

Weniger ist mehr – der eben gezeigte Ausschnitt aus dem Leben von Minimalist *Cédric Waldburger*, der mit nur 64 Gegenständen lebt, ist ein Beispiel dafür. Er bringt den **asketischen Lebensstil** sehr gut auf dem Punkt wo er sagt: „*Es geht darum, dass man sich bewusst wird: Was ist es, das mir wichtig ist, was ist es, was mir nicht wichtig ist in meinem Leben? Und das konsequent umsetzen.*“ Das ganze Video: <https://www.srf.ch/sendungen/dok/weniger-ist-mehr-minimalistisch-leben>

Klar, das ist ein Extrembeispiel. Dieser Typ arbeitet extrem digital, er hat keine Frau und keine Kinder. Er nutzt die Infrastruktur von anderen. Was passiert wohl, wenn er eine Familie gründen will? Das gäbe ebenfalls eine spannende Dok-Sendung! Ich habe den Eindruck, dieser Typ könnte seinen **asketischen Lebensstil** auch unter anderen Bedingungen leben.

Das Lebenszeugnis von *Cédric* drückt eine Sehnsucht aus, die uns heute je länger je mehr beschäftigt: Wir leben im Wohlstand und haben mittlerweile so viel, dass es manchmal *zu viel* wird. Der Wohlstand *erdrückt und überfordert* uns. Wir entdecken, dass es auch mit weniger geht. Dass wir den ganzen Materialismus (gerade jetzt mit *Black Friday* und Weihnachtsgeschenken) nicht mitmachen müssen, sondern dass es entlastend und befreiend ist, sich aktiv zu beschränken. **Weniger ist mehr.**

In unserer Predigtreihe „*Neun Wege Gott zu lieben*“ wollen wir **die wunderbare Vielfalt des geistlichen Lebens entdecken**. Es gibt nicht *die eine richtige* Spiritualität. So unterschiedlich, wie Gott jeden von uns geschaffen hat, so einzigartig ist auch die Art, wie wir Gott erleben, anbeten und ihm dienen.

Heute schauen wir uns **den asketischen Typ** an. Gary Thomas schreibt:

„*Asketisches Temperament neigt zu Einsamkeit, Selbstbeschränkung, Einfachheit und tiefer Hingabe. (...) Menschen, die so sind, haben keine Angst vor Disziplin, Ernsthaftigkeit und dem Alleinsein – es sind Christen, deren Herzen erst durch diese Elemente offen werden für die Gegenwart Gottes.*“

Das komische Wort *Askese* kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie **Übung**. Ein Asket ist demnach ein Mensch, der eine entsagende und enthaltene Lebensweise *ausübt*, um sich auf seine Ideale zu konzentrieren und diese *auszuüben*. Unser Protagonist *Cédric* zeigt das, indem er morgens Liegestützen und eine Joggingrunde macht.

Was asketisch leben in einem guten Sinn heisst, können wir in der Bibel sehen:

Askese in der Bibel

Den Begriff *Askese* finden wir so nicht in der Bibel. Wir sehen aber Menschen, die *asketisch* gelebt haben: Im Alten Testament lesen wir Geschichten von sogenannten „*Nasiräern*“ (= *Abgesonderte, Geweihte*). Das waren Menschen, die ihr Leben in besonderer Art Gott zur Verfügung gestellt hatten, um ihm und seinem Volk zu dienen. Aus diesem Grund sind sie ein Gelübde mit einer Reihe von Verpflichtungen eingegangen: *Die Haare nicht schneiden; keinen Alkohol trinken*. Solche Asketen waren der starke *Simson* und der Prophet *Samuel*. Diese zwei wurden schon vor ihrer Geburt von ihren Eltern für Gott zu einem besonderen Dienst geweiht.

So war es auch bei Johannes dem Täufer. Seine Geburt wurde seinem Vater Zacharias im Tempel durch den Engel Gabriel angekündigt. Dabei bestimmte Gott bereits die asketische Ausrichtung des Lebens von Johannes: „**Weder Wein noch starkes Getränk wird er trinken und schon von Mutterleibe an mit Heiligem Geist erfüllt werden.**“ Lukas 1,15 Als Johannes seinen aktiven Dienst aufnahm, wird sein Auftreten so beschrieben: „**Er aber, Johannes, hatte seine Kleidung von Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel um seine Lenden; seine Speise aber waren Heuschrecken und wilder Honig.**“ Matthäus 3,4

Johannes lebte eine Zeit lang alleine in der Wüste. In seiner äusseren Erscheinung zeigte er Einfachheit und Armut. An ihm sehen wir die asketischen Merkmale *Einsamkeit* und *Selbstbeschränkung, Verzicht*. Aber nicht nur das:

