

Christina Schöffler

Slow Living

Aus der
Ruhe leben

52 Impulse für
Sonntags-Entdecker



Über die Autorin

Christina Schöffler – 1969 im schönen Schwarzwald geboren – ist Autorin, Referentin und Bloggerin. Sie liebt es, mit Jesus unterwegs zu sein und vom Stolpern und Tanzen durch ihren ganz normalen, bunten und manchmal chaotischen Alltag zu berichten. Ihr Herzensmotto: „Könnten wir doch nur ein bisschen mehr glauben, wie geliebt wir sind – alle miteinander!“

Christina Schöffler



52 Impulse für
Sonntags-Entdecker

GerthMedien

Inhaltsverzeichnis

Auf ein Wort! (Die Reiseroute)

1. Teil: Ein besonderer Tag

- 01 Der erste Tag
- 02 Ein gesegneter Tag
- 03 Ein Tag für den Herrn
- 04 Ein heiliger Tag
- 05 Ein Ruhetag
- 06 Ein Tag zum Genießen

2. Teil: Zur Ruhe finden

- 07 Wahren Reichtum erkennen
- 08 Genug sein lassen
- 09 Sich erinnern, wer für uns sorgt
- 10 Nicht immer für alle(s) erreichbar sein
- 11 Platz schaffen
- 12 Das Beste wählen und dann das Gute genießen
- 13 Leichter machen!
- 14 Aufhören mit den Rettungsversuchen
- 15 Frische Luft im Terminkalender!

3. Teil: Pause machen

- 16 Ruheplätze schaffen

17 Sonntagsfahrer und der Segen von Verzögerungen

18 Akku aufladen

19 Jubelzeit!

20 Feierabend machen

4. Teil: Aus der Ruhe leben

21 Stilles Wasser

22 Langsam ankommen

23 Ruheorte

24 Kleine Rituale pflegen

25 Rundwege gehen

26 Schabbat Schalom!

27 Kerzen anzünden

28 Schlafen können

5. Teil: Das Geschenk der Zeit

29 Daseins-Glück

30 Slow Food

31 Zeit für die längere Geschichte

32 Schabbat füreinander sein

33 Zeit für Freundschaft

6. Teil: Das Leben feiern!

34 Das Besondere feiern

35 Blumen schenken

36 Schönheit betrachten

37 Einen Sonnenuntergang genießen

38 Staunend glauben

39 Den Besten genießen

40 Im Lieblingsbuch lesen

41 Tun, was uns froh macht

42 Schöne Erinnerungen schaffen

43 Eine Runde spielen

7. Teil: Das Gute teilen

44 Reich beschenkt!

45 Großzügig leben

46 Hol den Untersetzer: Es läuft über!

47 Gemeinsam unterwegs sein

48 Ein bisschen mehr zusammenrücken!

49 Am Esstisch

50 Diejenigen nicht vergessen, die wir einmal sein werden

51 Den Segen mitnehmen

52 Zu guter Letzt

Danke

Anhang

Anmerkungen und Quellenverzeichnis

Auf ein Wort! (Die Reiseroute)

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir machen unglaublich gerne Urlaub in Holland. Genauer gesagt auf der Halbinsel Zeeland. Wir mögen das Land und die Menschen dort. Ich finde ja, man erkennt holländische Familien schon von Weitem am entspannten Umgang mit ihren Kindern.

Als wir vor einigen Jahren auf dem *Freakstock* waren, einem alternativen christlichen Festival, hat mitten in der Nacht eine Familie ihr Zelt neben unserem aufgeschlagen. Wir bekamen kaum etwas davon mit. Wahrscheinlich, weil die Kinder und Eltern im Nachbarzelt auf der anderen Seite so viel geschrien haben. Als wir am Morgen genervt aus dem Zelt torkelten, sahen wir das neu angekommene Paar mit seinem strubbelig blonden Nachwuchs völlig entspannt beim Frühstück unter seinem Vorzelt sitzen. Ich sagte zu meinem Mann Heio: „Wetten, das sind Holländer?“ Die Wette habe ich gewonnen.

Holland ist also in mehrfacher Hinsicht mein Sehnsuchtsort, an dem das gute Leben zu finden ist.

