

Wie gewinne ich Qualitätszeit?

Herzlich willkommen zur Themenreihe „Quarantäne-Fragen. Heute beschäftigen wir uns mit der Frage nach einer guten Qualitätszeit. Wie kann ich die gewinnen? Für mein Leben? Im Zusammensein mit der Familie oder an meinem Arbeitsplatz. Wir wollen gut leben und sein. In unseren Träumen spiegelt sich manchmal eine heile Welt. Da sind wir der Held, dem alles gelingt. Dann erwachen wir jedoch und treffen auf eine andere Wirklichkeit. Das Gute sehe ich. Ich will es auch tun, aber es gelingt mir nicht. Ich kam, sah und verlor. Der Umgang mit unseren Kindern soll von Geduld, Kreativität und dauerhafte Liebe bestimmt sein. Gegenüber unserem Partner wollen wir ständig mit großem Verständnis, einer starken Achtsamkeit und Wertschätzung reagieren. Aber es gelingt uns nicht immer. Unsere eigenen Maßstäbe und die Erwartungen von anderen sind vielfach zu hoch. Mit dem Ergebnis: Wir streiten lautstark miteinander. Ärger bestimmt unser Reden und Handeln. Sanfte Durchsetzungskraft oder weise Demut liegen am Boden zerschlagen.

Gerade Krisenzeiten holen in der Regel nicht das Gute aus uns hervor, sondern all das Zeug, was uns nicht lieb ist. Da gehen die Gängel mit uns durch oder wir ziehen uns in unser Schneckenhaus zurück. Jemand anders soll sich darum kümmern. Wir gehen am Limit, weil wir uns ständig zusammenreißen und unseren Kräften die Luft ausgeht. Woran liegt das? Wieso erleben wir ein Leben aus Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung so selten, obwohl uns das doch nach 2.Tim.1,7 verheißen ist? Wieso bekommen wir in unserem Alltag manches nicht gebacken, obwohl wir in der Theorie uns so viel nützliches Wissen angeeignet haben? Ich finde, das sind gute Fragen. Warum bekommst du manches nicht gebacken, obwohl du so viel weißt und dich sogar auf Gottes Verheißungen stützen kannst?

Wie gewinne ich eine Qualität für mein Leben? Auch im Umgang mit der Zeit? Darüber denken wir nun ein wenig nach. Qualität ist ein Wert. Jeder von uns trägt eine Fülle an Werten in sich. Manche sind uns davon bewusst, andere wiederum haben sich in den Tiefenschichten der Seele versteckt. Doch das Leben macht sie immer wieder sichtbar, besser gesagt hörbar. Inneren Stimmen. Heimliche Antreiber, die nicht immer heilsam sind. Sie zwingen uns zum Handeln und wollen gehört werden. Qualität gewinnen steht in einem unmittelbaren Zusammenhang damit, auf welche Stimme du hörst. Deine Antwort darauf entspricht einem **Grundsatz**. „Ich will mich nie wieder über ein unaufgeräumtes Zimmer ärgern!“ „Ich werde meinen Partner nicht mehr belügen, sondern absolut wahrhaftig sein.“ Ab diesem Zeitpunkt kommt nun deine **Verantwortung** ins Spiel. Du musst dich selbst an deine Grundsätze halten. Niemand wird dir dies abnehmen. Das ist dann allein dein Bier! Und so entsteht eine kleine mathematische Formel in dir: Mein Grundsatz + meine Verantwortung = meine gelebte Entscheidung!

Je klarer dir dein Grundsatz und deine Verantwortung sind, desto einfacher deine Entscheidung. Du setzt dein Ziel eins zu eins um. Naja, schön wäre es. Aber leider haben wir zu viele solcher Grundsätze in uns. Oft geraten wir deshalb mit uns selbst

und der zur Verfügung stehenden Zeit in einen Interessenkonflikt. Wir werden hin und her gerissen und benötigen deswegen als Sicherheit ein sehr großes **Vertrauen**. Zuerst zu sich selbst – da sprechen wir von Selbstbewusstsein. Gut, wenn dies ein gesundes, kein übersteigertes, ist. Dann Vertrauen zu den Menschen, mit denen man sein Leben teilt. Und zuletzt gibt es auch das Angebot, Vertrauen in Gott haben. Dass ER mir beisteht und hilft. Wer nicht mehr vertrauen kann hat den Tod im Topf. Der wird gelebt, getrieben, fremdbestimmt. Oder umgekehrt: Der muss jagen, hetzen, laufen. An Grundsätzen festhalten. Verantwortung übernehmen. Vertrauen lernen. So gewinnt unser Leben an Qualität. Wenn wir uns nicht ständig davon ablenken lassen.

