# Gewohnheiten Jesu | Entschleunigen

**Datum:** 10. May 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
**Serie:** Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Matthäus 11,25-30

**Zusammenfassung**
Ein entschleunigter Lebensstil hilft uns, echte innere Ruhe zu finden, geistlich zu wachsen und ein Leben zu führen, das von Liebe und göttlicher Frucht geprägt ist. Jesus selbst lebte nicht getrieben, sondern nahm sich Zeit für seinen Vater und für Menschen – selbst in scheinbar dringenden Situationen. Seine Gewohnheiten dienen dabei als Orientierung und «Rankhilfe». Entschleunigung geschieht nicht zufällig, sondern durch bewusst eingeübte Entscheidungen und Strukturen im Alltag. So entsteht Raum für Gottes Wirken und für echte Begegnungen.

---

Berner sind nicht unbedingt dafür bekannt, dass sie die Schnellsten sind. Ich habe vier Jahre lang in der Stadt Bern gewohnt und war daher auch viel in der Altstadt mit ihren überdachten Lauben unterwegs. Dies ist eine geniale Sache, wenn es regnet, denn du bleibst trocken. Aber es ist auch ziemlich mühsam während der Ladenöffnungszeiten, wenn du schnell etwas erledigen willst. Daher habe ich eine Taktik entwickelt: schnell laufen, links und rechts überholen, wenn es sein muss, die Laube kurz verlassen. Es geht vor allem darum, schnell vorwärtszukommen. Das bin ich! Und heute predige ich über das Thema Entschleunigen.

Es ist der Start in eine vierteilige Predigtserie über die «Gewohnheiten Jesu». Die Gliederung der Titel orientiert sich an John Mark Comers Buch «Das Ende der Rastlosigkeit». Einige Gedanken von ihm und anderen, die sich damit beschäftigt haben, sind nun ebenfalls in diese Predigt eingeflossen. Heute geht es um den Einstieg und die Frage, weshalb wir uns an den Gewohnheiten Jesu orientieren sollten und nicht nur an seinen Worten. Wir beginnen mit Entschleunigen, danach folgen Stille und Einsamkeit, Sabbat und einfach leben. Unser Jahresthema lautet «Einfach. Leise. Gegenwärtig.» – genau darum geht es auch in dieser Serie.

## Jesu sanftes Joch

*«Dann sagte Jesus: Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht»* (Matthäus 11,28–30 NLB). Es geht darum, das Joch von Jesus auf sich zu nehmen, um von ihm zu lernen. Er will denen Ruhe schenken, für die Religion eine Pflicht ist. Für all jene, die ihren Willen nicht mit demjenigen von Gott in Übereinstimmung bringen können. Wir stehen in der Tradition von Huldrych Zwingli, dem grossen Schweizer Reformator. Daher besteht auch bei uns die Gefahr, den Glauben zu verkopfen. Doch wir sehen beispielsweise gerade auch im Abendmahl, dass Jesus seinen Körper gab! Wir können dies nun an unserem eigenen Leib erfahren, indem wir Brot und Traubensaft zu uns nehmen. Es geht um mich als ganze Person. Dies beinhaltet mein Denken, aber auch meinen Körper! Es geht darum, von Jesus zu lernen – von seinen Gewohnheiten, von seinem Leben.

Ein Joch war und ist ein Arbeitsinstrument, das den Ochsen auf dem Feld auferlegt wurde, damit sie

ihre Arbeit tun konnten. Ein Joch ist etwas, das ermüdete Arbeiter eigentlich am wenigsten brauchen. Doch das beste Geschenk, das Jesus den Menschen machen kann, ist ein neues Joch – eine neue Art, das Leben zu leben. Jesus bietet uns die Einladung zu einem Leben der Ruhe trotz all der Lasten, die täglich auf uns zukommen. Mit «Joch» wurde zur Zeit Jesu auch das Gesetz Gottes bezeichnet. Jesu Einladung ist eine Einladung, in seine Nachfolge zu treten. Es ist ein Leben in Sanftmut und Demut. Sanftmut meint Freundlichkeit, Rücksichtnahme, Geduld und Gelassenheit – ohne Zorn und Gewalt. Demut meint Liebe zum Dienen und Bescheidenheit. Dabei geht es um eine innere Haltung, die sich so zeigt. Die Jesusnachfolge zeigt sich an den Früchten, die daraus entstehen. Aber wie kommen wir dazu?

