würde, das Leben so zu führen, als befände ich mich im Ausnahmezustand?

Diese Vorstellung kam mir kühn vor.

Was hätte ich zu gewinnen? Und was hätte ich zu verlieren?

Denn die Wahrheit war: Ich hatte es ständig eilig. Und ganz ehrlich: Wenn man sich meinen Lebenslauf ansah, hatte das bislang auch ziemlich gut funktioniert.

Ich hatte mich mit viel Enthusiasmus und Energie auf meinen Lebensweg gemacht, in der Hoffnung, mir ein schönes Leben aufzubauen. Und ich liebe mein Leben, liebe meinen Ehemann, liebe meine beiden wundervollen Töchter, liebe meine Arbeit als Autorin und Lektorin. Wir leben auf dem Land, das die Männer aus der Familie meines Mannes seit fünf Generationen mit Liebe bestellt haben, unterstützt von ihren Ehefrauen, die vor mir hier lebten. Auch sie standen an ihren Küchenfenstern und blickten über das Land der Lees: Joyce, Eunice, Emma und Maria. Ich danke

Gott dafür, dass ich zum Glauben gefunden habe, nachdem ich in meinen Zwanzigern beinahe einem diffusen, an mir nagenden Agnostizismus nachgegeben hätte. Und obwohl ich so vielen falschen Dingen nachgelaufen bin, hoffe ich, dass ich heute ein positives Zeichen in der Welt setze – mit Integrität, Freundlichkeit und Großzügigkeit.

Aber irgendwann begann mein Körper – dieses Gerüst, das mich meinen Lebensweg entlangträgt – zu schwächeln. Ich befürchtete, dass mich mein schnelles Tempo umbringen würde – vielleicht nicht körperlich, aber emotional, menschlich und unter Umständen auch geistlich. Ich war schon immer ein wenig zu sehr auf Effektivität bedacht, aber ich merkte, dass die Lichtgeschwindigkeit, mit der ich durchs Leben hetzte, dazu führte, dass ich bei den Dingen, die mir am meisten am Herzen lagen, nur noch ungenügende Arbeit leistete. Ich konnte einfach nicht alles bewältigen, während ich wie eine Verrückte herumlief und versuchte, in dieser Welt etwas zu bewirken. Das Schlimmste war: Mir war durchaus bewusst, dass ich in den schönsten Momenten, die das Leben mir schenkte, nicht ganz präsent war. Und ich war mir nicht einmal sicher, ob ich die Person überhaupt mochte, zu der ich geworden war.

Das Jahr der Langsamkeit auf unserer Farm gab mir Zeit und Raum, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Und das habe ich gelernt: In dem Bestreben, uns ein sinnerfülltes und zielorientiertes Leben aufzubauen, büßen wir unbemerkt zu viel ein – die Zufriedenheit mit dem, was wir bereits haben, ein Gefühl des Friedens mit dem, was bereits ist, und die Verbundenheit mit den Menschen, mit denen wir unser Leben teilen.

Man kann so sehr seiner eigenen Vorstellung von einem bedeutsamen Leben nachjagen, dass man die Tatsache übersieht, dass man bereits das bedeutsame Leben führt, das Gott einem gegeben hat.

Die Diagnose

Ich war schon immer ein sehr leistungsorientierter Mensch, der viel auf einmal erledigen kann. Bis ich es nicht mehr konnte. Bis mein Körper mich im Stich ließ. (Oder vielleicht ließ ich auch meinen Körper im Stich, indem ich ihn zu stark beanspruchte.) Ich hatte vor einigen Jahren meinen 40. Geburtstag gefeiert, aber den Ehrgeiz meines 23-jährigen Ichs – und irgendetwas stimmte nicht. Ich war müde, hatte Bauchschmerzen, schlief schlecht und fühlte mich nervös und angespannt.

Ich fragte mich, ob etwas Ernstes in meinem Körper vor sich ging, ob ich eine seltsame Krankheit hätte.

Und dann war da noch der unerklärliche Gedächtnisverlust. Ich vergaß, zum Mittagessen mit einer Freundin zu erscheinen; vergaß, die Katzen zu füttern; vergaß, eine Rechnung zu bezahlen, vergaß, meine Tochter von der Schule abzuholen, um sie zum Zahnarzt zu bringen. Vielleicht nur kleine Versäumnisse, aber Verpflichtungen, die ich früher nie vergessen hätte. Ich hatte Wortfindungsstörungen und konnte für die einfachsten Dinge nicht das richtige Wort finden – ich sagte meinem Mann, dass ich die Töpfe und Pfannen in die Waschmaschine gesteckt hatte; eigentlich wollte ich aber „die Bettwäsche“ sagen. Ich fragte mich ehrlich gesagt, ob ich unter einer früh einsetzenden Demenz litt. So dramatisch das auch klingen mag, aber die Vergesslichkeit erschreckte mich.

