

Muße und Stille als Voraussetzung persönlichen Wachstums

*Wer das versteht, die Sonne zu genießen,
die kurzer Fahrt den kühlen Himmel grüßt;
wer das versteht, mit Tagen hinzufließen,
indem er auch die trübereu genießt;
wer das versteht, sich allem aufzuschließen
was sich auch immer scheu in ihm verschließt;
wer das versteht, mit Dingen, die ihn lieben,
zu sein, als hätt' er sie nicht eingeüßt;
wer das verstünd; nun aber wendet sich
das Lied und sagt, bevor es schweigt,
mit Lächeln: Reichtum ist in jedem Ding.
Auch ein verdorrtes latt dünkt königlich,
wenn über ihm sich Liebe neigt,
Nur ohne Liebe wär' die Welt gering.*

Rudolf Alexander Schröder

Einkehr bei sich selbst

Lärm und Hast – Unruhe des Herzens – totgeschlagene Zeit

Wo wir gehen und stehen, umfaßt uns eine *laute Welt*; bei der Arbeit, wenn die Dampfhämmer dröhnen, die Motoren surren und die Drehstähle kreischen; auf der Straße, wo die Autos hupen, die Motorräder knattern und die Straßenbahnglocken wimmern; in der Luft über uns, die erfüllt ist vom pfeifenden Heulen der Düsenjäger; beim Jaulen der Jazztrompeten auf dem Tanzboden und auch im Kino, wo die Leinwand flimmert und die Schnulzen süßlich weinen.

*Dem Magier ist es erlaubt,
seine Kunden zu narren.
Er schneidet ein Loch
in den Abend und füllt es
mit unterschlagenen Träumen.*

Licht kennt kein Mitleid.
Der geblendete Schmetterling
läßt sich kinderleicht fangen.
Niemand erwartet Vergeltung.
Das Pfand ist verfallen.

So geht es von früh bis spät. Unaufhörlich sind unsere Sinne und unser Empfinden der barbarischen Tortur der vielfältigen modernen Großstadtnervensäge ausgesetzt. Wie viele Menschen gibt es, die auch in den Stunden der Freizeit, in dene sie sich all den entziehen könnten, daheim, in der abschirmenden Stube, sich noch weiter freiwillig von gleichen oder ähnlichen Geräuschen und Reizen berieseln lassen: vom Werbefunkgedudel, von schmalzigen Schlagermelodien und süßlich-kitschigen Schund-Romannen.

So freue dich, Jüngling, in deiner Jugend und laß dein Herz guter Dinge sein in deiner Jugend. Tue, was dein Herz lüstet und deinen Augen gefällt; und wisse, daß dich Gott um dies alles wird vor Gericht führen. ... Gedenk an deinen Schöpfer in deiner Jugend, ehe denn die bösen Tage kommen und die Jahre herzutreten, da du wirst sagen: Sie gefallen mir nicht. Pred. 11:9, 12:1.

All das klatscht ständig wie Hagelschauer auf die Sinne und die Seele des jungen Menschen und zerschlägt die zarten Knospen jugendlichen Sehns nach dem wirklich Schönen, Wahren, Guten und Echten.



Wie ein zweiter, unheimlicher Gast faßt uns mit rauhem Würgegriff die *tägliche Hast*. *Wir haben keine Zeit*; keine Zeit, um mit Ruhe im Kreise der Familie zu frühstücken und uns "Guten Morgen" zu sagen, die Tasse Kaffee wird meist im Stehen getrunken; im Sprung geht es die Treppe hinunter, im Eilschritt zur Bahn, zur Straßenbahn oder zum Bus – man kann gerade noch aufspringen. Schon heult die Zeitsirene; man hat's wieder geschafft. Rasch geht es an den Arbeitsplatz, um vom Arbeitsrhythmus aufgenommen zu werden.

Alles wiederholt sich *beim Arbeitsschluß*, nur umgekehrt. Auf schnellstem Wege geht es nach Hause; rasch werden die Kleider gewechselt, ein Bissen aus der Hand gegessen, und schon ist man wieder fort, in der Straßenbahn, umgestiegen, am Kinoportal oder vorm Tanzkaffee; "Nur 10 Minuten verspätet!" Er (sie) wartet noch, ungeduldig zwar, weil inzwischen die besten Plätze besetzt wurden, aber froh, daß sie (er) gekommen ist.

So geht es *Tag für Tag*, nur ein andermal nicht in den Betrieb, sondern zur Schule, in der gleichen Hast, ohne Sammlung und zerstreut, unaufmerksam. Man kann die Pause kaum erwarten, weil man noch nichts gegessen und sich so viel zu erzählen hat.

