

Tomas Sjödin

# Warum Ruhe unsere Rettung ist

Stell dir vor, du tust nichts  
und die Welt dreht sich weiter

Aus dem Schwedischen von Hanna Schott

**SCM**  

---

# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2016  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten  
Internet: [www.scmедien.de](http://www.scmедien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die schwedische Originalausgabe erschien mit dem Titel:  
Det händar när du vilar, Libris förlag, Örebro

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung 2006, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel. (HfA)

Umschlaggestaltung: Provinzglück GmbH · [www.provinzglueck.com](http://www.provinzglueck.com)

Titelbild: Irtysya / shutterstock.com

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26672-6

Bestell-Nr. 226.672

# Inhalt

Prolog .....	5
Die Küchenbank .....	7
Sich zurückziehen (um nicht verloren zu gehen).....	13
Was passiert beim Ruhen? .....	19
Aufatmen.....	26
Ein Wochentag als Schwungrad für die anderen Tage .....	35
Der Sabbat – Nullmeridian der Seele .....	41
Lob der Vollbremsung .....	50
Vieles im Leben wird nie mehr als halb fertig .....	61
Das Wertesystem der Ruhe .....	71
Ich liebe dich. Ich vergebe dir. Das Essen ist fertig...	82
Eine Spiritualität des Zusammenseins.....	91
Küchenbankphilosophie .....	101
Ruhen und wachsen.....	112
Es geschieht, während du nichts tust.....	125
Die Feinde der Ruhe .....	136
Die Ruhe ist ein Versteck für die Liebe .....	153
Unser Sabbat-Modell .....	163
In der ewigen Ruhe pulsiert das Leben .....	171
Epilog.....	185
Anmerkungen der Übersetzerin .....	187



# Prolog

DAS TELEFON SCHELLTE um 7 Uhr 15. Es war Samstag, ein Ausschlafmorgen, und alle im Haus lagen in den schönsten Träumen. Ich schreckte auf und hechtete zum Telefon. Am anderen Ende der Leitung stellte sich eine freundliche Dame vor – Name, Vorname, Wohnort –, und dann sagte sie: »Und entschuldigen Sie bitte, dass ich so früh anrufe.«

Es war ihr also klar, was sie da tat. Sie rief nicht aus Versehen um Viertel nach sieben an. Unvermeidlich folgte die Frage: »Habe ich Sie etwa geweckt?«

Doch statt »Ja!« zu antworten, was nichts als die Wahrheit gewesen wäre, räusperte ich mich und ließ meine Stimme so munter klingen, wie es mir möglich war: »Nein, nein ... keinesfalls.«

Ich glaube, es gelang mir so gut, dass ich tatsächlich klang, als sei ich schon seit Stunden wach, hätte mein Brot bereits selbst gebacken und mit dem Hund einen langen Morgenspaziergang gemacht (wenn wir denn einen Hund hätten).

Um die freundliche Dame zu entlasten, muss ich sagen, dass sie tatsächlich nicht ohne Grund anrief: Sie wollte gern wissen, zu welchem Thema ich an ihrem Ort einen Vortrag halten würde. Doch als ich in meinem Kalender nachschaute, stellte ich fest, dass dieser Vortrag in genau elf Monaten stattfinden sollte. Es drängte also noch nicht.

Ich fragte so höflich wie möglich, ob sie sich vorstellen könne, etwas später noch einmal anzurufen. Vielleicht in sechs oder sieben Monaten? Das wollte sie gerne tun. Und damit war unser Gespräch beendet.

Ich ging wieder ins Bett und lag da – hellwach. Draußen war es noch stockfinster und auch im Schlafzimmer nachtschwarz. Ich versuchte herauszufinden, warum in aller Welt ich mir an einem dunklen Samstagmorgen die Mühe gegeben hatte, eine Frau anzulügen, die ich noch nicht einmal kannte.

Nachdem ich eine Weile nachgedacht und einige Überlegungen aussortiert hatte – »Ich wollte ja nur nicht, dass es ihr peinlich ist.« –, blieb nur eine Erklärung übrig: Ich hatte mich geschämt, beim Ausschlafen ertappt worden zu sein. In unserem hocheffektiven Land darf so etwas einfach nicht mehr vorkommen.

Das Ruhen ist in Verruf geraten. Wir entschuldigen uns dafür, als wäre es eine Sünde. Wir müssen uns dafür verantworten, als wäre es ein Vergehen. Und was noch schlimmer ist: Wir gehen mit der Ruhe um, als könnten wir eigentlich gut ohne sie auskommen. Das geht so weit, dass wir es schier unverzeihlich finden, müde zu sein. Dieses Buch ist meine Gegenmaßnahme.

