

JOHN
MARK
COMER

Das Ende der Rastlosigkeit

**Mach Schluss mit allem,
was dich hetzt –
und komm bei Gott an**

Aus dem amerikanischen Englisch von Renate Hübsch

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften,
Filme und Musik einsetzt.



© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Originally published in English under the title

The ruthless elimination of hurry

Copyright © 2019 by John Mark Comer

This translation published by arrangement with WaterBrook,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Published in association with Yates & Yates, www.yates2.com.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (NLB)

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in
der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene
und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart (EÜ)
Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet
mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel (HfA)
The Message, copyright © 1993, 2002, 2018 by Eugene H. Peterson. Dt.

Fassung: Renate Hübsch. (MSG)

Zürcher Bibel, © 2007 Verlag der Zürcher Bibel beim Theologischen Verlag Zürich.
(ZÜ)

Übersetzung: Renate Hübsch

Lektorat: Imke Früh

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media Publishing GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-00039-9

Bestell-Nr. 227.000.039

Inhalt

Prolog: Autobiografie einer Epidemie	13
Teil eins: Das Problem	27
Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens	29
Eine kurze Geschichte der Geschwindigkeit	42
Etwas ist grundverkehrt	59
Teil zwei: Die Lösung	73
Kleiner Hinweis: Mehr Zeit ist nicht die Lösung	75
Das Geheimnis des sanften Jochs	90
Worum es eigentlich hier geht, ist ein Leben mit Regeln	105
Kurze Unterbrechung: Geistliche Übungen – was genau hat's damit noch mal auf sich?	116
Teil drei: Vier Wege gegen Rastlosigkeit	123
Stille und Einsamkeit	125
Sabbat	151
Einfach leben	188
Entschleunigen	232
Epilog: Ein ruhiges Leben	259
Über mich	272
Danke	273
Anmerkungen	274

Hektik – Der große Feind des geistlichen Lebens

Letzte Woche habe ich mich mit meinem Mentor John Ortberg zum Essen getroffen.

Okay, ich geb's zu: Er ist eigentlich nicht mein Mentor. Denn dafür ist er mehrere Nummern zu groß für mich. Aber wir essen regelmäßig zusammen zu Mittag und ich zücke meinen Notizblock und überfalle ihn mit einer Flut von Fragen über das Leben. John ist ein Mensch von der Sorte, die man trifft und sofort denkt: *So will ich auch werden, wenn ich groß bin*. Er ist wirklich klug, aber noch mehr als das – er ist weise. Dabei wirkt er nicht im Entferntesten überheblich oder hochnäsiger. Sondern er ist fröhlich, lässig, fühlt sich wohl in seiner Haut, ist total erfolgreich (aber nicht auf diese nervige Promi-Art), freundlich, neugierig, aufmerksam für dich und präsent im Augenblick. Im Grunde hat er ziemlich viel von dem, wie ich mir Jesus vorstelle.⁸

John ist ein Pastor und Schriftsteller aus Kalifornien, der zufällig selbst einen Mentor hatte, der ebenfalls zu meinen Helden gehört: Dallas Willard. Wenn dir dieser Name nichts sagt, dann ist es mir ein Vergnügen, das zu ändern.⁹

Willard war Professor für Philosophie an der *University of Southern California*, ist aber außerhalb der akademischen Welt vor allem als jemand bekannt, der vermittelt hat, wie Jesus lebte. Mehr als jeder andere Lehrer außerhalb der Bibliothek der Heiligen Schrift haben seine Bücher die Art und Weise geprägt, wie ich Jesus nachfolge – oder, wie er sagen würde, wie ich bei Jesus in die Lehre gehe.¹⁰ Kurz und gut: John war über zwanzig Jahre lang ein Mentee von Willard, bis zu dessen Tod im Jahr 2013.

Ich hatte nie die Gelegenheit, Dallas Willard persönlich kennenzulernen. Als John und ich also das erste Mal in *Menlo Park* zusammensaßen, fing ich sofort an, ihn über Willard auszuquetschen. Und dabei stießen wir auf Gold.