Ein asketischer Lebensstil darf sich nicht darauf beschränken, sich *nur* in die Stille und Einsamkeit *zurückzuziehen* und da für den Rest des Lebens zu bleiben. Für einen Asketen mag diese Vorstellung vielleicht verlockend sein, gerade wenn man vom Rummel des Alltags gestresst ist, und dann den Rückzug, die Stille, als Segen erlebt. Askese ist aber keine Einbahnstrasse, sondern **sie dient einem höheren Zweck**. Gott ruft asketische Menschen für eine gewisse Zeit in die Einsamkeit und Stille, **um ihnen zu begegnen, aber auch um sie für ihre Aufgabe bei den Menschen auszurüsten**. Eines Tages ist Johannes aus der Wüste zurückgekommen zu den Menschen. Er hat ihnen die Ankunft des Messias angekündigt und sie herausgefordert, ihr Leben in Ordnung zu bringen und sich als Zeichen für das neue Leben im Jordan taufen zu lassen.

Wie alle geistlichen Stile, so finden wir auch den asketischen Stil bei **Jesus**. Bevor er seinen Dienst begann, war er in der Wüste um zu fasten (Matthäus 4,1ff). Er zog sich auch später immer wieder alleine an einen einsamen Ort zurück um zu beten (Matthäus 14,13.23; Markus 1,35). Er sprach vom Gebet in der Einsamkeit: „**Wenn du aber betest, so geh in deine Kammer, und nachdem du deine Tür geschlossen hast, bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist!**“ Matthäus 6,6. Jesus sagt nicht, dass gemeinsames Gebet, zum Beispiel am Gebetsabend, im Hauskreis oder in der Gemeinde, nicht segensreich ist. Er zeichnet hier einen Kontrast zu den Heuchlern, die gerne in der Öffentlichkeit beteten, um bei den Leuten einen guten Eindruck zu machen. Jesus sprach auch übers Fasten, also eine temporäre *Selbstbeschränkung, Verzicht*, um sich besser auf geistliche Dinge konzentrieren zu können.

Der Apostel Paulus beschreibt das christliche Leben als einen Wettkampf; 1. Korinther 9,24f: „**Lauf so, dass ihr ihn (den Preis) erlangt! Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem; jene freilich, damit sie einen vergänglichen Siegeskranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen.**“

Mehr ist nicht immer *besser*, sondern ganz oft eher *hinderlich*. Ein Sportler sieht das Ziel, den Siegespreis vor Augen. Darum verzichtet er auf alles, was ihm zum Erreichen dieses Ziels nicht hilft, was ihn ablenkt. Wir laufen im Wettkampf um einen unvergänglichen Siegespreis, schreibt Paulus. Es geht um das ewige Leben. Was brauchen wir dazu wirklich? Sicher weniger als wir meinen, haben zu müssen... Menschen die in Armut leben, oder moderne Asketen wie *Cédric*, können uns zeigen, wie es auch gehen könnte.

Wie kann ich asketisch leben?

Ich habe auch so eine asketische Ader. Unsere Eltern haben uns bescheiden erzogen. Im Vergleich zu meinen Klassenkameraden hatten wir wenig. Wir hatten keinen Fernseher. Nicht weil das Geld dafür nicht gereicht hätte, sondern aus Überzeugung. Dafür haben wir viele Hörspiele gehört, Bücher gelesen und draussen gespielt. Die Eltern sind mit uns nie in den Europa Park gefahren. Das hat mir nichts ausgemacht. Ich war mit 18 Jahren einmal dort und seither nicht mehr. Warum diesen weiten Weg, diesen Ressourcenverschleiss und diesen Rummel auf sich nehmen? Bei uns gibt es doch genug tolle Erlebnisse zu machen, die das Portemonnaie, die Nerven und die Umwelt schonen!

Ich bin ein eher introvertierter Mensch. Ich tanke Kraft in der Stille. Manchmal brauche ich Abstand vom Alltag, der als Vater von drei Kindern oft laut und voller Ablenkungen ist. Darum mache ich etwa zwei Mal im Jahr einen stillen Tag. Da gehe ich zu Fuss in die Natur. Da kann ich zur Ruhe kommen, die Stille geniessen, etwas Gutes lesen und mich von Gottes Liebe erfüllen lassen.

Gefastet habe ich vor längerer Zeit auch einmal eine Woche lang. Anstelle des Mittagessens haben wir uns für eine Stunde zum Beten getroffen. Irgendwie waren diese Gebetszeiten anders, intensiver, wir haben uns Gott näher gefühlt, weil wir weniger Ablenkung hatten.

