



idea Spektrum

Nachrichten und Meinungen
aus der evangelischen Welt

47
4 192362 702800
Deutschland: 2,80 EUR

Nr. 47 23. November 2016 www.idea.de

Grüne: Wie wir lieben, geht Arbeitgeber nichts an
Pfarrermission: „Das Wichtigste, was wir brauchen“
Auch bei Alzheimer: „Großer Gott, wir loben dich“ geht immer

Die Kunst, sich selbst zu führen



Die Kunst, sich selbst zu führen

WEISHEIT Wie komme ich in meinem Leben besser zurecht – mit weniger Stress und Problemen? Und wenn ich in der Gemeinde oder im Beruf Verantwortung trage: Wie werde ich ein guter Leiter? Ein evangelischer Theologe, der sich dazu wegweisende Gedanken gemacht hat, ist der Schweizer Thomas Härry. Mit ihm sprach idea-Reporter Karsten Huhn.



idea: Herr Härry, wie lernt man, sich selbst zu führen?

Härry: Indem ich zwei große Wahrheiten der Bibel anerkenne: 1. dass ich ein gebrochener Mensch bin, dem vieles entgleitet und der manchen Dingen nicht gewachsen ist. 2. Dass ich ein von Gott ermächtiger Mensch bin, der sein Leben in Freiheit und Verantwortung gestalten darf.

Ist die Bibel eine Anleitung, sich selbst zu führen?

Die Bibel ist kein Rezeptbuch, aber sie ermutigt uns, weil sie uns sagt: Jeder Mensch zählt, jeder Mensch ist begabt. Sie sagt allerdings auch: Jeder Mensch ist begrenzt. Und für jeden von uns kommt es darauf an, seinen Platz im Leben unter der Herrschaft Gottes zu finden.

Sie verweisen auf den Apostel Paulus, der dazu auffordert: „Habt acht auf euch selbst!“ Wie macht man das?

Paulus schrieb das an Gemeindeälteste. Menschen, die Leitungsverantwortung übernehmen, achten oft zuerst darauf, dass andere ihre Ziele erreichen. Leiter vergessen dabei häufig, dass sie selbst die Schlüsselrolle spielen. Die größte Gefährdung eines Leiters liegt nie bei anderen Menschen, sondern immer bei ihnen selbst. Wer sich beispielsweise nicht selbst hinterfragt oder andere nicht ermutigt, verliert sie. Andere führen heißt also immer zuerst: Ich achte auf mein eigenes Denken, Fühlen, Verhalten. Hier

» Wir können nicht jeden Tag das Optimum aus uns herausholen.

beginnt mein Führen! Nur dann besteht die Chance, andere gut zu führen.

Die meisten Chefs verstehen sich als Antreiber.

Genau! Und das ist ein Problem. Die Antreiber sind häufig selbst Getriebene – und irgendwann brechen sie ein.

Die Arbeit muss schließlich erledigt werden.

Ja, aber wir müssen gleichzeitig sensibel sein für unsere Grenzen und die nötigen Ruhepausen. Wir leben in einer Zeit, in der Menschen wie Maschinen funktionieren sollen. Verstärkt wird das durch die technischen Möglichkeiten: Dank der Computer können wir endlos arbeiten – auch zu Hause und in der Nacht. Doch der Mensch hat Grenzen. Wir können nicht immer noch mehr arbeiten. Die Quantität führt auch nicht zu mehr Qualität. Wir können auch nicht jeden Tag das Optimum aus uns herausholen. Damit würde der Mensch seine wichtigste Ressource zerschleifen: sich selbst. Qualität entsteht nur durch Begrenzung.

Sie predigen Entschleunigung und Sonntagsruhe.

Ja! Ich predige mir das auch selbst. Ich bin ja selbst ein Vielarbeiter, von der Tendenz her ein maßloser Mensch. Hätte diese Tendenz in meinem Leben die Oberhand behalten, gäbe es mich wahrscheinlich nicht mehr. Ich brauche – wie jeder andere auch – Erholungszeiten.

Der klassische Konflikt des modernen Menschen ist, zwischen Arbeit und Familie die Balance zu finden.

Wir sollten auch die Familie als Arbeit verstehen. Sie bringt uns kein Einkommen, aber wie unser Beruf ist sie ein Mandat, das Gott uns gegeben hat. Wir dürfen beides nicht gegeneinander ausspielen.

„Wen der Teufel nicht bremsen kann, den treibt er vor sich her.“ Im Prinzip ist das richtig. Aber wer im Beruf vorankommen will, muss Überstunden machen.