Hier eine von Johns Geschichten über Willard, an die ich immer wieder denken muss:

John ruft Dallas an und bittet um Rat. Es sind die späten 90er-Jahre, und John arbeitet zu dieser Zeit in der *Willow Creek Community Church* in Chicago, einer der einflussreichsten Gemeinden der Welt. John ist selbst ein bekannter Lehrer und Bestsellerautor – ein Mann, von dem man annimmt, dass er ziemlich gut darüber Bescheid weiß, was Jesus gelehrt hat. Aber hinter den Kulissen fühlte er sich, als würde er immer tiefer in den Strudel des Megachurch-Wahnsinns hineingesogen.

Wie gut ich das nachvollziehen kann!

Also ruft er Willard an und fragt: »Was muss ich tun, um der zu werden, der ich sein will?«¹¹

Langes Schweigen am anderen Ende der Leitung. (John meint: »Bei Willard gibt es *immer* langes Schweigen am anderen Ende der Leitung.«)

Dann: »Du musst alle Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.«

Können wir hier einfach mal kurz unterbrechen und uns darauf einigen, dass das brilliant ist?

Danke.

Dann kritzelt John diese Zeile in sein Tagebuch – leider war das vor Twitter, sonst wäre das im Netz viral gegangen. Dann fragt er: »Okay, was noch?« Wieder ein langes Schweigen.

Willard: »Es gibt nichts anderes. Du musst jegliche Hektik aus deinem Leben verbannen. Radikal.«

Ende der Geschichte.¹²

»DU MUSST ALLE HEKTIK AUS DEINEM LEBEN VERBANNEN.

RADIKAL.« – DALLAS WILLARD

Als ich das zum ersten Mal hörte, rief das ein unmittelbares Echo in mir hervor. Hier redete jemand von der Wirklichkeit. Hektik ist das Grundproblem hinter so vielen Symptomen von Toxizität in unserer Welt. Und doch ist Willards Antwort nicht das, was ich erwarten würde. Ich lebe in einer der säkularsten und fortschrittlichsten Städte Amerikas, aber wenn du mich fragen würdest: Was ist die größte Herausforderung für dein geistliches Leben in Portland? – nun, ich bin nicht sicher, was ich antworten würde.

Am ehesten würde ich sagen, es ist die Moderne oder Postmoderne oder die liberale Theologie oder die Popularisierung des

Wohlstandsevangeliums oder die Neudefinition von Sexualität und Ehe oder die Auslöschung von Geschlechterunterschieden oder Internetpornografie oder es sind die Millionen von Fragen, die die Menschen haben – über Gewalt im Alten Testament oder den Sturz prominenter Pastoren oder Donald Trump. Ich weiß es nicht.

Wie würdest du die Frage für dich beantworten? Ich wette, nur sehr wenige von uns würden als Antwort »Hektik« wählen.

Aber schauen wir mal in die Bibel: Satan taucht nicht als Dämon mit Mistgabel und heiserer Raucherstimme auf oder als Will Ferrell mit E-Gitarre und Feuer in *Saturday Night Live*. Er ist viel intelligenter, als wir es ihm zutrauen. Heutzutage ist es viel wahrscheinlicher, dass man dem Feind in Form eines Klingelns auf dem Handy begegnet, während man in der Bibel liest. Oder in Form eines mehrtägigen Netflix-Trips oder einer totalen Dopaminabhängigkeit von Instagram. Oder wieder einmal am Samstagmorgen im Büro oder schon wieder am Sonntag im Fußballstadion oder in einer endlosen Reihe von Verpflichtungen in einem Leben auf Höchstgeschwindigkeit.

**WENN DER FEIND DICH NICHT ZUM SÜNDIGEN BRINGEN
KANN, SORGT ER DAFÜR, DASS DU BESCHÄFTIGT BIST.**

Corrie ten Boom hat einmal gesagt, wenn der Feind dich nicht zum Sündigen bringen kann, sorgt er dafür, dass du beschäftigt bist. Da ist etwas Wahres dran. Sünde und Geschäftigkeit haben genau den gleichen Effekt – sie kappen die Verbindung zu Gott, zu anderen Menschen und sogar zu deiner eigenen Seele.