Es gibt dabei nur ein Problem: Um an unser entspanntes, holländisches Küstenörtchen zu kommen, müssen wir zuvor durch Belgien reisen. Genauer gesagt: durch Antwerpen. Entschuldigt, liebe Antwerpener, ich bin sicher, ihr habt eine wunderschöne Stadt! Aber die Verkehrsführung für Durchreisende ist wirklich sehr, sehr schwierig! Jedes Mal

studieren wir vorher die Karte (unser Navi gibt nämlich grundsätzlich den Geist auf, kurz nachdem wir die belgische Grenze überquert haben). Wir prägen uns die Richtungen ein, in die wir NICHT fahren wollen. Wir meditieren über den Städtenamen, die wir ansteuern müssen. Unsere Zuversicht am Anfang der Reise ist jedes Mal groß, aber sie schmilzt mit jedem zurückgelegten Kilometer dahin und ist kurz vor Antwerpen nur noch ein nasser Fleck in unseren Achselhöhlen. Wenn wir nur die ersten Hinweisschilder auf diese Stadt sehen, verlieren wir schon die Nerven und fangen an, über den richtigen Weg zu streiten. Inzwischen haben wir uns dort so oft verfahren, dass uns jede größere Straße und jeder Stadtteil vertraut vorkommt. Deshalb ist der Ausruf: „Hier kommt es mir aber bekannt vor!“, keineswegs hoffnungsvoll zu verstehen.

Letztes Jahr war es nun wieder so weit. Wir sind Richtung Holland aufgebrochen. Und was soll ich sagen: Zum aller-, allerersten Mal haben wir es durch Belgien geschafft, ohne uns zu verfahren! Wir konnten unser Glück kaum fassen! Wir denken darüber nach, Reiseführer für Antwerpen zu schreiben, um unser ganzes Wissen von verlockenden Wegweisern, denen man bitte NIEMALS folgen darf, und Raststätten, die man besser umgehen sollte, weiterzugeben. Auf sehr mühsame Art und Weise sind wir zu Experten geworden, wie man durch Antwerpen nach Holland kommt.

Auf eine ganz ähnliche Art und Weise empfinde ich mich als Expertin, um über ein Leben aus der Ruhe und über den Sonntag zu schreiben. Meine Kompetenz liegt in einem halben Leben Unruhe und dem Gefühl, ständig überfordert zu sein. Außerdem bin ich wahrscheinlich die unentspannteste Person,

die du dir nur vorstellen kannst. Dann hätte ich noch zwei Burn-outs im Gepäck (keine Ahnung, ob das die korrekte Pluralform ist – aber mir hat einer nicht gereicht!) und Migräneanfälle, die meistens dann gehäuft auftreten, wenn ich mich gestresst fühle. Ich habe SEHR HÄUFIG Migräne. Kurz gesagt: Bei diesem Thema bin ich also ungefähr so kompetent wie unser Navi kurz vor Antwerpen.

Allerdings bringe ich eine nicht zu unterschätzende Fähigkeit mit: Ich kenne mich sehr gut mit den falschen Abzweigungen aus! Ich könnte dir auf der Stelle einige Tipps sagen, wie du die Dinge angehen musst, damit du in einigen Monaten – nein, in ein paar Wochen schon – erschöpft zusammenbrichst und garantiert NICHT in einem holländisch entspannten Küstendörfchen namens *Slow-Living* landest. Man könnte auch sagen: Ich bringe die nötige Verzweiflung und den erforderlichen Leidensdruck mit. Seit Jahren lese, höre und inhaliere ich alles, was ich zum Thema „Ruhe“ finden kann. Und dabei bin ich auch irgendwann beim Sonntag gelandet, inklusive der Beschäftigung mit dem jüdischen Schabbat. Das war ein wichtiger Richtungsweiser für mich! Auch hier stand am Anfang die pure Verzweiflung. Ein emotionaler Zusammenbruch auf unserem alten Sofa, neben meinem Mann sitzend, an einem Sonntagabend (Gott sei Dank habe ich einen sehr ruhigen und entspannten Mann!), bei dem ich ausrief: „So kann es nicht weitergehen! An unseren Sonntagen MUSS sich etwas ändern! Die Woche hat noch nicht mal angefangen, und ich bin schon völlig fertig!“ Das ist nun schon einige Jahre her. Und seither versuchen wir – in Babyschritten! –, den Sonntag zu heiligen und unser Leben zu entschleunigen. Der Sonntag ist –

um im Bild zu bleiben – das Antwerpen zum ruhigen Leben: Wenn du eine gute Route durch diesen Tag findest, dann übst du dich zunehmend an den restlichen Wochentagen in holländischer Gelassenheit.

Somit bin ich also beim *slow living*, dem langsameren Leben, gelandet. Ein angesagter Überbegriff für so ziemlich alles, was man gerade unter einem hippen, alternativen Lebensstil finden kann. Minimalismus, *slow travelling*, *slow food*, und – ich bin mir sicher – bald gibt es auch *slow shopping* (Hallo, Tante-Emma-Läden! Wir haben euch vermisst!), *slow writing* und *slow reading*. (Letzteres schlage ich übrigens von Herzen für die folgenden Texte vor!)