Und am Sonntag? Da wird der lange Morgen verschlafen; der christlichen Gemeinde bleibt man fern; nach Tisch mit dem Motorrad und der Sozia knatternd losgebraust mit "achtzig Sachen" (welch ein Held!) - möglichst weit. Irgendwo ist schon was los: ein Fußballspiel, eine Kirmes, ein Wein- oder Blütenfest. Spät und übermüdet kommt man nach Hause; wenig Schlaf.

So beginnt der Kreislauf der Hast und der lauten Welt am Montag früh von neuem.

Warum aber dieses Jagen und Hasten, dieses Flattern von Genuß zu Genuß?

Die Bibel sagt: "Wer geduldig ist, der ist weise; wer aber ungeduldig ist, der offenbart seine Torheit." Sprüche 14:29. "Wo man nicht mit Vernunft handelt, da geht es nicht wohl zu; und wer schnell ist mit Füßen, der tut Schaden." Sprüche 19:2. "Wer eilet zum Reichtum und ist neidisch, der weiß nicht, daß ihm Unfall begegnen wird." Sprüche 28:22.

Ein starkes *materialistisches Streben* erfüllt die meisten Menschen unsrer Zeit. Man will haben, besitzen, möglichst viel und früh und sieht Größe nur in äußeren, sichtbaren, meßbaren Dingen, im "Götzen Lebensstandard": in Kleidung, Motorrad, Auto, Fernsehapparat, Kinobesuch, Tändelei. Jesus spricht: "Sehet zu und hütet euch vor dem Geiz! Denn niemand lebet davon, daß er viel Güter hat." Lukas 12:15. Man hat auch *Angst*, daß man etwas versäumen, überhaupt zu kurz kommen könnte. Dabei ist das Leben so lang und kann später so langweilig werden, weil man schon alles und so früh genossen hat. "Es ist aber ein großer Gewinn, wer gottselig ist und lässet sich genügen." 1. Timotheus 6:6.

Ich habe euch Jünglingen geschrieben, daß ihr stark seid, und das Wort Gottes bei euch bleibt, und den Bösewicht überwunden habt. 1. Joh. 2:14.

Lärm und hast versetzen unser Herz in Unruhe. Wir suchen sie mit Unruhe zu betäuben, statt sie mit dem Balsam der Stille zu heilen. Die *Traumfabrik Kino* gaukelt in ihren Dutzendfilmen der jungen Seele eine scheinbar bessere und schönere Welt vor, die es aber im Leben nicht gibt und deshalb nichts als Kitsch ist. Wer sich Woche für Woche mit dieser verlogenen Welt die Seele vollpumpt, muß falsche Vorstellungen und Begriffe und

ein *unwirkliches Weltbild* bekommen.

So wird von einem Großteil unserer Jugend die an sich sinnvolle Dreiheit unseres Tageslaufes: Arbeit, Freizeit, Ruhe, *sinnwidrig vertan*.

Die Freizeit wird im wahrsten Sinne des Wortes "totgeschlagen" und die Zeit der Ruhe zum Schaden von Körper und Seele gewaltsam verkürzt und mißbraucht.

Zeit haben – in die Stille gehen – die kleinen und leisen Dinge suchen

Wer dem Freizeitleben, das ein großer Teil der Jugend führt und das alle Anzeichen der Entartung trägt, entfliehen will, muß

sich Zeit nehmen. 10 Minuten früher aufstehen, erspart alle Hast am Morgen. 5 Minuten im Verkehrsgetriebe zugegeben, vermitteln Ruhe und Entspannung von der Beanspruchung durch die Arbeit. In Ruhe durch die Straßen schlendern, läßt die aufgeregte Seele wieder zu sich selber kommen.

in die Stille gehen. Der Lärm ist eine Erfindung der Menschen. Die Natur kennt ihn nicht. Wie tief hat Goethe dies empfunden:

*Die Sonne tönt nach alter Weise
in Brudersphären Wettgesang,
und ihre vorgeschriebne Reise
vollendet sie mit Donnergang.*

*Ihr Anblick gibt den Engeln Stärke,
wenn keiner sie ergründen mag;
die unbegreiflich hohen Werke
sind herrlich wie am ersten Tag.*

Selbst Donner, Regen und Hagel, schreiende Tiere, singende Vögel und fallende Lawinen lärmern nicht; sie unterbrechen nur für Augenblicke die große, erhabene Stille des Alls, um sie zu unterstreichen.

Auch der Großstadtmensch kann in die Stille gehen. Man muß nur nicht durch die Straßen mit dem dichtesten und lautesten Verkehr eilen. Es gibt auch hier vom Lärm geschonte Straßen, Alleen und Plätze. Man kann auch die Stille zu Hause finden, im eigenen Stübchen, auf dem Balkon, im Garten, des Sonntags in der Natur, im Wald, oder in einer offenen Kirche.