Der berühmte Psychologe Carl Jung sagte gern diesen kleinen Satz: Die Eile ist nicht *vom* Feind, die Eile *ist* der Feind. Jung war übri-

gens der Psychologe, der die Definition von introvertierten und extrovertierten Persönlichkeitstypen entwickelt hat und dessen Arbeit später zur Grundlage für den Myers-Briggs-Typenindikator wurde. Es soll hier genügen, zu sagen: Der Mann wusste, wovon er sprach.



Kürzlich habe ich die Vision für unsere Gemeinde mit meinem Therapeuten besprochen, der ein Jesus-liebender, hochintelligenter Mensch mit Dokortitel ist. Unser Traum ist es, unsere Gemeinden so zu gestalten, dass wir alle bei Jesus in die Lehre gehen. (Es fühlt sich so seltsam an, das zu schreiben, denn was sollten wir als Gemeinde denn sonst tun?) Er war begeistert, wiederholte aber immer wieder dasselbe: »Das größte Problem, dem ihr begeben werdet, ist die Zeit. Die Menschen sind einfach zu beschäftigt, um ein emotional gesundes und reiches geistliches Leben zu führen.«

WIR SIND ALLE STÄNDIG BESCHÄFTIGT.

Was antworten die Menschen normalerweise, wenn man sie fragt, wie es ihnen geh? »Oh, gut, bin nur etwas im Stress.« Wenn du genau hinsiehst, wirst du diese Antwort überall finden – unabhängig von ethnischer Zugehörigkeit, Geschlecht, Lebensphase oder gesellschaftlicher Stellung. Studenten sind im Stress. Junge Eltern sind dauerbeschäftigt. Senioren, die ihre Zeit auf dem Golfplatz verbringen, haben viel zu tun. CEOs sind gestresst, ebenso wie Baristas und Teilzeit-Babysitter. Amerikaner sind beschäftigt, Kiwis sind beschäftigt, Deutsche sind beschäftigt – wir sind alle ständig beschäftigt.

Zugegeben, es gibt eine gesunde Art von Beschäftigtsein. Eine Art, bei der das Leben mit wichtigen Dingen angefüllt ist und nicht mit trivialen Ablenkungen vergeudet wird. Nach dieser Definition war auch Jesus sehr »beschäftigt«.

Das Problem ist nicht, dass man viel zu tun hat, sondern dass man *zu viel* zu tun hat! Und die einzige Möglichkeit, alles unter einen Hut zu kriegen, besteht dann anscheinend darin, sich zu hetzen. *Diese* Art von Geschäftigkeit ist es, die uns allen den Atem raubt.

Michael Zigarelli von der *Charleston Southern University* hat eine Umfrage unter 20 000 Christen auf der ganzen Welt durchgeführt. Dabei hat er festgestellt, dass Geschäftigkeit eine der größten Ablenkungen vom geistlichen Leben ist. Das ist seine Hypothese:

Es mag sein, dass (1) die Christen sich an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung anpassen. Dies führt dazu, dass (2) Gott im Leben der Christen immer mehr an den Rand gedrängt wird, was dazu führt, dass (3) die Beziehung zu Gott sich verschlechtert, was dazu führt, dass (4) die Christen noch anfälliger dafür werden, säkulare Vorgaben dafür zu übernehmen, wie sie zu leben haben, was (5) zu noch mehr Anpassung an eine Kultur der Geschäftigkeit, Hektik und Überlastung führt. Und dann beginnt der Kreislauf von Neuem.¹³

Pastoren sind dabei übrigens die schlimmsten. Zigarelli bewertete die Geschäftigkeit in meinem Beruf gleichauf mit der von Anwälten und Ärzten. Das betrifft natürlich nicht mich. Nur die anderen ...