Bei *slow living* handelt es sich allerdings nicht um eine besonders langsame Lebensart. Sondern es geht einfach darum, das angemessene Lebenstempo zu finden. So, wie sich unser Schöpfer das für uns gedacht hat. Im Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Saat und Ernte. Ein- und Ausatmen.

Ich will mit diesem Buch keinesfalls ein Ideal aufstellen, das wir uns nun zusätzlich zu den vielen anderen Ansprüchen des Lebens noch aufladen müssen. Es ist auch keine To-do-Liste, die – in der richtigen Reihenfolge abgehakt – zum Erfolg führen wird. Die kleinen Texte, Gedanken und Geschichten wollen einfach Inspiration und Wegbegleiter sein; ein paar hoffentlich hilfreiche Hinweisschilder am Wegrand, die Lust dazu machen wollen, das Leben in eine gute Richtung zu lenken. Und der Sonntag – bzw. der Schabbat – ist dabei wie eine Standortbestimmung. Der Ort, von dem aus wir uns immer wieder gemeinsam auf den Weg machen können. (Deshalb drehen sich die ersten Kapitel des Buches auch um die

Besonderheit dieses Tages.)

Insgesamt hat dieses Buch 52 Kapitel – eins für jeden Sonntag im Jahr. Obwohl es als Sonntagsbegleiter gedacht ist, kann man es natürlich auch an jedem beliebigen Tag der Woche lesen. Eigentlich bietet es sich immer dann an, dieses Buch zur Hand zu nehmen, wenn man sich mal für ein paar Minuten aus dem Alltag ausklinken und es sich auf seinem Lieblingssessel bequem machen möchte.

Ich schreibe diese Seiten mit freudig klopfendem Herzen, auch um mir selbst die Richtung vor Augen zu halten, in die ich leben will. Denn es ist gut, etwas in der Hand zu halten, wenn man so vergesslich ist, wie ich es bin.

Wenn ich es mir richtig überlege, weiß ich nämlich jetzt schon wieder nicht mehr, ob man Richtung *Antwerpen Haven* fahren muss, um nach Holland zu kommen, oder eben genau dorthin NICHT fahren sollte! Ich hoffe, ihr findet es raus. Ich wünsche euch jedenfalls viel Freude beim entspannten Blättern in diesem Buch. Habt eine gute Reise! Und falls heute ein Sonntag, Feiertag oder Ruhetag für euch ist: Schabbat Schalom!

1. TEIL

Ein besonderer Tag



01 Der erste Tag

Beginnen wir mit dem Sonntag. Und warum wir Christen gerade diesen Tag (und nicht den Schabbat) feiern. Die schlichte Erklärung ist: Es ist der Tag, an dem Jesus auferstanden ist! Deshalb haben sich die ersten Christen zusätzlich zum Schabbat noch ein gemeinsames Festessen, inklusive Abendmahl, am sogenannten „Tag des Herrn“ gegönnt. Papst Benedikt XVI. schreibt darüber:

„Für mich ist die Feier des Herrentages, die zur christlichen Gemeinde von Anfang an gehört, einer der stärksten Beweise dafür, dass an jenem Tag Außergewöhnliches geschehen ist – die Entdeckung des leeren Grabes und die Begegnung mit dem auferstandenen Herrn.“¹

321 n. Chr. wurde dieser erste Tag der Woche von Kaiser Konstantin offiziell zum Ruhetag im gesamten Römischen Reich erklärt. Und seither feiern die Christen in aller Welt vor den sechs Arbeitstagen ein kleines Osterfest: den Sonntag!

Dieser Rhythmus wurde immer mal wieder infrage gestellt. Braucht es denn alle sieben Tage so einen Ruhetag? (Wie unwirtschaftlich!) In der Französischen Revolution etwa versuchte man, den freien Tag ganz unter den Tisch fallen zu lassen, und bezeichnete den Sonntag als gewöhnlichen Werktag. Und auch in der Sowjetunion hielt man einen Ruhetag nach sechs Arbeitstagen für wenig sinnvoll. Jeder 10. Tag als Ruhetag müsste doch auch reichen, meinte man. Aber trotz

verschiedener Änderungsversuche zu den unterschiedlichsten Zeiten fiel der Ruhetag immer wieder in den 7-Tage-Rhythmus zurück. Als hätte das jemand in uns einfach so angelegt ...

