



Raus aus dem Hamsterrad!

27.05.2016

Zur Ruhe kommen

Wer kennt es nicht: das Gefühl, in einem Hamsterrad zu laufen. Das Leben wird bestimmt von Anforderungen, Umständen, Sorgen, Arbeit usw. So laufen wir los und das Rad dreht immer schneller. Wir funktionieren einfach. Sehnen uns nach dem Ausstieg und schaffen ihn doch nicht.



Doch das muss nicht sein! Der Ausstieg ist möglich! Diese sechs Schritte möchten dir auf deinem Weg dazu helfen:

1. Überlege: Was treibt dich an?

Warum läufst du im Hamsterrad? Sind es hohe Anforderungen im Job? Berge von Arbeit? Oder konkrete Sorgen um Familienangehörige, um deine Gesundheit, ums Weltgeschehen?



Sind es die Erwartungen anderer Menschen, die dich immer weiter antreiben? Oder bist du als Mutter oder Vater vom frühen Morgen bis am späten Abend für deine Kinder da? Fühlst du dich manchmal bestimmt von den Umständen, vom Leben, von den Anforderungen an dich und funktionierst einfach nur? Überlebensmodus.

Doch gerade dieser Überlebensmodus, dieses «einfach Funktionieren», birgt die Gefahr, nicht zu merken, wo die persönliche Grenze ist. Nicht zu merken, wann es genug ist. Das kann verheerende Auswirkungen haben. Vielleicht steht dann irgendwann das Rad ganz still. Nichts geht mehr.

Oft sind es nicht mal die Umstände, die uns im Hamsterrad laufen lassen, sondern die Ansprüche an uns selber. Wir möchten allem und jedem gerecht werden. Wir möchten unsere Sache gut machen. Und wir möchten selber die Kontrolle über die Situation haben. Unser Blick ist auf das fixiert, was erledigt werden muss, was nicht rund läuft, was wir hinbekommen müssen. So drehen wir mit einem Tunnelblick unsere Runden im Rad.

2. Entscheide dich auszusteigen

Wie hält ein Hamsterrad an? In der Regel dadurch, dass der Hamster aufhört zu rennen. Dass er sich gestattet anzuhalten. Er hat es selber in der Hand, ob er sich sagt: «Es geht nicht anders, ich muss bis zur Erschöpfung weiterrennen» oder ob er meint: «Ich halte nun bewusst an, egal, was mich treibt». Die Entscheidung liegt bei dir, ob du in deinem Rad weiterlaufen willst oder ob du anhältst. Du bist nicht unersetzlich und es bringt niemandem etwas, wenn du bis zur Erschöpfung läufst.

3. Distanz gewinnen

Oft hilft schon nur ein kleines bisschen Distanz, die Sachlage anders anzuschauen. Einen Schritt zurück zu stehen, schafft Raum für einen neuen Blickwinkel. Gönn dir eine Pause, Zeit zum Auftanken. Nimm dir eine Auszeit. Vielleicht einen ganzen Tag. Vielleicht einfach einen Abend für dich alleine. Oder zumindest eine Stunde für einen Spaziergang am See, im Wald, wo auch immer. Suche die Ruhe. Gewinne Abstand von dem, was dich treibt, und rede mit Jesus darüber. Er hört dir zu, immer und überall! Mit etwas Abstand betrachtet, sehen die Sorgen, die Arbeitslast und die Erwartungen anders aus.



4. Jesus trägt mit

Innehalten macht die Sicht frei, um zu erkennen, dass Jesus eigentlich bereit steht und mittragen möchte. Dass wir uns nicht alleine abzumühen brauchen. Jesus setzt Belastungen in andere Relationen.

Zur Zeit der Bibel gab es wohl noch keine Hamsterräder, da wurden andere Bilder als Vergleiche verwendet. Bilder, die den Menschen damals näher waren. Jesus sagt in der Bibel: «Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.» ([Matthäus, Kapitel 11, Verse 28-30](#))

Was ist dein altes Joch? Was trägst du mit dir? Was ist deine Last? Sind es schwierige Lebenssituationen? Scheiterst du immer wieder an den hohen Ansprüchen an dich selber? Jesus verspricht kein Leben ohne Probleme. Aber er möchte uns unsere ganze Last abnehmen. Unser Bemühen nach Perfektion, nach Genügen, nach Leistung, das war ein schweres Joch. Jesus bietet uns sein Joch an. Dieses Joch ist nicht so wie das alte. Unter dem Joch hat es zwei Plätze. Jesus stellt sich mit uns unter dieses Joch und er hilft uns den Karren zu ziehen. Er kommt mitten in unsere Situation hinein und trägt sie. Mit ihm kommt echte Kraft in unser Leben. Er hilft, die Kurven zu erwischen. Er lernt uns an – nicht aus der Ferne, sondern ganz nah neben uns. Was für ein Privileg!