Die besten Grundsätze, die höchste Verantwortungsbereitschaft und ein neu gewonnenes Vertrauen scheitern oft an der Hürde „Ablenkung“. Deswegen müssen wir **Selbstbeherrschung entwickeln**. Qualitätszeit kannst du ohne sie nicht gewinnen. Ohne Disziplin ist die Wahrscheinlichkeit zu scheitern sehr groß. Denn die meisten deiner Grundsätze stehen im völligen Kontrast zu deinen schlechten Angewohnheiten. Und diese kannst du nicht mal so eben im Vorbeigehen abschütteln. Mark Twain drückte diese Tatsache so aus: **„Eine schlechte Angewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen. Man muss sie die Treppe herunter boxen. Stufe für Stufe.“** Selbstbeherrschung meint: Boxe deine schlechten, zerstörerischen Angewohnheiten aus deinem Lebenshaus heraus. Lebe diese Disziplin! Sie ist immer dann gefragt, wenn Werte auf der Kippe stehen. Wenn wir in schwierige Situationen hineinkommen. Wenn wir ständig unter Druck stehen. Zudem brauchen wir diese Eigenschaft immer, wenn es auf etwas Besonderes ankommt. Nur, dass wir sie dann häufig am wenigstens haben.

Wenn wir Ja sagen sollten zum Guten und Nein zum Schlechten, ist unsere Selbstbeherrschung, unsere Besonnenheit, irgendwie gut versteckt. Doch jetzt kommt die gute Nachricht. Selbstbeherrschung muss nicht nur deine erlernte Fähigkeit sein. Gott will mit dir zusammenleben. Seine Grundsätze, sein hervorragendes Regierungsprogramm, Jesus Christus spricht da vom Reich Gottes, will ER mit uns zusammen verwirklichen. Also ich mit Gott und Gott mit mir. Wo das der Fall ist, kommt es nicht mehr allein auf unsere Willensstärke an. Mal konkret formuliert. Gott ist doch nicht so blöd, dass er sich auf einen Jörg Lüling verlässt. Er kennt mich doch durch und durch. Nein, Gott verlässt sich auf seinen Geist, der in mir ist. So heißt es in 2.Tim. 1,7: **„Gott hat uns nicht einen Geist der Zaghaftigkeit gegeben, sondern der Kraft, der Liebe und der Selbstbeherrschung.“** Im Brief an die Gemeinde in Galatien heißt es in K. 5, 16.22: **„Ich sage aber: Lebt im Geist, so werdet ihr die Begierden des Fleisches nicht vollbringen. Die Frucht des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung (Besonnenheit).“**

Um eine Qualitätszeit zu gewinnen benötigst du eine große Portion an Selbstbeherrschung. Aber mit Gottes Geist erhältst du eine noch größere Hilfe. Jemand, der dir wirksam beisteht. Die Folge daraus: „Es kommt nicht länger auf unsere Fähigkeiten, sondern auf unsere Verfügbarkeit an.“ Lass dich nicht davon ablenken. Öffne dich für den Geist Gottes, denn mit ihm erhältst du Kraft, Liebe und Besonnenheit. Grundsätze,

Verantwortung plus Vertrauen werden dann deine gewollten Entscheidungen mit sich bringen. Denn, was der Mensch sät, wird er ernten. Gott schenkt dir ein vernünftiges Handeln können. Macht über dich selbst. Du herrschst dann über deine Gefühle, deine inneren Stimmen und Antreiber und wirst damit von ihnen unabhängig. Frei, so zu leben, wie du es wirklich willst. Und dazu möchte ich dir und mir heute Mut machen. Hören wir nicht länger auf die Stimmen der Angst, sondern lasst uns im Geist leben. Er soll der Wächter unserer Seele sein. Auf seine Stimme wollen wir hören und uns von IHM leiten lassen: Erfüllt mit Kraft, Liebe und Selbstbeherrschung.

Wer im Geist lebt, hat auf die destruktiven Werte in seinem Innenleben keinen Appetit mehr. Dann lassen wir uns nicht andauernd ablenken, sondern bieten Gottes Geist noch mehr Raum in uns an. Amen, sage ich dazu, was so viel meint wie: Gutes gelingen dabei!

Aufgaben:

- Was sind deine Ablenkungen?
- Wie willst du in der nächsten Woche dem Geist Gottes mehr Raum geben?