Dann soll er das, aber er soll die Kosten überschlagen und überlegen, was er daneben sonst noch alles will: Will er auch eine Familie? Kann er noch drei Ehrenämter oben-



Thomas Härry ist Dozent am evangelischen Theologisch-Diakonischen Seminar Aarau, das Mitglied der Evangelischen Allianz Aarau und der Konferenz Bibeltreuer Ausbildungsstätten ist. Der 51-Jährige ist Autor der Bücher „Die Kunst, sich selbst zu führen“ und „Die Kunst, andere zu führen“ (beide SCM R. Brockhaus). Härry ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

drauf packen? Wie viel Kraft steht ihm zur Verfügung? Und dann muss er sich entscheiden, ohne sich selbst und andere in eine Überforderung hineinzumanövrieren. Wir Westeuropäer sind häufig unersättliche Menschen, wir wollen alles gleichzeitig! Die holländische Evangelistin Corrie ten Boom (1892–1983) sagte dazu: „Wen der Teufel nicht bremsen kann, den treibt er vor sich her.“

In Ihren Büchern vermitteln Sie ungewöhnliche Weisheiten, etwa: „Schlaf ist eine der wichtigsten geistlichen Tugenden.“

Weil wir im Schlaf loslassen. Dort tun wir nichts. Einschlafen kann nur, wer loslässt. Der Schlaf ist der kleine Bruder des Todes, er ist also auch eine Vorbereitung auf das große Loslassen, das auf jeden Menschen früher oder später zukommt. Wir üben es jede Nacht – meist ohne daran zu denken. Viele empfinden Schlaf als ein notwendiges Übel. Er ist aber eine Gabe. Die Hirnforschung sagt: Im Schlaf erholt sich unser Gehirn. In der aktiven Zeit ist der ausgeruhte Mensch dann umso kreativer. Deshalb ist es unsinnig, mit Schlaf zu geizen.

Wenn alle nur noch zuerst an Freizeit, Schlaf und Wellness denken – wer macht dann die Arbeit?

Wir missbrauchen Freizeit und Wellness häufig dazu, um anschließend unsere Produktivität zu steigern und wieder ungebremst durchs Leben zu sausen. Dann haben wir den Eigenwert von Auszeiten nicht verstanden. Mir geht es aber nicht darum, auch noch die Freizeit zu optimieren.

Eine Geißel, unter der heute alle leiden

Das heimliche Motto unserer Zeit findet sich in einem Buchtitel: „1.000 Orte, die du gesehen haben musst, bevor du stirbst.“ Es folgten zahlreiche Ableger: 100 Romane, die man gelesen haben muss, 100 Filme, die man gesehen haben sollte, und 100 Abenteuer, die man erleben sollte, dazu 111 Biere, die man getrunken haben sollte.

Das ist so ein Quatsch! Es hat nichts zu tun mit Zufriedenheit und einem erfüllten Leben. Im Gegenteil: Man hat höchstens das Gefühl, dauernd etwas zu verpassen. Das ist die Geißel, unter der wir heute alle leiden.

Wie bekämpft man diese Angst, die uns im Würgegriff hält?
Christen können sich bewusst machen, dass sie in Gott ruhen. Sie erleben bei ihm Annahme, Zuspruch und Gnade.



Und sie können dankbar sein, dass sie in einer Welt leben, die ihnen unendlich viel gibt: Ich habe ein Zuhause, ich habe zu essen, ich habe Freunde, ich habe die Natur vor meiner Haustür. Kurz: Ich kann mir täglich vor Augen führen, dass ich ein beschenkter Mensch bin! Darin finde ich Zufriedenheit. Ich brauche also nicht noch mehr – schon gar nicht in meiner Freizeit. Psalm 131,2 sagt es so: „Ja, ich ließ meine Seele still und ruhig werden; wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.“

„Der Erfolgsdruck unter Pastoren ist groß“

Viele Pastoren würden das auch gerne von sich sagen. Stattdessen klagen sie darüber, ausgebrannt zu sein.

Das müssen wir sehr ernst nehmen. Der Erfolgsdruck unter Pastoren ist groß. Manche eifern erfolgreichen Vorbildern nach – und das löst Stress aus. Häufig kommt der Druck auch von Gemeindegliedern. Aber entscheidend ist wieder, dass der Pastor auf sich selbst achtet: Er kann niemanden für das Ausbrennen verantwortlich machen, außer sich selbst. Pastoren sind meistens menschenorientiert und können sich nur schwer abgrenzen.

Sollten Pastoren öfter Nein sagen?
Auf jeden Fall.

Dann sind die Gemeindeglieder vergrätzt.

Das kommt darauf an. Wenn Gemeindeglieder ihren Pastor und seine Arbeit schätzen, werden sie das Nein akzeptieren. Das müssen beide Seiten lernen: Beide Seiten haben das Recht, auch mal Nein zu sagen. ▶

» Schlaf ist eine der wichtigsten geistlichen Tugenden.

Es gibt Berufe, in denen man nie genug machen kann – der des Pastors gehört dazu.

Deshalb muss man mit der Gemeinde zusammen klären: Wozu bin ich in erster Linie da?

Manche Dorfpfarrer sind inzwischen für acht Kirchengemeinden zuständig – und alle wollen, dass er mal wieder vorbeischaut.