Wie sagt ein finnisches Sprichwort so treffend? Gott hat die Zeit erschaffen. Von Eile hat er nichts gesagt.

Dieses neue Lebenstempo ist nicht christlich, es ist antichristlich. Denk mal drüber nach: Was hat den höchsten Wert in der Ökonomie des Reiches Gottes? Ganz einfach: die Liebe. Jesus hat das klipp und klar gesagt. Er sagte, das größte Gebot in der ganzen Thora sei, »den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft lieben«. Dem folgt nur noch: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« (Markus 12,28-31).¹⁴ Aber die Liebe kostet schmerzlich viel Zeit. Alle Eltern wissen das, ebenso wie alle Liebenden und die meisten langjährigen Freunde.

HEKTIK UND LIEBE SIND WIE ÖL UND WASSER:

SIE VERBINDEN SICH EINFACH NICHT.

Hektik und Liebe sind unvereinbar. Meine schlimmsten Momente als Vater, Ehemann und Pastor, ja allgemein als Mensch, stehen fast immer in Zusammenhang mit Zeitdruck – wenn ich zu spät zu einem Termin komme, mit meiner unrealistischen To-do-Liste im Rückstand bin, versuche, zu viel in meinen Tag zu packen. Ich verbreite Wut, Anspannung, kritische Nörgelei – das Gegenteil von Liebe. Glaubst du nicht? Dann achte mal drauf, wie du reagierst, wenn du das nächste Mal versuchst, deine Frau (die vielleicht Persönlichkeitstyp G ist) und deine drei kleinen, wuseligen Kinder aus dem Haus zu bekommen, wenn du spät dran bist (ein Szenario, mit dem ich viel Erfahrung habe). Wie gehst du mit ihnen um? Sieht es aus wie Liebe? Fühlt es sich so an? Oder riecht dein Verhalten eher nach Aufregung, Wut, bissigen Bemerkungen, scharfen Blicken?

Hektik und Liebe sind wie Öl und Wasser: Sie verbinden sich einfach nicht.

In der Definition der Liebe, die der Apostel Paulus gibt, steht nicht umsonst an erster Stelle die Geduld (1. Korinther 13,4). Es gibt einen Grund, warum es heißt, ein Mensch »wandelt« oder »geht« mit Gott. Es heißt nicht, er »rennt«. Das liegt daran, dass Gott Liebe ist.

In seinem Buch *Three Mile an Hour God* hat der verstorbene japanische Theologe Kosuke Koyama es so formuliert:

Gott geht »langsam«, weil er Liebe ist. Wenn er nicht Liebe wäre, wäre er viel schneller unterwegs. Die Liebe hat ihre eigene Geschwindigkeit. Es ist eine innere Geschwindigkeit. Es ist eine geistliche Geschwindigkeit. Es ist eine andere Art von Geschwindigkeit als das technologische Tempo, an das wir gewöhnt sind. Sie ist »langsam«, aber sie ist allen anderen Geschwindigkeiten überlegen, denn sie ist die Geschwindigkeit der Liebe.¹⁵

In unserer Kultur ist *langsam* ein abwertendes Wort. Wenn jemand einen niedrigen IQ hat, bezeichnen wir ihn oder sie als langsam. Wenn der Service in einem Restaurant lausig ist, nennen wir ihn langsam. Wenn ein Film langweilig ist, beschweren wir uns, dass er langsam ist. Ein typisches Beispiel: Das Wörterbuch Merriam-Webster definiert »langsam« u. a. so: »geistig stumpfsinnig, dumm, von Natur aus träge oder schwerfällig, antriebschwach, willensschwach«.¹⁶

Die Botschaft ist klar: Langsam ist schlecht, schnell ist gut.

Aber im Reich Gottes wird unser Wertesystem auf den Kopf gestellt: Hektik ist vom Feind; Langsamkeit ist von Jesus, denn Jesus ist die Liebe in Person.

