Gegen die Unruhe

Ein Wecker für die Liebe

Ein Wecker für die Liebe
Quelle: envato/ OksaLy
Schon vom frühen Morgen an strömen viele Informationen auf uns ein. Wie kann man da überhaupt noch Gottes leise Stimme hören? Christina Schöffler hat versucht, neue Rahmenbedingungen zu schaffen. Ein Selbstversuch.

Jetzt habe ich mir doch tatsächlich – so richtig oldschool – einen Wecker angeschafft. Ein hässliches grünes Teil mit digitaler Anzeige, das ich vor ein paar Wochen auf einem Flohmarkt erstanden habe. Die letzten Jahre bin ich ganz gut ohne Wecker klargekommen. Ich hatte schliesslich mein Handy. Aber dummerweise hat dieser «Wecker» noch viele andere Funktionen, die ich kurz nach dem Aufwachen eigentlich gar nicht brauche, deren Nutzung ich aber im müden Zustand kaum widerstehen kann. Wenn ich am Morgen den Flugmodus ausschalte und sehe, dass ich neue Nachrichten bekommen habe, dann klicke ich sie «nur kurz mal» an. Auch die Sprachnachricht höre ich noch ab – es könnte ja

etwas Wichtiges sein (und wenn die Zeit zum Aufstehen drängt, dann höre ich sie eben in doppelter Geschwindigkeit ab). Nebenher locken mich die neuen Statusmeldungen meiner Freunde und die Wetter-App… und vielleicht noch ein kurzer Blick auf die Nachrichten des Tages, damit ich informiert bin, wie sich die Krisenherde dieser Welt über Nacht entwickelt haben. Währenddessen entsteht meistens schon ein Krisenherd vor meiner Schlafzimmertür, weil unser Zwölfjähriger schimpfend nach seiner liebsten Sporthose sucht oder seine Busfahrkarte nicht finden kann, und ich stolpere – schon ausreichend schlecht gelaunt – über unsere steile Treppe hinunter Richtung Esszimmer. So in etwa sah bis vor kurzem mein Tagesbeginn aus.

Zu viel Input

Dann hat eine kluge Freundin mir gegenüber geäussert, dass sie morgens keine Nachrichten auf nüchterne Seele verträgt. Das hat mich innerlich aufhorchen lassen. Denn genau das ist mein Problem: Ich lasse am Morgen viel zu viel auf meine nüchterne Seele einströmen! Wenn ich dann unser Kind mitsamt Busfahrkarte aus der Tür geschoben habe und mit der Kaffeetasse in der Hand meine Bibel aufschlage, tobt es in meinem Kopf schon so wild durcheinander, als würden meine Gedanken eine Schneeballschlacht veranstalten. Dieser Raum am Morgen, den sogar viele Psychologen als «heilige Zeit» bezeichnen, ist viel zu vollgestopft mit Stimmen, die ich nicht als Grundton meines Tages haben möchte. Sie hetzen mich in ein lautes und geschäftiges Leben, das nur noch auf äussere Reize reagiert. Das kann dazu führen, dass irgendwelche Dringlichkeiten meinen Tag bestimmen und nicht die Dinge, die mir wirklich wichtig sind.

Gottes liebevolle Stimme

Gottes Stimme empfinde ich nie als laut und drängend. Sie ist so viel sanfter. Ein liebevolles Flüstern. Eine leise Ahnung. Eine ruhige Erinnerung. Ein stiller Friede. Es ist diese innere Stimme der Liebe (wie es der Priester und Psychologe Henry Nouwen immer so wunderbar ausgedrückt hat), die ich vor allen anderen hören möchte. Die Stimme, die mir sagt, dass ich Gottes geliebtes Kind bin und dass sein Wohlgefallen auf meinem Leben ruht. Ich muss nichts tun oder leisten, um diese Liebe zu entfachen. Sie ist an keine Bedingungen geknüpft. Sie ist einfach da. An jedem Tag meines Lebens.

Und weil ich diese liebevolle Stimme so gern als erstes am Anfang meines Tages hören möchte, habe ich mir diesen hässlichen Wecker angeschafft. Mein Handy

schalte ich seither abends aus und deponiere es ein Stockwerk tiefer auf unserem höchsten Regal – damit ich nicht ohne nachzudenken danach greife, und damit ich nicht mehr von seiner blossen Gegenwart abgelenkt werde. (In Anna Millers Buch «Verbunden» habe ich gelesen, dass allein die räumliche Anwesenheit eines Mobiltelefons unsere Konzentration um mehr als 30 Prozent verringert.)

Herausfordernde Veränderung

Nun beginne ich also meinen Tag, indem ich beim Aufwachen müde in Gottes Richtung lächle. Das Handy schalte ich am Morgen erst dann ein, wenn meine Seele und mein Körper nicht mehr im nüchternen Zustand sind.

Obwohl ich keine Notärztin in Bereitschaft bin, fiel mir das die ersten Tage richtig schwer. Was, wenn über Nacht irgendetwas sehr Wichtiges passiert ist? Ein Atomunfall zum Beispiel? Und ich sitze fröhlich beim Frühstück und wundere mich, wo alle anderen sind. Oder die öffentlichen Verkehrsmittel streiken und mein Kind steht wartend an der Haltestelle? (Gut, er könnte die 50 Meter zu unserem Haus einfach wieder zurücklaufen, damit ich ihn zur Schule fahren kann.) Oder jemand benötigt vor acht Uhr ganz dringend meine Hilfe oder einen wichtigen Rat von mir? (Manchmal habe ich das leise Gefühl, dass ich mich ein wenig zu wichtig nehme!)

Die Stille verteidigen

Aber dann, nach einigen Tagen, geschah etwas Erstaunliches: Die Unruhe verschwand! Und inzwischen vergesse ich manchmal den halben Vormittag, dass ich überhaupt ein Handy besitze. Aber manchmal vergesse ich auch meine guten Vorsätze wieder und mein mobiles Teil landet abends nach alter Gewohnheit auf dem Nachttisch. Dann greife ich am Morgen als erstes danach, wenn ich wach bin. Es ist wohl so, wie der Podcaster und Autor Jefferson Bethke in «To hell with the hustle» schreibt: «Zuerst müssen wir die Stille suchen. Ausschau halten nach den heiligen Räumen, wo immer wir sie finden können. Und wenn wir dort sind? Dann müssen wir sie immer wieder neu verteidigen.»

Du zuerst

Wenn ich aufwache,
öffne ich ein Fenster
und halte ein wenig Ausschau nach dir.

Ich öffne meine Hände und warte,
bis sich die Freude darauf setzt,
und dann pfeilgerade,
wie ein kleiner Eisvogel,
über mein stillgewordenes Inneres
in deine Richtung fliegt
und mich staunend und leicht zurücklässt.
So, genau so, will ich meine Tage beginnen.
Und dann der Spur des Eisvogels folgen.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin Joyce. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du hier.

Zum Thema:
Entschleunigen: Weshalb ich sonntags offline bin
Mit dem Schöpfer unterwegs sein: Verbringe Zeit mit Gott und finde die Freude, die dir fehlt
Witziges Video: Wenn die Bibel für einen Tag das Handy wäre

Datum: 06.03.2025
Autor: Christina Schöffler
Quelle: Magazin Joyce 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags
Leben als Christ