## Die Küchenbank

ES GIBT EIN Phänomen, das auf halbem Weg zwischen dem ganz Alltäglichen und dem Außergewöhnlichen angesiedelt ist. Je älter man wird, desto häufiger begegnet es einem: Im Gespräch mit Freunden fällt einem plötzlich der Name eines Menschen nicht mehr ein, von dem man gerade etwas berichten möchte.

»Die ..., ihr wisst schon, die ...«, beginnt man, während man sein Gedächtnis nach dem Namen durchforstet.  
»Die Mutter von der, die ...«

Der Name ist einfach weg. Der Name von einem Menschen, den man schon ewig kennt! Man kratzt sich am Kopf oder geht still alle Buchstaben des Alphabets durch – alte Tricks, um Namen hervorzukramen –, aber nichts hilft. Bis man die Suche aufgibt und einfach sagt: »Wie auch immer, ihr Name spielt ja eigentlich keine Rolle.« Man erzählt einfach weiter – und jetzt fällt einem der Name ein! Völlig klar und selbstverständlich, wie diese Frau heißt! Die Gedächtnislücke ist erst ein paar Sekunden her, aber schon unbegreiflich. Als hätte die eigene Anstrengung das Tor verschlossen, durch das die Information eintreten wollte. Das Geheimnis heißt offenbar: Hör auf, es zu versuchen, dann kann es endlich geschehen.

Ein Gedanke, der mich zum nächsten führt: Wie viele

Probleme haben nicht schon ihre Lösung gefunden, während ich mich auf der Küchenbank ausgestreckt habe? Und wie oft habe ich mich nicht schon dort hingelegt, wenn sich eine Sache festgefahren hatte? Manchmal war ich über eine Situation, die unlösbar erschien, verzweifelt. Ein andermal war ich müde, weil ich es wieder und wieder versucht hatte, ohne dass ich die Angelegenheit auch nur einen Millimeter voranbringen konnte.

Ich hab es schließlich sein lassen und alle Versuche aufgegeben. Und genau dann hörte ich so etwas wie das Echo der Stimme meines Vaters: »Ich werd' mal drüber schlafen.« Und plötzlich ging mir etwas auf, das ich vorher nicht begreifen konnte.

Es steckt ein Geheimnis dahinter. Ein Schatz. Es geschieht, während man nichts tut.

ICH LIEGE AUF der Küchenbank und denke an meinen Vater, der auf der Küchenbank lag und an seinen Vater dachte. Ich weiß nicht, ob mein Vater, als er jung war, mal auf der Küchenbank lag und daran dachte, dass er eines Tages Vater sein würde. Vielleicht träumte er davon? Oder sogar davon, Großvater zu werden, was er mit knapper Not auch schaffte, bevor er in die ewige Ruhe einging? Ich denke auf jeden Fall an meinen Sohn und daran, dass er sich auf unserer Küchenbank so herrlich wohlfühlt und was ihn in seiner Zukunft noch erwartet.

Ich liege oft hier. So oft, wie ich kann. Nicht selten verweilen meine Gedanken bei Menschen aus früheren Zeiten. Beim Ruhen kommt man seiner Geschichte anders näher, als wenn man einkauft, arbeitet oder im Haus



werkelt. Die Küchenbank ist deshalb ein ausgezeichnete Platz für die Ahnenforschung. Dabei denke ich nicht an die Ahnenforschung, die klärt, wer die Tante väterlicherseits von dem und dem war, sondern an eine Art innere Ahnenreihe, die uns mit denen verbindet, die uns vorangegangen sind, und denen, die auf ihre Weise an der Ausrichtung unseres Lebenswegs mitgewirkt haben. Mit denen, die wir selbst noch kennengelernt haben, und mit denen, denen wir mit größerem Abstand folgen.

Es ist, als ob die verflossene Zeit und die Zukunft ineinander übergingen, wenn man auf der Küchenbank liegt. Als ob Erinnerungen und Träume miteinander verflochten würden. Wer ruht, erinnert sich. Und er streckt sich gleichzeitig nach der Zukunft aus – nur um zu entdecken, dass die Zukunft uns entgegenkommt. So wie es alle Zeit am Ende tut.

Je länger ich hier liege, desto wichtiger erscheint es mir. Auf gewisse Weise vertieft sich hier das Leben. Zuerst spürt man nur die Entspannung, man lässt sich fallen, lässt los. Aber während ich entspanne, spüre ich, dass auf einer anderen Ebene etwas passiert, dass an diesem Ort auch etwas wächst. Mein innerer Mensch »streckt sich«.