Um Askese zu üben, müssen wir nicht ins Kloster gehen. Aber wir können uns heute asketische Elemente und Gewohnheiten herauspicken, und für unser Leben fruchtbar machen. Drei Gründe für einen asketischen Lebensstil möchte ich heute nennen:

1. Die Überforderung des Zuviel

Wie ist es bei dir in den letzten paar Tagen gelaufen? Ich behaupte, bei vielen von uns war oft zu viel los. Das ist auf die Dauer ungesund, für den Körper, die Seele und auch für das geistliche Leben. Die eher aktiven unter uns packen ihr Leben mit Verpflichtungen voll, weil sie das Gefühl haben, möglichst viel und schnell leisten zu müssen. Die eher passiven Typen lassen sich von diesem Sog mitreissen und machen so gut sie können mit. Die einen treiben sich selbst an, die anderen lassen sich von irgendwelchen Umständen treiben. Und hoffentlich realisieren beide Typen früh genug: *„Dieser ganze Stress macht mich kaputt. Ich bin nur noch getrieben! Mein Lebenstempo ist so hoch, ich komme innerlich nicht zur Ruhe.“* Dann ist es Zeit, Nein zu sagen, zu reduzieren, oder sich für eine gewisse Zeit zurückzuziehen, um ganzheitlich aufzutanken. Für eine nachhaltige Gesundheit ist es weiter wichtig, das *ganze* Leben zu vereinfachen, zu entlasten, zu beschränken. **Weniger ist mehr!**

2. Nachhaltig leben im Blick auf die Zukunft

Asketen lehren uns, mit unseren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. Dass wir heute im materiellen Überfluss leben, ist für uns zwar selbstverständlich. Wir leisten uns alles, was unser Portemonnaie hergibt. Aber dieser Lebensstil ist historisch gesehen eine Ausnahme. Und wenn wir in die Zukunft sehen, müssen wir uns wieder auf andere Zeiten gefasst machen. Irgendwann sind unsere Ressourcen wie Erdöl, Metalle, Landwirtschaftsland, sauberes Wasser etc. erschöpft. Die nächsten 50 Jahre kann es nicht einfach so weitergehen wie die vergangenen 50 Jahre. Die jüngeren unter uns werden das erleben. Dann ist Askese gefragt: Wir werden lernen müssen, mit *weniger* zu leben, zu *verzichten*, damit wir überhaupt (über-)leben können. Es kann einem Angst und Bang werden, was da auf uns zu kommt... Aber als Christen leben wir in der Zuversicht: Egal was kommt, unser Herr Jesus kommt um die Welt zu vollenden!

3. Weniger Ablenkung – mehr Zeit für Gott!

Es ist einfach so: Je mehr wir besitzen, um umso mehr Dinge müssen wir uns auch kümmern. Das kann uns vom Wesentlichen ablenken. Jesus spricht mit seinen Jüngern über die Gefahr eines überfüllten Lebens. Er spricht von der guten Saat, die Gott in unsere Herzen sät, und warnt vor den Dornen, die die gute Saat ersticken: *„Die Sorgen des Alltags und die Verführung durch den Wohlstand ersticken Gottes Wort.“* Matthäus 13,22

Wenn du feststellst: *„Mein Leben ist vollgestopft. Es gibt so viele Dinge, die mich beschäftigen. Zu viele Wünsche, denen ich hinterher renne. Zu viele Informationen, die mein Denken verarbeiten muss. Zu viel Ablenkung, die nur eine Handydistanz entfernt sind. Gott hat in meinem Herzen kaum mehr Raum.“* Dann wünsche ich dir, dass du eine Sehnsucht entdeckst: Die Sehnsucht, mit einer inneren Ruhe, mit Freude und Gelassenheit durchs Leben zu gehen. Jemand zu sein, der nicht getrieben ist, sondern in sich ruht.

Immer mehr, immer schneller, so funktioniert unsere Welt. Aber: **Weniger ist mehr**. Das fordert uns heute mehr heraus, als jede andere Generation vor uns. Wir wollen, dass Gott im Zentrum unseres Lebens sein kann, dass unser Leben seine Ruhe ausstrahlt.

Petrus fragte Jesus einmal, was der asketische Lebensstil wert sei; Matthäus 19,27: *„Wir haben alles aufgegeben, um dir nachzufolgen. Was werden wir dafür bekommen?“* Um Jesus nachzufolgen, musst du nicht *alles* aufgeben. Aber wenn Jesus dir heute etwas aufzeigt, wo es für dich heisst: *„Weniger ist mehr!“*, dann tu es. Es lohnt sich. Dann gilt die Verheissung auch für dich: *„Jeder, der um meines Namens willen (...) seinen Besitz aufgegeben hat, wird hundertmal so viel wiederbekommen und das ewige Leben erlangen.“* Amen.

- ✓ Wie würdest du dein Leben beschreiben? *Hochtourig, stressig, getrieben, überladen, am Limit, überfordert...?*
- ✓ Was ist dir wirklich wichtig im Leben, welches „höhere Ziel“ möchtest du erreichen?
- ✓ *„Die Sorgen des Alltags ersticken Gottes Wort (in dir).“* Gibt es zu viele Dinge, um die du dich sorgst? Zu viele Hobbys, zu viele Stellenprozente, zu viele Aktivitäten? Was bedeutet für dich *„weniger ist mehr“*, wo willst du bewusst Nein sagen, verzichten, dich beschränken?
- ✓ Wofür möchtest du die neu gewonnene Freiheit, Zeit, Kraft, einsetzen?