

# Schrift Zeichen

## Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

### Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren

Liebe Leserinnen und Leser,

„Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren“ – so lautete der Titel meiner Urlaubslektüre in diesem Sommer. Es ging um eine Fähigkeit, die in unserem Alltag beinahe verloren zu gehen scheint – zumindest bei mir. Sonst hätte ich in der Buchhandlung vermutlich nicht zu diesem Buch gegriffen. Schließlich erreichen uns Nachrichten im Sekundentakt, Erwartungen wollen erfüllt, Meinungen beantwortet und Konflikte möglichst sofort geklärt werden. Schnell entsteht der Eindruck: Ich muss reagieren – und zwar jetzt!

Der Titel soll an dieser Stelle keine Buchempfehlung sein. Vielmehr möchte ich ihn zum Anlass nehmen, danach zu fragen, was der christliche Glaube zu einer solchen Haltung beitragen kann. Das Buch ist in seinen Gedanken immer wieder an den Buddhismus rückgebunden. Doch auch die Bibel kennt die befreiende Kraft des Innehaltens. So habe ich mich beim Lesen ständig gefragt: Wo finde ich dafür Beispiele in der Bibel? Eigentlich ein wenig komisch: Da lese ich ein Buch darüber, nicht immer sofort reagieren zu müssen – und bin während des Lesens unentwegt damit beschäftigt, innerlich darauf zu reagieren. Aber das war wohl mir selbst und meinem Glauben geschuldet.

„Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn“, heißt es im Jakobusbrief (Jakobus 1,19). Das ist keine Einladung zur Gleichgültigkeit. Christlicher Glaube bedeutet nicht, die Augen vor Unrecht zu verschließen, notwendige Entscheidungen aufzuschieben oder sich aus jeder Verantwortung zurückzuziehen. Jesus selbst hat sehr klar gesprochen und entschlossen gehandelt, wenn Menschen verletzt, ausgegrenzt oder ihrer Würde beraubt wurden.

Zugleich ließ Jesus sich nicht von jeder Erwartung bestimmen. Er beantwortete nicht jede Provokation. Er erfüllte nicht jeden Wunsch, der an ihn herangetragen wurde. Immer wieder zog er sich in die Stille zurück, um zu beten und sich neu auf Gott auszurichten. In der Begegnung mit der Ehebrecherin etwa reagiert er nicht sofort auf die aggressive Forderung der Ankläger. Zunächst bückt er sich und schreibt mit dem Finger auf die Erde (Johannes 8,1–11). Es entsteht eine Pause. Der aufgeheizte Augenblick wird unterbrochen. Erst dann spricht Jesus – und sein Wort verändert die ganze Situation.

Vielleicht liegt darin auch für uns eine geistliche Übung: nicht jeden Reiz unmittelbar in eine Reaktion zu verwandeln. Zwischen dem, was uns begegnet, und unserer Antwort darf ein Moment der Stille liegen. Ein Atemzug. Ein kurzes Gebet. Und die Fragen: Muss ich darauf wirklich antworten? Muss es jetzt sein? Was dient dem Leben und dem Frieden?

Nicht alles, was unsere Aufmerksamkeit verlangt, verdient auch unsere Kraft. Nicht jede fremde Meinung muss widerlegt, nicht jede Bemerkung persönlich genommen und nicht

jede Sorge bis zum Ende durchdacht werden. Manches dürfen wir wahrnehmen und dann loslassen. Manches können wir Gott anvertrauen, statt es in uns endlos weiterzutragen.

Jesus sagt: „Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen“ (Matthäus 6,34). Auch das ist kein Aufruf zur Untätigkeit. Es ist eine Einladung zum Vertrauen. Wir müssen nicht jede Möglichkeit kontrollieren, nicht jedes Problem vorwegnehmen und nicht auf alles eine fertige Antwort haben. Unser Leben ruht nicht allein auf unserer Fähigkeit, richtig und schnell zu reagieren. Es ruht in Gottes Hand.

Die Kunst, nicht auf alles zu reagieren, ist deshalb aus christlicher Sicht mehr als eine Technik zur Stressbewältigung. Sie ist eine Form geistlicher Freiheit. Ich muss mich nicht von jeder Nachricht, jeder Stimmung und jeder Erwartung bestimmen lassen. Ich darf hören und prüfen. Ich darf schweigen und beten. Und dann kann ich dort handeln, wo meine Antwort wirklich gebraucht wird – nicht getrieben vom Augenblick, sondern getragen von Gottes Geist.

Vielleicht kann uns der September dazu einladen, diese kleine Freiheit neu einzuüben – jetzt, da vieles wieder von vorn beginnt, zumindest für alle, deren Leben sich am Schuljahr orientiert: schnell zum Hören, langsam zum Reden und aufmerksam dafür, wann es Zeit ist zu schweigen und wann Gott uns ruft, mutig zu handeln.

*Ihre und eure  
Stephanie Schippers*

## **Schrift Zeichen**

**Monatlicher Impuls - Abwechselnde Verfasser\*innen:  
Sandra Hofer, Stephanie Schippers, Daniel Scherer, Markus Heib  
Gemeindereferent\*innen**