Wenn Pfarrer erkennen, dass sie diese Aufgabe überfordern wird, sollten sie diese gar nicht erst annehmen – das wäre auch heilsam für manche Kirchenbehörde. Wer diese Arbeit aber annimmt, muss schauen, dass er die Verantwortung so auf andere verteilt, dass die Aufgabe gelingen kann. Immer noch gehen zu viele Kirchen davon aus, dass gewisse Dinge nur der Pastor tun kann.

» Wer nicht ermutigen kann, sollte auch nicht leiten.

Worauf Chefs achten sollten

Worauf kommt es an, wenn man andere Menschen führt?

Man muss Menschen gern haben und wertschätzen können, dass sie anders sind als man selbst. Und diese Wertschätzung sollte man seine Mitarbeiter spüren lassen, indem man es ausspricht. Ein „Vielen Dank für Ihre Arbeit“ und „Ich bin froh, dass wir Sie haben“ hört man viel zu selten. Wer nicht ermutigen kann, sollte auch nicht leiten. Die beste Führung geschieht durch Wertschätzung.

Viele Chefs sind auch ohne Wertschätzung erfolgreich. Mit Druck kommt man schließlich auch weiter.

Ja, das mag gehen. Aber Loyalität entsteht so nicht. Häufig ist die Fluktuation in der Firma groß, oder die Angestellten stehen in der Versuchung, den Chef auszutricksen und ihm heimlich zu schaden.

Eigentlich müssten wir alle tiefenentspannt sein: Wir haben 30 Tage Urlaub im Jahr, dazu kommen Feiertage und Wochenenden. Warum sind wir dennoch so gestresst?

Weil wir das Gefühl haben, immer etwas tun zu müssen, um uns gut zu fühlen. Und die zunehmenden Möglichkeiten, zu reisen und etwas zu erleben, nähren unsere Wünsche.

» Die Natur lehrt uns die Notwendigkeit von Ruhezeiten.

Muss ich ins Kloster gehen, um meinen Wünschen zu entfliehen?

Zumindest für ein, zwei Tage im Jahr kann ich es empfehlen. Erst wenn ich das Handy mal ausschalte, merke ich, wie schwer mir das Verzicht fällt.

Welcher Verzicht fällt Ihnen am schwersten?

Ich lese viel, kann mich für vieles begeistern, lasse mich gerne von Neuigkeiten im Internet stimulieren – darauf zu verzichten, fällt mir schwer. Wo es gelingt, merke ich, wie gut mir Verzicht tut.

Warum uns Stille irritiert

Sie empfehlen, die Stille mit Gott zu suchen. Gerade das fällt vielen schwer.

Viele kennen Stille nicht mehr. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen, dort gab es Stille. Ich war oft alleine auf dem Feld und hatte Zeit für mich selbst. Dagegen ist die städtische Welt voller Geräusche und Ablenkungsmöglichkeiten. Und wenn dann doch plötzlich mal Stille eintritt, sind wir davon irritiert. Ich habe manchmal das Gefühl, dass wir uns entwurzeln und stattdessen in eine künstliche Welt flüchten, die nur noch an Bildschirmen stattfindet.

Weniger Facebook, mehr Garten?

Es würde vielen nicht schaden. Gerade die Natur lehrt uns geistliche Gesetzmäßigkeiten, etwa die Notwendigkeit von Lebensrhythmus und Ruhezeiten. Wenn ich etwas aussäe, lerne ich, zu warten, Geduld zu haben und Gott zu vertrauen. Und ich lerne, Unsicherheit auszuhalten. Ich weiß noch, wie wir vor großen Ernten oft nicht wussten: Bekommen wir die Ernte noch rechtzeitig rein, bevor der Regen kommt?

Was hilft noch, um vor Gott zur Ruhe zu finden?

Hilfreich ist es, sich an Menschen zu orientieren, die in dieser Praxis noch zu Hause sind. Zu zweit oder zu dritt fällt das Beten leichter. Ich selbst treffe mich mit guten Freunden. Wir tauschen uns aus und beten zusammen. Ich habe auch einen Kreis von Männern, der sich vor wichtigen Lebensentscheidungen gegenseitig berät. Einer schildert seine Lebenssituation, dann sind wir eine Viertelstunde still, lassen es auf uns wirken, hören auf Gott, teilen dann unsere Eindrücke und stellen Fragen: „Hast du schon daran gedacht ...?“ Ich habe oft erlebt, wie sich so große Lebensfragen auf erstaunliche Weise klären, wenn es etwa um einen Berufswechsel oder einen Hauskauf geht. Wir müssen nicht alles allein bewältigen, sondern können von der Weisheit unserer Freunde profitieren.

Vielen Dank für das Gespräch!

Anzeige

kawohl
Ihr freundliches christliches Medienhaus
Kawohl-Verlag
Blumenkamper Weg 16
46485 Wesel
Tel. 0281/96299-0 • Fax -100
www.kawohl.de
Schauen Sie doch mal rein!

Erfrischende Neuheiten