Das Gleiche gilt für Freude und Frieden – zwei weitere zentrale Elemente in Gottes Reich. Liebe, Freude und Frieden sind das Dreigestirn, das im Mittelpunkt der Vision vom Reich Gottes steht, die Jesus verkündet. Alle drei sind mehr als nur Emotionen. Es sind Grundzustände des Herzens. Es sind nicht nur angenehme Gefühle. Sie beschreiben, zu was für Menschen wir werden, wenn wir bei Jesus in die Lehre gehen, der alle drei *ad infinitum* verkörpert.

Und alle drei sind unvereinbar mit Rastlosigkeit.



Denken wir an die Freude. Alle geistlichen Meister innerhalb und außerhalb der Jesus-Tradition sind sich in diesem Punkt einig, ebenso wie weltliche Psychologen, Achtsamkeitsexperten usw.: Wenn es ein Geheimnis des Glücks gibt, dann ist es ganz einfach – Dasein im Augenblick. Je wacher wir im Jetzt leben, umso mehr Freude können wir empfinden.

»MIT EINER GEHETZTEN SEELE KANN ICH NICHT

IM REICH GOTTES LEBEN.«

Und der Frieden? Muss ich dazu überhaupt etwas sagen? Stell dir vor, du bist in Eile im Blick auf deine nächste Verpflichtung: Spürst du dann den tiefen *Shalom* Gottes in deiner Seele? Ein geerdetes, präsenten Empfinden von Ruhe und Wohlbefinden?

Um es noch einmal zu sagen: Liebe, Freude und Friede sind das Herzstück all dessen, was Jesus auf dem Boden deines Lebens wachsen lassen will. Und alle drei sind unvereinbar mit Eile.

Und auch noch einmal: Wenn du mir nicht glaubst, dann achte das nächste Mal, wenn du die Familie (oder auch deinen Mitbewohner) vor die Tür schleifst, auf dein Herz. Spürst du Liebe, Freude und Frieden? Nein, natürlich nicht.

Bei unserem Mittagessen bemerkte mein Nicht-Mentor John weise: »Mit einer gehetzten Seele kann ich nicht im Reich Gottes leben.« Niemand kann das. Eile hält uns nicht nur von der Liebe, der Freude und dem Frieden von Gottes Reich ab – dem Kern dessen, wonach sich alle Menschen sehnen –, sondern sie hält uns auch von Gott selbst ab. Einfach, indem sie unsere Aufmerksamkeit stiehlt. Und mit der Eile verlieren wir immer mehr, als wir gewinnen.

Hier ein super Hinweis von Walter Adams, dem geistlichen Begleiter von C. S. Lewis: »Mit Jesus zu gehen, bedeutet, in langsamem, ruhigem Tempo zu gehen. Hektik ist der Tod des Gebets und behindert und verdirbt nur unsere Arbeit. Sie bringt sie niemals voran.«¹⁷ Will sagen: Es gibt kaum etwas, was man in Eile tut, das nicht besser ohne sie getan werden kann. Besonders gilt das für unser Leben mit Gott. Und sogar für unsere Arbeit *für* Gott.

Und hier das Ganze noch mal in Orkanstärke von Ronald Rolheiser, meinem absolut unangefochtenen katholischen Lieblingschriftsteller:

Eine Reihe historischer Umstände fließen heute blindlings zusammen und verschwören sich unglücklicherweise zu einem Klima, in dem es nicht nur schwierig ist, über Gott

nachzudenken oder zu beten, sondern einfach nur, überhaupt irgendeine Art von innerer Tiefe zu haben... Aus allen möglichen Gründen, guten wie schlechten, lenken wir uns so sehr ab, dass wir in geistliche Besinnungslosigkeit geraten.