Im deutschen Grundgesetz ist der Sonntag als „Tag zur seelischen Erhebung“ (Artikel 140) geschützt. Und bis 1976 galt er als erster Tag der Woche. Dann rutschte er nach hinten durch. Nach der ISO 8601 (der internationalen Empfehlung zur Zeitangabe – so was gibt es tatsächlich!) ist der Sonntag nun offiziell der letzte Tag der Woche, und der Montag ruft laut: „Erster!“ Ich finde, das sagt viel über unsere Leistungsgesellschaft. Erst musst du etwas tun! Zuerst muss sechs Tage lang gearbeitet werden. Danach haben wir uns erst das Recht zum Ausruhen verdient. Leider ist da ganz oft nicht mehr viel zu spüren von der gesetzlich verankerten „seelischen Erhebung“, sondern es ist oft genug ein erschöpftes Zusammensinken nach viel zu viel Arbeit.

Aber wir Christen – so subversiv wir in dieser Sache nur sein können – belassen deshalb still und leise immer noch den Sonntag an der ersten Stelle! Zuerst ist Jesus auferstanden! Zuerst rief er: „Es ist vollbracht!“ Vorher rühren wir keinen Finger. Zuerst feiern wir dieses Wunder zusammen. Zuerst staunen wir über die Tatsache, dass wir so dermaßen geliebt sind, alle miteinander! Wir wurden ins Dasein geliebt und wir werden geliebt – einfach, weil wir da sind. Was für eine unfassbar wunderbare Sache! Gottes Liebe ist keine Antwort auf unsere Leistungen! Immer, immer sind wir zuerst geliebt! Der Auferstandene kommt uns am ersten Tag der Woche mit offenen Armen entgegen. Und an den sechs Tagen, die darauf folgen, versuchen wir einfach, irgendwie unsere Dankbarkeit

dafür auszudrücken.

Sonntagsfrühstück

An unser aller erster Morgen,
nach der ersten Nacht im Paradies,
weckte uns der Schöpfer
mit dem Frühstückstablett in der Hand
und den Worten:

„Heute ist unser freier Tag!

Heute genießen wir den Garten.

Und das gute Wetter.

Und wir staunen über die Tiere, die noch keine Namen haben.

Darüber mach dir aber bitte erst morgen Gedanken.

Heute tun wir nämlich nichts.

Außer das Gute genießen.

Und uns aneinander freuen.“

Und dann strahlte er uns an,

die wir einfach nur da waren,

und sagte laut:

„Sehr gut!“

Und flüsterte:

„Ich liebe dich.“

Dann lehnte er sich zufrieden zurück und meinte:

„Ab jetzt soll das so sein.

Jeden siebten Tag.

Vor der ganzen Arbeit

da nehmen wir uns frei.

Und fürs Frühstück Sorge ich.“

Erst das Vergnügen

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Diesen Satz haben die meisten von uns schon zur Genüge gehört. Und als Mutter eines Elfjährigen, den man oft nur mit einer entsprechenden Belohnung am Ende zum Mithelfen locken kann, muss ich zugeben, dass dieser Satz durchaus seine Berechtigung hat. Aber was wäre, wenn wir ihn ab und zu einfach mal umdrehen würden? (Zur Verwirrung des elfjährigen Kindes in uns!) Wir könnten das mit unseren Kindern, unseren Weggefährten und Gemeindemitgliedern immer mal wieder so richtig zelebrieren: Erst das Vergnügen, und anschließend arbeiten wir zusammen! „Das geht doch nicht!“, ruft alles in mir. „*Und warum nicht?*“, lacht unser Schöpfer. Man kann die Welt doch ab und zu ein bisschen auf den Kopf – oder wieder auf die Beine! – stellen und sich daran erinnern: Das Feiern und das Liebhabenlassen steht bei Gott nicht als Belohnung am Ende der Strecke, sondern es ist der Ausgangspunkt.