Emotional erkannte ich mich auch nicht wieder. Ich lachte weniger und weinte mehr, allerdings nicht bei einer rührseligen romantischen Komödie. Die Tränen kamen meist, wenn ich wütend, gereizt oder überfordert war.

Eines Nachmittags fand ich mich in der Praxis eines Arztes für Naturheilkunde wieder. Er ist einer dieser Ärzte, die dich ganzheitlich unter die Lupe nehmen – Körper, Seele, Geist –, statt rasch ein Rezept auszustellen und dich in die Apotheke zu schicken, um so das zu reparieren, was kaputt ist.

Diese Praxis war gewissermaßen mein letzter Ausweg. Ich hatte schon so viele Termine hinter mich gebracht, bei denen mir

immer wieder Blut abgenommen wurde, ich in Urinbecher gepinkelt hatte, mein Kreislauf überwacht und die Organe abgetastet wurden. Nichts davon hatte irgendwelche Auffälligkeiten gezeigt.

Könnte dieser Arzt mir bitte endlich sagen, was los war? Könnte er dieser Sache einen Namen geben und es in Ordnung bringen, damit ich wieder all das sein konnte, was man von mir erwartete? Und könnte er das möglichst schnell tun?

Ich saß auf dem Stuhl neben seinem Schreibtisch, blickte zur Decke und zählte die Kacheln in der Hoffnung, dass meine Körperhaltung meine Tränen irgendwie zurückhalten würde. Ich fühlte mich befangen, weil ich emotional so nackt und verletzlich war.

Aber die Tränen liefen mir über die Wangen und in den Kragen. Mein Gesicht war heiß und fleckig.

„Jennifer“, sagte der Arzt, „wir haben es hier mit einem schweren Fall von Stress zu tun. Alle Anzeichen sind vorhanden: wenig Energie, Schlaflosigkeit, Angst, Überforderung und ein Gedankenkarussell.“

Ich will ehrlich sein: Für mich ergab das keinen Sinn. Ich kannte gehetzte, gestresste Menschen. Ich gehörte nicht dazu. Oder doch?

Damals war ich jedenfalls sicher, dass ich nicht dazugehörte. Ich blühe auf, wenn es eine Deadline einzuhalten gilt. Harte Arbeit macht mir keine Angst; sie verleiht mir sogar neue Energie. Außerdem hatte ich mir in meinem Leben einen gewissen Freiraum verschafft – ich hatte meinen Terminkalender schon Jahre vor diesem Augenblick beim Arzt stark gelichtet. Außerdem schrieb ich bereits seit einigen Jahren Bücher darüber, wie man in einem hektischen Leben inneren Frieden findet, und gab auch Kurse dazu.

All das habe ich diesem Arzt erzählt und er hat mir zugehört. Dann verschränkte er die Arme vor der Brust und sagte: „Ich glaube Ihnen. Aber hier geht es nicht um Ihren Zeitplan oder Ihren Kalender. Es geht um Ihr Herz und Ihre Seele.“

Dieses Problem konnte man nicht mit einer Pille lösen. Oder einer Operation. Oder einer raschen Fahrt zur Apotheke.

Das „Heilmittel“ bestand in der inneren Arbeit an mir selbst. Etwas musste sich ändern. Ich musste mich von dem Glauben verabschieden, dass ich irgendwie im Rückstand war oder dass ich schon hätte weiter sein sollen.

Mein Inneres war gehetzt. Und ich musste etwas tun, um es zu entschleunigen.

Ich musste lernen, langsamer zu machen und langsam zu wachsen.

Eine Einladung

Und genau da bin ich jetzt – auf einer lebensverändernden Reise, auf der ich mein Inneres von der Hetze befreie und meine Vorhaben und Unternehmungen Jesus anvertraue.

Dieses Buch ist mein vielleicht etwas wirrer Bericht über den Umzug von einem Ort überfordernder Hektik zu einem Ort nachhaltigen Vertrauens und wahrer Ruhe.

Ich will ganz ehrlich sein: Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich schon alles gewusst hätte. Ich habe es geschrieben, weil ich alles, was zu diesem veränderten Leben gehörte, ganz neu lernen musste, wie ein Kindergartenkind, das von der Erzieherin ermahnt wird, nicht durch die Gänge zu rennen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich nicht am Ende meines Lebens zurückblicken und bedauern wollte, was aus mir geworden ist. Dass ich Erfolg mit Bedeutsamkeit verwechselt habe. Dass das Leben an mir vorbeigerast ist. Dass ich nur herumgehetzt bin, aber vergessen habe, wie man mit Gott unterwegs ist.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich es leid war, so zu leben, als hätte ich Angst, zu meiner eigenen Beerdigung zu spät zu kommen.²

Und im Rahmen dieses wilden Experiments, bei dem ich lernen wollte, die Langsamkeit zu schätzen, hat Jesus meine Vorstellungen von „Wachstum“ in Millionen Stücke zertrümmert. Die Welt belohnt schnelles Wachstum mehr als langsames Wachstum. Sie

belohnt Überraschungserfolge. Sie feiert den Ersten, den Besten und den Schnellsten. Und wer möchte nicht gern belohnt werden?