Der eine oder andere mag nun sagen: «Noch besser ist kein Joch. Ein Joch ist doch immer eine Last.» Es mag auf den ersten Blick als Last erscheinen. Doch jeder Mensch hat in seinem Leben Herausforderungen, die Kraft kosten. Jeder zieht seinen Karren. Und wer diesen ohne Joch ziehen will, der braucht viel mehr Kraft. Der Karren wird kaum vorwärts kommen. Ein Ochsespann kann ein Vielfaches des Körpergewichtes der Ochsen ziehen! Natürlich kannst du es auch ohne Joch versuchen. Doch Jesus bietet dir ein neues Joch an und stellt sich gleich selber darunter. Ist doch eigentlich ein tolles Angebot, oder?

5. Steig mit Jesus aufs Riesenrad!

Was wohl Jesus heute für ein Bild verwenden würde? Würde er einen andern Vergleich



wählen? Der starke Vergleich mit dem Joch ist wohl kaum zu toppen. Doch könnte der Bibeltext – im Bild vom Hamsterrad gesprochen – auch so lauten? «Kommt raus aus eurem Hamsterrad! Was müht ihr euch doch ab! Kommt mit mir aufs Riesenrad! An meiner Seite seid ihr sicher. Lernt von mir, von oben sieht die Welt ganz anders aus. Nur so findet ihr Ruhe und Erfüllung. Ich hetze euch nicht, bei mir ist Freiheit!» Denk mal darüber nach!

Von oben betrachtet sieht die Welt ganz anders aus! Jesus an deiner Seite zu haben, entlastet. Du musst nicht perfekt sein. Du gibst dein Bestes und Jesus tut den Rest dazu und das ist viel... Wenn du versagst oder schuldig wirst, darfst du zu ihm kommen. Er vergibt, hilft wieder auf die Beine und geht mit dir Schritt für Schritt weiter. An deiner Seite. Plötzlich beginnst du, den Alltag mit neuen Augen zu sehen. Aus einer neuen Perspektive. Manches ist immer noch schwer. Arbeit ist immer noch viel. Aber das ist nicht das Zentrale in deinem Leben. Es ist nicht mehr das, was zählt. Du darfst innehalten. Das Rad dreht langsam. Es darf auch immer wieder bewusst zum Stillstand kommen. Und in der Gemeinschaft zu Jesus wirst du neu gestärkt. Wie sieht deine Welt aus der Riesenrad-Perspektive aus?

6. Bleib auf deinem Riesenrad!

Geh nicht zurück in dein Hamsterrad. Bleibe auf dem Riesenrad und überlege, was dir langfristig dabei hilft. Plane Erholungsinseln und Tankstellen fix in deinen Alltag ein. Unterscheide das Wichtige vom Dringenden! Was ist dir wirklich wichtig? Was zählt am Ende des Lebens? Setze Prioritäten. In unserem Leben gibt es so vieles, was «hier, hier» schreit, aber oft sind das nicht die wirklich wichtigen Dinge. Pflege die Beziehung zu Jesus und auch zu Menschen. Daraus schöpfst du Kraft und gewinnst neue Sichtweisen.

Kurz und bündig: Ausstieg aus dem Hamsterrad in sechs Schritten

1. Überlege dir: Was treibt dich an? Warum hast du das Gefühl, im Hamsterrad zu laufen?
2. Entscheide dich auszusteigen. Es ist deine Entscheidung, ob du das Rad anhalten willst oder nicht.
3. Halte bewusst inne und gewinne Distanz.
4. Jesus trägt mit! Lade deine Lasten bei Jesus ab und lade ihn ein, sich mit dir unters Joch zu stellen.
5. Steig mit Jesus aufs Riesenrad und betrachte deine Welt aus einem neuen Blickwinkel.



6. Bleib auf deinem Riesenrad! Plane Erholungsinseln und Tankstellen in deinen Alltag ein.
Pflege die Beziehung zu Jesus und zu Menschen.

Autor: Ursula Blatti

Quelle: Livenet

http://www.livenet.ch/magazin/gesellschaft/christen_in_der_gesellschaft/293059-raus_aus_dem_hamsterrad.html

 Artikel als PDF / Drucken