## Jesus geht entschleunigt durchs Leben

Im Garten an unserer Wohnung wächst eine Rebe. Im ersten Jahr habe ich sie einfach zurückgeschnitten, weil sie mich nervte, im Weg war und nichts so Richtiges wuchs. Im Jahr darauf machte mein Vater, der als Jugendlicher in den Sommerferien immer im Waadtland in einem Rebberg gearbeitet hatte, eine Rankhilfe. Er spannte an der Wand entlang Drähte und befestigte die Rebe daran. Das Ergebnis waren viele leckere Trauben. So lecker, dass wir sie gegen Wespen verteidigen müssen. Das Ziel ist es, Frucht zu bringen. Die Rankhilfe ist dazu notwendig, aber es geht nicht um sie. Mein Vater lernte von Profis, wie er dies machen muss – so wollen auch wir vom Profi lernen! Gewohnheiten Jesu sind genau das: Rankhilfen für unseren Glauben. Mögen sie auch auf den ersten Blick nichts mit dem Glauben zu tun haben. Sie dürfen aber nie zum Selbstzweck werden. Wie merke ich, ob etwas zum Selbstzweck wird? Indem die Frucht ausbleibt. Doch welche Frucht sollen wir bringen? Es geht um die Liebesfähigkeit. Diese zeigt sich vielfältig, aber grundsätzlich in der Frucht des Heiligen Geistes: *«Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. […]»* (Galater 5,22–23 NLB).

Dallas Willard spricht von den Gewohnheiten als geistlichen Übungen. Er sagt: *«Geistliche Übungen sind Dinge, die wir tun, um uns selbst mit allen Aspekten unseres Seins in Einklang mit den Ordnungen Gottes zu bringen. Sie ermöglichen es uns, zunehmend mehr aus einer Kraft heraus zu leben, die ihren Ursprung in der geistlichen Welt hat und die unsere eigene Kraft bei Weitem übersteigt»* (Dallas Willard). Das Ziel ist es, eine gute Rankhilfe zu bauen, die meinen Glauben trägt und Früchte bringt. Es geht dabei aber nicht um die Rankhilfe, sondern um die Frucht. Die Rankhilfe ist jedoch unverzichtbar.

In Jesu Leben haben Störungen Vorrang. Viele Begegnungen geschehen «unterwegs» oder während er eigentlich etwas Wichtiges tat. Zwei möchte ich besonders hervorheben. Zuerst die Geschichte zwischen Jesus und Lazarus (Johannes 11). Es waren drei Geschwister: Maria, Martha und Lazarus. Sie waren gut befreundet. *«Jesus hatte Marta, Maria und Lazarus lieb»* (Johannes 11,5 NLB). Eines Tages erhält Jesus die Nachricht von der Krankheit von Lazarus. Doch bevor er aufbricht, bleibt er noch zwei Tage dort, wo er war. Jesus lebte sehr entschleunigt und liess sich nicht hetzen. Lazarus verstarb schliesslich. (Ja, Jesus hat ihn dann wieder zum Leben erweckt.)

Die zweite Begegnung ist diejenige der blutflüssigen Frau (Markus 5,21–43). Ein wichtiger Mann namens Jaïrus kommt zu Jesus und bittet ihn, seine im Sterben liegende Tochter zu heilen. Jesus ging mit ihm mit. Er liess sich unterbrechen. Unterwegs mischt sich eine Frau in die Menge, die seit 12 Jahren an Blutungen litt. *«Diese Frau hatte von Jesus gehört. Sie kämpfte sich durch die Menge in seine Nähe und berührte den Saum seines Gewandes»* (Markus 5,27 NLB). Was passiert nun? Die Frau wird geheilt und Jesus hält an. Er lässt sich nochmals unterbrechen. Jetzt kommt's: *«Während Jesus*

*noch mit ihr sprach, trafen Boten vom Haus des Jaïrus ein mit der Nachricht: ‹Deine Tochter ist tot. Du brauchst den Lehrer nicht mehr zu bemühen›»* (Markus 5,35 NLB). Was ging da wohl in Jaïrus vor? (Ja, Jesus erweckte auch sie zum Leben.)

Hier denkst du dir vielleicht: «Klar, Jesus ist Gott und ihm ist daher alles möglich. Mir aber nicht, daher müsste ich sofort los und könnte mich nicht unterbrechen lassen.» Ja, das stimmt – aber die wenigsten von uns sind in solchen Situationen. Mir gelingt es häufig nicht einmal bei Eltern, Ehepartnern, guten Freunden, Kindern oder Arbeitskollegen, dass ich mich von ihnen unterbrechen lasse und Zeit für sie habe. Mit einem zu vollen Zeitplan haben wir keine Zeit für Unterbrechungen. Dazu kommt, dass die Zeit mit Gott häufig auf der Strecke bleibt.