02 Ein gesegneter Tag

Meine Kindheitserinnerungen an unsere Sonntage sind wenig konkret. Es ist eher ein diffuses Gemisch aus vielen kleinen Momenten: das schlecht sitzende Sonntagskleidchen über der kratzigen Strumpfhose. Die polierten Kirchenbänke und die bunten Mosaikfenster, durch die das warme Licht fiel. Der Duft von Tannenzweigen und der weiche Waldboden, über den wir Sonntag für Sonntag spaziert sind. Das Kaffeetassengeklapper und das Spulen der Kassetten, die durch die Kopiermaschine liefen. (Mein Vater war dafür zuständig, den Gottesdienst für die Alten und Kranken unserer Gemeinde, die nicht mehr zur Kirche kommen konnten, aufzunehmen.) Ich kann nicht einmal genau sagen, ob ich unsere Sonntage besonders mochte. Sie haben sich auf jeden Fall vom Rest der Woche abgehoben. Der Tag war ruhiger. Die Stunden waren geräumiger. Vieles war wie auf Zeitlupe geschaltet. Am späteren Nachmittag begann mein Vater, angespannt Richtung Montag zu schauen. Er hatte in unserem Dorf einen kleinen Uhrenladen, und auch wenn er leidenschaftlich gerne alte Uhren wieder zum Laufen brachte, der Verkauf und die ganze Verantwortung eines eigenen Ladens waren ihm eine Last. Und die legte sich – für uns alle ganz spürbar – am Ende des Sonntags wieder auf ihn. Ganz anders war der Samstagabend. Da war mein Vater völlig entspannt und zu jedem Schabernack aufgelegt. Und auch wir Kinder wussten, dass am kommenden Morgen nicht das Erschrecken über vergessene Hausaufgaben auf uns wartete. Es

war dieser Abend *vor* dem Sonntag, der für mich immer vollgepackt war mit dem guten Leben. Der Schulranzen wurde zur Seite gestellt, mein Vater kam mit großen Schritten und leichtem Herzen von der Arbeit, und meine Mutter stellte Kaba und warme Brezeln auf den Tisch. (Bis heute ein Festessen für mich!) Der Höhepunkt eines Samstags war, wenn wir gemeinsam auf dem Sofa „Wetten dass ...?“ anschauen durften. Der Blick zur Uhr fiel an diesem Abend aus. Irgendwann, wenn wir ausreichend müde waren, brachte uns mein Papa Huckepack Richtung Bett. Vor Freude quietschend saßen wir auf seinen Schultern und versuchten, uns im wilden Galopp oben zu halten, bevor wir glücklich in unseren weichen Betten landeten.

Viele Jahre später habe ich erfahren, dass der Schabbat-Tag bei den Juden am Vorabend beginnt. Am Esstisch. Im Kerzenschein. Mit einem erhobenen Weinglas und dem Segnen der Kinder. Und genau so war es bei uns: Der Abend vor dem Ruhetag – das war der Segen! Dieses unbeschwerte Zusammensein. Diese einfachen und doch so besonderen Dinge. Die warme Brezel in der Hand, eingekeilt auf dem Sofa zwischen meiner Schwester und meiner Mutter. Die Ausgelassenheit meines Vaters. Das glückliche Ins-Bett-Sinken ohne den sorgenvollen Blick zur Uhr. Hier sind meine dichtesten Kindheitsmomente von großer Geborgenheit. Vom Geliebtsein. Und von einer Ahnung, wie das sein könnte, sorglos wie ein Kind zwischen den Schultern Gottes zu wohnen.²

„Am Schabbat nehmen wir uns Zeit, unsere Kinder zu segnen.

Wir legen unsere Hände auf ihren Kopf, unsere Finger in ihre

Haare.

Wir beten für Kraft und Mut und Freude in ihrem Leben.

Wir ruhen mit ihnen.

Wir hören ihren Geschichten zu, ihren Sorgen und ihrem Lachen, und wir erinnern uns daran, wem sie gehören.

Alle Videospiele des Universums, alle Kleidung und CDs können diese segnende Hand auf ihrem Kopf nicht ersetzen.“ (Wayne Muller)³

Gutes empfangen und Gutes aussprechen

Segnen heißt auf Lateinisch *bene dicere*. Wörtlich übersetzt: Gutes sprechen. Wäre es nicht schön, wenn wir die Gelegenheiten, einander zu segnen, ganz bewusst und regelmäßig ergreifen würden? Vor einem gemeinsamen Essen, vielleicht sogar am Samstagabend? Wir könnten uns die Gewohnheit aneignen, über unseren Kindern oder den Nachbarskindern oder den Kindern von Freunden – ach, einfach über jedem Kinderkopf, der sich uns gerade hinhält – Gutes auszusprechen. Wir sagen ihnen, was wir an Schönerem und Staunenswertem sehen, wenn wir sie anschauen. Und sprechen ihnen zu, dass sie geliebt sind. So wie sie sind. Jeder Segen, den wir erleben und weitergeben, ist wie ein kleiner Schabbat, der unser Leben auf stille Weise prägen kann.

Auch wenn wir allein sind und keine Kinder um uns haben, dann können wir Gott ganz kindlich bitten: Segne mich! Und dann dürfen wir ins Bett sinken. Ohne den sorgenvollen Blick zur Uhr.