Jesus.ch, 23.03.2018

Immer schön im Rhythmus bleiben

Ausgewogen leben
Jeder Langstreckenläufer kennt den Rat, bei der Atmung einen gleichmässigen Rhythmus zu finden und in diesem zu laufen. Dieses Prinzip gilt auch für andere Lebensbereiche. Menschen, die im Leben durchhalten, sind Menschen mit einem gesunden, ausgewogenen Lebensrhythmus.

Beim Joggen gibt es die unterschiedlichsten Tipps, was den besten Rhythmus garantiert. Einige schwören auf Musik. Die Gesundheitsexperten von «Fit for Fun» sehen tatsächlich eine positive Wirkung auf den Laufrhythmus, wenn die Liederauswahl und vor allem die Taktzahl stimmt. Andere Experten, zum Beispiel jene von www.lauftipps.ch geben an, dass beim Laufen der Atemrhythmus entscheidend sei. Als Grundregel gelte, dass man gleich viele Schritte zum Einatmen wie zum Ausatmen brauchen soll. Aber das sei nicht in Stein gemeisselt, meinen die Experten: «Vielleicht hast du einen idealen Rhythmus für dich gefunden, mit welchem du dich am Wohlsten fühlst.»

Gott schuf Rhythmus

Was fürs Joggen gilt, gilt für jeden Lebensbereich: Jeder Mensch muss seinen idealen Rhythmus finden. Gott hat das Leben von Anfang an mit einem Rhythmus erschaffen, als er das Licht von der Dunkelheit trennte und das Licht Tag nannte und die Dunkelheit Nacht. Er gab der Schöpfung einen festen Rhythmus, wie es bereits in 1. Mose, Kapitel 8, Vers 22 heisst, er gab unserem Körper einen festen Rhythmus und ebenso unserer Seele und unserem Geist.

Theologe und Autor Jörg Ahlbrecht

In seinem Buch «Finde deinen Lebensrhythmus» stellt der Theologe und Autor Jörg Ahlbrecht daher fest: «Menschen, die im Leben durchhalten, sind Menschen mit einem gesunden, ausgewogenen Lebensrhythmus.» Auch der Glaube wird nach Jörg Ahlbrecht aus «heiligen Gewohnheiten» gespeist und genährt, die langsam, aber stetig ihre Kraft entfalten. Diese These bestätigen einflussreiche Theologen wie Bonhoeffer oder Nouwen:

- Dietrich Bonhoeffer schrieb in seinen Briefen aus der Gefangenschaft, dass er nur deshalb nicht verzweifelte, weil er seinen Arbeitsrhythmus aufrechterhielt. Obwohl es nicht nötig war, stand er jeden Morgen um 6 Uhr auf und begann zu arbeiten. Er las, er schrieb, er forschte. Bonhoeffer sagte selbst, dass sein Leben aus dem Ruder gelaufen wäre, hätte er sich treiben lassen.

- Der holländische Theologe Henri Nouwen feierte nahezu an jedem Tag das Abendmahl – ob er mit guten Freunden zusammensass oder mit flüchtigen Bekannten. Diese geistliche Erfahrung spielte bei ihm täglich eine Rolle – es war ein Rhythmus, in dem er Jesu Gegenwart und die Einheit mit ihm immer wieder erfasste und schmeckte.

Auch Jesus folgte einem Rhythmus

Jesus Christus selbst hatte sein Leben um regelmässige Übungen herum eingerichtet: Er ging regelmässig in die Stille und in die Einsamkeit. Er fastete und er besuchte regelmässig die

Synagoge.

Am Sonntag nicht geöffnet: Schon bald ein Bild der Vergangenheit?

Wenn man die Bibel liest, entdeckt man viele weitere Rhythmen. Der Sabbat zum Beispiel soll als Ruhetag dazu dienen, dass wir Menschen vor einem unseligen Ungleichgewicht bewahrt werden. Pausenloses Arbeiten ist unmenschlich und entfremdet uns dem Schöpfer. Aber auch pausenlose Ruhe ist unmenschlich, da unsere Gaben brachliegen und wir Zeit und Energie vergeuden, mit der wir von unserem Schöpfer ausgestattet wurden.

Gerade hier ist unser Rhythmus im 21. Jahrhundert besonders bedroht: Immer ausgedehntere Ladenschlusszeiten, die Aufweichung der Sonntagsruhe, Shopping im Internet rund um die Uhr, 24-Stunden-Verfügbarkeit – all das spiegelt wider, wie sehr Arbeit und Konsum heute dominieren. Dadurch verlieren wir auch mehr und mehr die Genussfähigkeit. Jörg Ahlbrecht stellt dazu im Buch «Finde deinen Lebensrhythmus» fest: «Gott schenkt uns die Arbeit, aber er schenkt uns auch die Fähigkeit zum Genuss und zur Freude an dem was gelungen ist.» Diese Fähigkeit verliert ein Mensch, der nicht mehr Pause macht.

Es gibt einen Gott. Und Sie sind es nicht!

Zudem leugnet der «moderne Mensch» zunehmend die eigenen Grenzen. Gott gab uns ein begrenztes Mass an Zeit und Energie. Wir sollten uns ab und zu daran erinnern, dass es einen gibt, der grenzenlose Kraft besitzt (Gott), und er ist sogar auf unserer Seite. Aber ich habe Grenzen. Ich brauche Auszeiten. Vielleicht kennen Sie den Satz «Es gibt einen Gott. Und ich bin es nicht!» Darin steckt viel Weisheit.

Das Buch «Finde deinen Lebensrhythmus» von Jörg Ahlbrecht.

Wie Sie die Auszeiten mit Gott bewusst gestalten können, dazu existieren zahlreiche

intelligente Bücher wie «Ordne dein Leben» von Gordon MacDonald oder das bereits zitierte Buch «Finde deinen Lebensrhythmus» von Jörg Ahlbrecht, das ich sehr empfehlen kann. Wenn Sie sich entscheiden, mehr Rhythmus in Ihr Leben zu bringen, erhalten Sie in diesen Büchern auch praktische Tipps, wie Sie dies erreichen können.

Ein paar Fragen zum Nachdenken:
Wenn Sie jetzt gleich anhand eines kurzen Fragebogens überprüfen möchten, wo Sie beim Thema «Lebensrhythmus» stehen, bieten wir Ihnen hier einen Check an. Folgende fünf Fragen können Ihnen helfen, sich selbst einzuschätzen (sie eignen sich auch für den Austausch in Kleingruppen):

1. *Glaube ich überhaupt, dass Rhythmus Kraft hat?*
2. *Welche «heiligen Gewohnheiten» pflege ich in meinem Leben, um meinen Körper und meinen Geist auf lange Sicht gesund zu halten?*
3. *Habe ich in einem Lebensbereich (Arbeit/Ruhe, Körper, Seele, Glaube) den gesunden Rhythmus verloren?*
4. *Will ich neue Gewohnheiten pflegen oder alte ablegen?*
5. *Welche?*

Datum: 23.03.2018
Autor: Florian Wüthrich
Quelle: Jesus.ch
http://www.jesus.ch/neuigkeiten/freizeit_und_sport/267978-immer_schoen_im_rhythmus_bleiben.html
Artikel als PDF / Drucken