## Entschleunigt leben

Die Schwierigkeit ist, dass wir in einer anderen Zeit leben. Sie ist viel schnelllebiger als zu Jesu Zeiten. Aber wir können uns immer wieder die Frage stellen: «Wie würde Jesus leben, wenn er ich wäre?» Die Tendenz ist so, dass Zeit mit Gott umkämpft ist. Wer nicht plant, wird verplant. Wenn du immer gestresst bist, wirst du nicht in die Ruhe bei Gott kommen. Dies beeinflusst sich gegenseitig. Ich kann nicht einfach sagen: «Ab jetzt bin ich gelassener, weniger gestresst und möchte mehr im Hier und Jetzt sein», und das passiert. Ich kann dies nicht herbeizwingen. Ich kann aber Gewohnheiten (Rankhilfen) einüben, einplanen und für mich zur Regel machen, die diese Frucht hervorbringen.

Ich gebe euch gerne meine «Regeln» weiter, an denen ich mich orientiere. Diese sind nicht starr, und es ist nicht schlimm, wenn ich sie einmal nicht einhalte. Sie helfen mir aber, mein Leben zu strukturieren. Gewisse Leute mögen keine Struktur. Ich bin überzeugt: Wir alle brauchen mehr oder weniger Struktur. Ich bin ein stetiger Mensch, mir helfen Strukturen. Sie engen mich nicht ein, sondern setzen mich frei. Wenn wir uns wünschen, Jesus ähnlicher zu werden, dies aber nicht in unserem Zeitplan, unseren Wünschen und Plänen Widerhall findet, dann wird es nicht geschehen! Sie helfen mir, in meiner Jesusbeziehung zu entdecken und praktisch anzuwenden, was der Psalmist sagt: «*Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet*!» (Psalm 34,9 LUT). Diese Gewohnheiten helfen mir. Deine sehen anders aus! Kein Gesetz, sondern Rankhilfen.

- An meinem freien Tag stelle ich mein Handy ab und reduziere den Konsum in den Ferien auf ein Minimum.
- Ich halte mich konsequent an die Geschwindigkeitsbegrenzung.
- Ich treffe mich nur mit einem Freund pro Woche, nehme mir aber viel Zeit für diese Person.
- Im Stau entscheide ich mich für eine Fahrspur und bleibe dort!
- Ich reduziere «Glust-Käufe» auf ein Minimum.
- Ich habe einen analogen Wecker und stelle das Handy am Abend ab.
- Dinge, die teurer sind als CHF 100, kaufe ich nicht, ohne einmal darüber zu schlafen und mich mit meiner Frau abzusprechen.
- Einmal in der Woche faste ich für zwei Mahlzeiten.
- Abgemachte Termine werden nicht für eine «bessere» Option verschoben.
- Und: Seit dieser Woche versuche ich, langsamer zu laufen ;-)

Jesus lebte in einer anderen Zeit, aber dennoch lebte er im Moment, und wir lesen nie davon, dass er gestresst oder gehetzt war. Er liess sich auch von anderen nicht stressen oder hetzen. Entschleunigen ist auf den ersten Blick die am wenigsten «geistliche» Gewohnheit, über die wir in

dieser Serie sprechen. Es geht aber darum, Körper und Glauben in Einklang zu leben. Ich habe nicht nur einen Körper und einen Geist – ich bin Körper und Geist. Entschleunigen heisst, Raum zu schaffen für Begegnungen mit Gott. Ich höre mit einem Gebet auf, das mir eine Person aus der Kirche vor einiger Zeit mitgab: «Herr, zeige meinem Herz, was deinem Herz wichtig ist».

## Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Matthäus 11,25-30

1. **Wo erlebst du in deinem Alltag am stärksten Unruhe oder Getriebenheit?** Was treibt dich dort konkret an – äussere Umstände oder innere Erwartungen?
2. **«Kommt alle her zu mir … ich will euch Ruhe schenken» (Matthäus 11,28)**. Wie erlebst du diese Einladung von Jesus ganz praktisch in deinem Leben – und wo fällt es dir schwer, sie anzunehmen?
3. **Das Bild vom Joch:** Welche «Joche» trägst du aktuell (bewusst oder unbewusst)? Woran merkst du, ob es Jesu Joch ist – oder ein selbstgemachtes?
4. **Gewohnheiten als «Rankhilfen»:** Welche deiner aktuellen Gewohnheiten fördern geistliche Frucht – und welche stehen ihr eher im Weg? Wo spürst du, dass etwas zum Selbstzweck geworden ist?
5. **Umgang mit Unterbrechungen:** Wie reagierst du normalerweise, wenn dein Plan gestört wird? Was könnte sich verändern, wenn du Unterbrechungen mehr als mögliche «göttliche Momente» sehen würdest?
6. **Zeit mit Gott im Alltag:** Wenn «wer nicht plant, wird verplant» stimmt – wie konkret planst du aktuell Zeit mit Gott? Was wäre ein realistischer nächster Schritt für dich?
7. **Frucht des Heiligen Geistes (Galater 5,22–23):** Welche dieser Frucht wächst bei dir im Moment sichtbar? Wo wünschst du dir Veränderung – und welche kleine «Rankhilfe» könntest du dafür einüben?