

Hyperaktiv oder passiv?

Säen, was du sehen willst



Lukas Herbst im Livenet-Talk

Quelle: Livenet

«Die einen sind hyperaktiv, die anderen einfach passiv» - das ist auch in Gemeinden zu beobachten. Flo Wüthrich in einem spannenden Gespräch mit Pastor und Autor Lukas Herbst am Rande des Willow-Creek-Kongresses in Dortmund.

Lukas Herbst ist der Autor von [«Dein Leben. Dein Impact»](#) – einem Buch, in dem er versucht, anzuleiten, wie man entspannt leben und doch eine Wirkung haben kann. Herbst ist Gründer und Leiter der PULS – Kirche für Schweinfurt, Referent bei «Young-Generation», dazu noch verheiratet und Vater von drei Kindern. Am Rand des Willow Creek-Kongresses in der Dortmunder Westfalenhalle hat Florian Wüthrich mit ihm gesprochen.

Nicht, was du sagst, sondern was du bist

Beide bestätigen einen Trend, der ein Stück weit eine Reaktion auf christliches Leistungsdenken, Mega-Church-Stress und auch Leiter darstellt, die allen gefallen, bevor sie fallen. Die neue Betonung, am Kongress vom vielzitierten Bestseller-Autor John Mark Comer formuliert: «Wir reproduzieren, was wir sind, nicht das, was wir sagen.»

Innerhalb dieses Fokus auf das Sein statt auf das Tun widmet sich Lukas Herbst der Spannung von «Anspannung und Entspannung» im Leben eines aktiven Christen.

Entspannt *und* fokussiert leben – eine Kunst

Wer etwas bewegen will in dieser Welt, läuft oft in die Aktivismus-Falle – man ist dauernd angespannt, kaum je entspannt. Wenn man dann mal ein geistliches Burnout hinter sich hat, verfällt man gern ins Gegenteil: Passivität, Zerstreuung, nur noch entspannen und «zu mir schauen». Kein Fokus mehr – und man kommt sehr entspannt zu nichts.

Herbst betrachtet es als ein wichtiges Thema unserer Zeit: «Wir brauchen nicht mehr Zerstreuung, sondern Fokus» – ein Wort, das fast gleichzeitig auch von Johannes Hartl in seinem Bestseller aufgenommen wurde. Entspannt *und* fokussiert Gottes Welt bewegen – das ist die Herausforderung. Doch das «Joch von Jesus ist leicht».

Durch Krise gelernt

Dieses Gleichgewicht lernte Herbst durch eine Krise: Seine Frau war länger im Spital, er mit dem ersten Kind allein daheim. «Ich musste abends immer daheim sein. Ich war so gestresst: Ich lag mit dem Gesicht auf den Boden, habe gebetet – und dann sprach Gott zu mir: Deine wichtigste Leitungsaufgabe ist deine Familie. Dein Erfolg ist davon abhängig, wie du dich selbst leitest.» Daraufhin habe er alle Lebensbereiche unter die Lupe genommen und die geistlichen Lektionen gelernt, die er jetzt im Buch verarbeitet hat.

Du musst säen, was du sehen willst

Ein weiteres «geistliches Naturgesetz»: «Grosse Träume fangen klein an.» Wir fragen uns: Wer möchte ich sein? Dann machen wir kleine Schritte in diese Richtung. Herbst: «Weltfirmen entstehen oft in Garagen. Gott liebt kleine Anfänge, verachtet sie nicht.» Er will motivieren: «Fange jetzt und heute an.»

Die Puls-Kirche in Schweinfurt fingen sie vor sieben Jahren an, heute sind etwa 120 Leute im Gottesdienst. «Ich hatte am Anfang grosse Erwartungen, aber wir haben immer kleine Schritte in diese Richtung gemacht.» Und wenn nicht viel geschieht? Herbst: «Wir hören oft auf, das Richtige zu tun, weil wir keine Ergebnisse sehen. Wir suchen `instant gratification`. Aber alle guten Dinge brauchen Zeit.» Und er zitiert [Galater Kapitel 6, Verse 3-9](#): «Werdet nicht müde». Bald werden sie die nächste Kirche in Würzburg auf diese Weise starten.

Richtung ist wichtiger als Geschwindigkeit

Heute müssen Dinge schnell gehen. Das Zitat ist bekannt: «Als sie die Richtung verloren, verdoppelten sie die Geschwindigkeit.» Herbst: «Wir gaukeln uns oft Produktivität vor, weil wir alles schnell machen. Aber die Richtung ist wichtiger als Gasgeben. Beides muss stimmen.» Dazu gehört der Rhythmus von Stille und Alleinsein: immer wieder mal still werden, aushalten, ausrichten. Dann wieder mit Energie weiter.

Weitere Spannungsfelder, die Herbst in seinem Buch herausmeisselt, sind «Vision und Aktion», wo man ebenfalls auf beiden Seiten vom Ross fallen kann. Ein prägnantes Zitat: «**Vision ohne Aktion ist Tagtraum, Aktion ohne Vision ist ein Alptraum.**»

«Kreieren vs. Konsumieren»

Und am Ende noch eine der Hauptversuchungen der Generation Smartphone. Herbst: «Es war noch nie so leicht zu konsumieren, wie heute. Das Smartphone macht alles. Das ist aber nicht unsere zentrale Berufung – kreieren ist wichtiger als konsumieren.» Es ist wichtig, einen Weg finden, trotz Konsum kreierende und schöpferische Wesen zu bleiben und Gestalter zu sein.

Locker und leichtfüssig, aber konzentriert

Flo Wüthrich findet das Buch «leichtfüssig» geschrieben – eben die Kombination von Entspannung und Vollgas. Herbst: «Selbstleitung ist die entscheidende Basis für den Impact, den ich habe. Ich frage mich, was ich mit meinem Leben anfangen will. Dann gehe ich alle Lebensbereiche mit dieser Brille durch.» Damit nicht die einen im Dauervollgas leben und die anderen sich nur noch zurücklehnen (was auch in einer Gemeinde ein Problem sein kann) – Herbst lädt zu einer Reise ein, an deren Ende ein entspanntes, aber wirkungsvolles Leben

stehen kann. Genauso, wie unser Meister es vorgelebt hat.

Zum Talk:

Zum Thema:

[Dossier: Livenet-Talk](#)

[André Häusling im Livenet-Talk: Warum die Zukunft mutigen Pionieren gehört](#)

[Felix Ronsdorf: Practicing the Way: Veränderung durch Subtraktion](#)

Datum: 03.03.2026

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Livenet

Tags

[Kirchen und Werke](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)