Aber es gibt eine bessere Art von Belohnung. Diese erwartet uns, wenn wir uns die Langsamkeit zu eigen machen und aufhören, Eile zu vergöttern. Ein gelassenes Leben, das darauf vertraut, dass Wachstum langsam vonstattengeht, schenkt dir das, wonach dein Herz sich wirklich sehnt: die Erlaubnis, innezuhalten und durchzuatmen; die Gnade, es noch einmal zu versuchen; den Mut, deinem Weg in normalem Tempo zu folgen und nicht rennen zu müssen; und den Raum, in der erstaunlichen und wilden Liebe von Jesus Christus zu verweilen.

Willst du mich dabei begleiten? Ich habe den Verdacht, dass auch du dein Herz entschleunigen solltest. Dass auch du den Mut brauchst, dein Lebenstempo zu reduzieren. Du möchtest nicht länger mit der latenten Befürchtung leben, du könntest etwas verpassen, wenn du die Entscheidung triffst, langsamer zu leben.

Komm, begleite mich. Komm auf meine Farm und stell dich gemeinsam mit mir barfuß an den Rand unserer weiten Felder. Nimm Erde in deine Hände und lass sie langsam durch deine Finger rieseln. Bleib eine Weile hier und wende dein Gesicht dem Himmel zu. Über uns werden die Gänse vor dem strahlend blauen, wolkenlosen Taghimmel gen Norden ziehen. Fasane werden mit ihren kehligen Rufen durchs Gebüsch huschen. Lass uns hierbleiben, bis das letzte Licht des Tages der Dunkelheit weicht. Über uns wird der Gürtel des Orion am Himmel stehen.

Lass uns gemeinsam die Dinge betrachten, die wir ausgesät haben, und darüber nachsinnen, wie tief ihre Wurzeln sind. Lass uns den Weg zurück zu einem Leben ohne Eile finden, einem Leben, in dem der Rhythmus der Jahreszeiten als heilig gilt. Lass uns den Wert der kleinen Dinge entdecken, die wir aussäen. Denn diese kleinen Dinge sind von großer Bedeutung.

Also, lass uns reden.

Lass uns wirklich reden – darüber, warum wir unser Leben nicht entschleunigen, obwohl wir wissen, dass wir es tun sollten.

Lass uns darüber reden, dass wir diese Aufforderung – hetz dich nicht so ab – zwar schon früher gehört, aber ignoriert haben. Innerlich sind wir immer noch getrieben. Warum?

Lass uns reden.

Die Wahrheit, dass wir von Gott durch und durch gekannt und durch und durch geliebt werden, lockt uns. Lass uns also über unsere Versuche sprechen, an dieser Zusage etwas zu ändern. Lass uns darüber sprechen, inwiefern wir Gottes Liebe verzerren, indem wir so tun, als ginge es im Leben darum, sich etwas zu verdienen, etwas zu konsumieren und anzubauen, das so aussieht und sich anfühlt wie Gottes Liebe.

Ein Teil unseres Herzens – der bessere – sträubt sich gegen die Verlockung, ständig Dinge voranzutreiben. Tief im Inneren sehnen wir uns jedoch nach wenig mehr als danach, so zu leben, als glaubten wir wirklich, dass das, was Gott über uns sagt, wahr ist.

Dass kleine Dinge wichtig sind.

Dass die kleinen Samen, die wir säen, zu etwas Bedeutsamem heranwachsen werden.

Dass wir Gott nicht enttäuscht haben.

Ich wette mit dir um eine Speckseite und eine Wagenladung Mais, dass du dasselbe willst wie ich. Du willst damit aufhören, auf der Suche nach Liebe und Sinn herumzuhetzen. Du willst etwas Besseres als einen Burn-out.

Das bedeutet nicht, dass du aufhören wirst, gute Dinge auszusäen. Im Gegenteil. Auf diesen Feldern wirst du dir die Hände schmutzig machen.

Gemeinsam werden wir die Samen tief in die Erde drücken, denn wir wissen, dass neues Leben an dunklen Orten beginnt, die man nicht sieht. An diesem Punkt nimmt die Geschichte eine gute Wendung – in dem Moment, bevor das Wunder die Erde durchstößt. Das ist der Moment des Durchbruchs. O ja, es kann einige Zeit dauern, bis dieser Durchbruch kommt. Es gibt Momente, in denen du vor dem Acker deiner Träume stehst, die schwierigen Händen in den Taschen vergraben, während nicht ein einziger Trieb zum Leben erwacht.

Trotz deiner besten Bemühungen.