Aber man wird die Stille – überall – vergebens suchen, wenn man sie nicht zuvor in sich selbst gefunden hat.

mit offenen Sinnen leben: schauen und hören. Wie abgestumpft sind schon die Sinne vieler Jugendlicher. Wie wenig wird von ihnen noch richtig gesehen, in seinem ganzen Umfange aufgenommen und erfaßt. Es ist fast, als ob sie mit zugekniffenen Augen und mit Watte in den

Ohren durch die Welt der schönen Dinge gingen. Wer sieht noch ein schönes Fachwerkhaus, eine meisterliches Sims, einen alten Brunnen, einen prächtig gewachsenen Baum? Wer hört noch die Finken schlagen, die Lerchen jublieren? Wer noch das Bächlein rauschen im Wiesengrund?

Wir können das alles auch erleben. Wir müssen nur unsere Seele den kleinen und leisen Dingen erschließen, die sich um uns, über uns und in uns regen. Besteht nicht überhaupt unser ganzes Leben aus einer Fülle, einer Kette von Kleinigkeiten? Sie sind es, die in einer liebenden, sorgenden Hand die Menschen verbinden. Und wie leicht ist das getan: hier mit einer Blume, dort mit einem guten Wort, einmal mit einer kleinen Hilfe, ein andermal mit einer liebevollen Feier.

Sinnerfüllte Freizeit

Erholung ist notwendig

Es gibt für jeden eine gewisse Grenze, über die hinaus eine dauernde körperliche oder geistige Anstrengung auch beim besten Willen und bei vorzüglicher Eignung gesundheitsschädlich wirkt. Deshalb ist Erholung notwendig. Wer arbeitet, verbraucht Kraft. Dieser Kräfteverbrauch muß wieder ersetzt werden durch Ruhe, Ausgleich, Abwechslung, Entspannung. Der Schlaf ist die beste Erholung, weil sich durch ihn Muskeln und Nerven, Körper und Geist erfrischen.

Neben Arbeit und Schlaf bleibt uns noch reichlich Zeit, die wir nach freiem Ermessen ausfüllen können: unsere Freizeit.

Sollen wir unseren Trieben folgen und *unsere Freizeit totschiagen* mit Lärmen, Rauchen, Trinken, Kartenspielen, Schmökern in seichter Lektüre, Durchtanzen der Nacht, Liebeleien?

Oder aber unsere *Freizeit sinnerfüllt verbringen*: im Sport, mit Wandern, bei gutem Buch, mit Musik, Gartenarbeit und Basteln, allein oder im gleichgestimmten Freundeskreis, und erst recht in den Aktivitäten einer lokalen christlichen bibeltreuen Gemeinde. Entscheide dich!

Vernünftige Freizeitgestaltung durch Sport – Wandern

Durch geeignete körperliche Übungen kannst du deine Leistungsfähigkeit erhalten und steigern und dein gesamtes Wohlbefinden erhöhen.

Im Beruf werden die Kräfte und Organe oft einseitig beansprucht. Durch entsprechenden *Ausgleichssport*, insbesondere *Gymnastik* können die sonst drohenden gesundheitlichen Schäden vermieden oder ausgeglichen werden. Treibe daher vor allem den Ausgleichssport, den du brauchst! Bloßes Zuschauen bei sportlichen Veranstaltungen ist aber noch lange kein Sport.

Im Leistungssport kannst du deine Kräfte und Geschicklichkeit mit anderen messen, hüte dich aber vor Übertreibungen. Sie führen im Entwicklungsalter leicht zu Herzerkrankungen und anderen gesundheitlichen Schäden.

Beim Baden sollst du besonders vorsichtig sein: nicht mit vollem Magen und nicht erhitzt ins Wasser gehen. Sei vor allem vorsichtig in unbekanntem Gewässern, z. B. an der See. Beachte die Warnzeichen und die Anordnungen der Bademeister! Mancher hat schon beim Baden das Leben

www.GuteBotschaft.com - Der Jünglinge Stärke ist ihr Preis. Spr. 20:29.

verloren. Luftbäder im Schatten sind meist zuträglicher als Sonnebäder; das gilt besonders für nervöse Menschen.

Auch das Wandern erfrischt und stählt deinen Körper. Als Junge oder Mädel aus der Industriestadt solltest du darum jeden freien Tag nützen, um deiner Lunge staubfreie und sauerstoffreiche Wald-, Berges- oder Seeluft zuzuführen. So schützt du dich am besten gegen Lungenkrankheiten, Blutarmut, Herzfehler und Nervosität, die dich sonst in der Stadt oder unter ungünstigen Arbeitsbedingungen im Beruf bedrohen.

Wandere aber nicht planlos und sei mit Lagerfeuern vorsichtig. Bringe auch die Lagerstelle vor dem Verlassen in Ordnung.