Nicht, dass wir etwas gegen Gott, Tiefe und Geist haben, wir hätten das alles gern. Es ist nur so, dass wir gewohnheitsmäßig zu beschäftigt sind, als dass sich etwas davon auf unseren Radarschirmen zeigen könnte. Wir sind nicht schlecht, nur beschäftigt, nicht ungeistlich, nur abgelenkt und mehr interessiert an Kino, Sportstadion und Einkaufszentrum und dem Fantasieleben, das sie in uns erzeugen, als an der Kirche. Pathologische Betriebsamkeit, Ablenkung und Unruhe sind heute die größten Hindernisse in unserem geistlichen Leben.¹⁸

Ich finde Rolheisers Formulierung großartig: »pathologische Betriebsamkeit«.

Auch hier gilt: Ein gewisses Maß an Betriebsamkeit ist in Ordnung oder zumindest unvermeidlich. Es gibt sogar eine Zeit für Eile – bei echten Notfällen zum Beispiel, wenn bei deiner Frau die Fruchtblase platzt oder dein Zweijähriger auf die Straße rennt. Aber seien wir ehrlich: Diese Momente sind rar. Die pathologische Betriebsamkeit, mit der die meisten von uns als Standardeinstellung leben, die chronische Eile, die wir für normal halten, ist viel eher, nun ja, pathologisch im technischen Sinn: ein Krankheitserreger, der in der Masse der Bevölkerung freigesetzt wird und Krankheit oder Tod verbreitet.

**BETRIEBSAMKEIT IST WIE EINE ANSTECKENDE KRANKHEIT,
DIE UNSERER SEELE SCHADET.**

Wir hören den Refrain »Mir geht's gut, bin nur etwas im Stress« so oft, dass wir annehmen, pathologische Geschäftigkeit sei in Ordnung. Schließlich haben alle anderen auch viel zu tun. Aber was, wenn Geschäftigkeit nicht gesund ist? Was, wenn sie eine ansteckende Krankheit ist, die unserer kollektiven Seele Schaden zufügt?

In letzter Zeit habe ich angefangen, Gedichte zu lesen. Das ist neu für mich. Aber ich bin begeistert davon, wie ich dabei automatisch entschleunige. Ein gutes Gedicht kann man einfach nicht im Schnelldurchlauf lesen!

Gestern Abend habe ich den christlichen Denker und literarischen Meister T. S. Eliot gelesen. Einiges habe ich sogar verstanden, wie seine Zeile über »diese zwitschernde Welt«, in der die Menschen »durch Ablenkung von der Ablenkung abgelenkt werden«. ¹⁹ Das heißt, eine Welt mit gerade genug Ablenkung, um die innere Wunde nicht wahrnehmen zu müssen, die uns zu Heilung und Leben führen könnte.

Noch mal: Wir lenken uns selbst ab bis zur »geistlichen Besinnungslosigkeit«. Ortberg hat es so gesagt:

Für viele von uns besteht die große Gefahr nicht darin, dass wir unseren Glauben aufgeben, sondern dass wir so abgelenkt, in Eile und beschäftigt sind, dass wir uns mit dem Mittelmaß zufriedengeben. Wir streifen unser Leben nur am Rande, statt es wirklich zu leben. ²⁰

Verstehst du, was hier auf dem Spiel steht? Es ist nicht nur unsere emotionale Gesundheit, die bedroht ist. Als ob das nicht schon schlimm genug wäre. Wir bewegen uns so schnell durchs Leben, dass wir gestresst sind, nervös, schnell bereit, unsere Ehepartner oder Kinder anzuschmauzen. Das ist traurig. Aber was noch erschreckender ist: Unser geistliches Leben steht auf dem Spiel.

Könnte es sein, dass Willard recht hatte? Dass ein überlastetes, digital abgelenktes Leben in Höchstgeschwindigkeit die größte Bedrohung für das geistliche Leben ist, mit der wir in der modernen Welt konfrontiert sind?

Ich kann nicht umhin, mich zu fragen, ob Jesus vielleicht zu unserer gesamten Gesellschaft sagen würde, was er zu Marta sagte: »Du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten! Im Grunde ist doch nur eines wirklich wichtig« (Lukas 10,41-42). Das Gebot der Stunde ist eine entschleunigte Spiritualität.²¹