Benütze die *Jugendherbergen!* Du wirst dort gut betreut und findest im Kreise gleichgesinnter Wandergefährten frohe Geselligkeit.

Das Wandern *erhebt aber auch die Seele*, wenn man offenen Auges und Gemütes durch die Fluren geht:

“Wenn ich jetzt im Schatten des Baumes so für mich hinträume, so sehe ich Dich, mein Junge, bisweilen auf der Wanderschaft, frisch und flink, im leichten, netten Gewand, das Ränzlein auf dem Rücken, lustig über Berg und Tal.

Kind, die Welt ist unbeschreiblich schön, wenn man sie mit gesunden Gliedern durchwandert, mit jungen, wachen Augen erschaut. Geh' hinein in unser Bergland und schau die Pracht, die mich – Deinen Vater – so oft selig gemacht, und besuche die schlichten, guten Menschen, und sei freundlich zu ihnen und ehre sie, wenngleich sie nicht so viel wissen wie Du. Sie wissen dennoch mehr! Glaube mir und schätze niemand gering, außer den Schlechten, und halte niemand für schlecht, außer Du bist dreimal davon überzeugt worden. Den Schatz, der für Dich in den Menschen liegt, wirst Du früher erkennen als den, der in der Größe und Schönheit der Natur, besonders der landschaftlichen Natur, für Dein Gemüt bewahrt ist.

Aber bereite dich für diese Offenbarung schon in Deiner Jugend vor, wozu die Ferienreise die schönste Gelegenheit bietet.”

Der steirische Heimatdichter Peter Roseggr an seinen Sohn

Eine Lieblingsbeschäftigung haben

In einer Zeit, da die Arbeit den meisten Menschen keine freie Gestaltungsmöglichkeit mehr gibt, sollte jeder ein “Hobby”, eine freigewählte, sinnvolle Freizeitbeschäftigung haben, bei der er seiner Neigung und seiner Begabung folgen und seine persönlichen Fähigkeiten voll entfalten kann. Wer *handgeschickt* ist und nicht eine kleine Werkstatt hat, in der er bastelt und Nützliches und Schönes schafft, der ist kein rechter Junge.

Wer Blumen und Pflanzen liebt, mag *im Garten arbeiten*. Welch wundervolle Welt erschließt sich da dem jungen Gärtner! Jeder Tag, jede Jahreszeit bringt neues, blühendes Leben, Reifen, Fruchtttragen und Vergehen.

Wer zeichnerisch begabt ist, mag zu Stift und Pinsel greifen, sich üben und im Bilde festhalten, was ihm Freude macht, und wer *musikalisch* ist, sollte irgendein Instrument, sei es Violine, Zither,

www.GuteBotschaft.com - Der Jünglinge Stärke ist ihr Preis. Spr. 20:29.

Klavier oder Akkordeon, spielen lernen und sich und anderen zur Freude spielen. Wieviel Frohsinn kann so ein Musikant in eine Gemeinschaft tragen.

Andere mögen sich an *schönen Büchern* freuen. Ein gutes Buch ist stets ein treuer Freund. Man sollte aber Bücher nicht verschlingen, sondern bedächtig lesen, schöne Stellen zweimal, dreimal, das Schönste davon in sich bewahren.

Leicht finden sich auch gleichgestimmte und in den Interessen gleichgerichtete Menschen zu einer *Freizeitgemeinschaft*, sei es zu zweit oder in größerem Kreise, zusammen; zum Bastelklub, zum Sport oder zur Musiziergemeinschaft, zum Wandertrupp. In solchem Kreise bleibt auch die Begegnung von Jungen und Mädeln natürlich und im Rahmen guter Sitten.

Merke und erkenne:

Dein Vater und dein Großvater verfügten in ihrer Jugend nicht über so viel Freizeit wie du heute. Nütze deine Freizeit sinnvoll!

Pflege und entwickle innere Werte! Werde eine Persönlichkeit!

Solche inneren Werte kommen allerdings nicht durch bloße Freizeitbeschäftigungen. Es muß eine lebendige Beziehung zu Gott existieren. Gerade junge Menschen können die Zeit nutzen (Epheser 5:16) zum Bibelstudium, zum Gebet, zum Singen von geistlichen Liedern und zum Zeugendienst für den Herrn Jesus Christus, nachdem sie selber Gottes rettende Gnade erfahren haben (Epheser 2:8,9). Eine tägliche stille Zeit zum Gebet und zum Lesen von Gottes Wort sind eine gute Gewohnheit (Sprüche 22:6), die sehr segensreich für das zukünftige Leben ist, denn es gilt auch hier:

Verlaß dich auf den Herrn von ganzem Herzen und verlaß dich nicht auf deinen Verstand; sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen. Dünke dich nicht, weise zu sein, sondern fürchte den Herrn und weiche vom Bösen. Sprüche 3:5-7.