Ich bleibe eine Weile liegen, und meine Gedanken gehen über in ein Gebet, ein Gebet für die Menschen, die ich am meisten liebe. Es ist, als ob die Liebe – die erste Liebe – mich erreicht. Plötzlich ahne ich, dass die Küchenbank mehr als ein Ruheplatz ist. Sie ist auch ein Fluchtfahrzeug, eine Rettungsplanke. Ich liege hier und rette Leben. Zuerst mein eigenes, aber vielleicht und in gewissem Maße auch das anderer. Kann es etwas Wichtigeres geben als das? Wichtigeres als Ruhem?

Aber ich habe hier auch schon ganz anders gelegen: Von Unruhe getrieben, voller Selbstverachtung und Missmut habe ich mich an der Küchenbank – buchstäblich – festgehalten, um nicht umgeweht zu werden. Geschüttelt von dieser Art von Stürmen, die von außen unsichtbar bleiben und in denen man beides ist: Opfer und Täter.

Bei anderen Gelegenheiten hat die Küchenbank das Spielerische in mir geweckt, und ich habe mich in die Zeit zurückversetzt gefühlt, als ich auf der gepolsterten Bank der Großeltern eingeschlafen bin und Opa dann am Morgen die Armlehne losmachte und als Rutsche bis zum Boden herunterklappte. Mein erster Spielplatz. Manchmal, wenn ich so richtig mutig bin, stelle ich mir auch vor, die Küchenbank sei ein Steg, der in die Zukunft und ins Abenteuer führt, dass das Beste noch vor mir liegt. Balancierend gehe ich auf das Unbekannte zu.

Ich habe oft darüber nachgedacht, warum das Bild meines Vaters, das mir in meiner Erinnerung am deutlichsten vor Augen steht, einen Papa zeigt, der Mittagsschlaf macht. Dabei war mein Vater ein aktiver Mensch. Er arbeitete, angelte, sammelte Beeren, spielte Mandoline und handelte mit Textilien.

Er starb vor 25 Jahren, und mit ihm verschwand eine Lebensform, die heute völlig überholt erscheint. Es war vor dem Handy. Vor dem Computer. Vor so ziemlich allem, das uns heute so viel Zeit spart, dass wir kaum noch zum Leben kommen. (In Sachen Zeit »sparen« konnte er damals schon sehr deutlich werden.) Hatte er weniger zu tun als wir heute? Auf keinen Fall. Aber er hatte Ohren für

den kaum hörbaren, rhythmischen Schlag einer Ordnung, die mit der Schöpfung erschaffen wurde. Und er hatte den Mut, sich in diesen Rhythmus hineinzugeben.

Trotz aller äußeren Veränderungen kann sogar ich manchmal noch den Takt eines uralten Lebensrhythmus' hören. Eines Rhythmus', der viel weiter zurückgeht als die Erinnerung an meinen Vater oder meinen Großvater. Es ist der Herzschlag, der seit dem ersten Schöpfungsmorgen pocht, ein Puls, der seit Jahrtausenden zu spüren ist.

»Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun« (2. Mose 20,9.10).

An und aus. On und off. Das gehört zu einer Lebenskunst, die wir verloren haben und wiedergewinnen müssen; davon bin ich immer mehr überzeugt. Es geht nicht um eine Balance. Was das Leben und unseren Lebensstil angeht, sind meiner Meinung nach wenige Sachen so »daneben« wie der Ausdruck »Balance«, schlimmer noch: »Life-Work-Balance«. Das hört sich für mich wie die Beschreibung eines »perfekten Lebens« an. Aber wer will das denn?

Ich schreibe, weil wir für unser Leben Verantwortung übernehmen müssen, indem wir uns um die Ruhe sorgen. Ich gehöre zu denen, die viel zu tun haben und denen das gefällt. Ich mag die fehlende Balance, wenn sich Dinge tun, wenn etwas los ist. Aber ich habe auch zu ahnen begonnen, dass mindestens ebenso viel passiert, wenn wir nichts tun. Und das regelmäßig.

WENN MAN DIESEN Gedanken – »Auch wenn ich nichts

tue, geschieht etwas« – wie ein Raster über verschiedene Situationen legt, stellt man schnell fest, dass es erstaunlich oft passt. Solange man eine Sache verkrampft im Griff hat, verhindert man ihre Entwicklung. Egal, ob es dabei um einen Namen geht, der einem nicht mehr einfällt, um ein Paar Handschuhe, die man verlegt hat, um ein echtes Problem oder eine berufliche Herausforderung.

Aber es gilt auch für die Liebe. Lieben bedeutet, nicht festzuhalten, die Hände zu öffnen. Lieben bedeutet loszulassen und zu sehen, was passiert. Nichtstun ist eine Brücke zu neuen Möglichkeiten. Das, was passiert, während man nichts tut, passiert nicht, wenn man aufs Nichtstun verzichtet.

Ich bin überzeugt, es hat mit dem Vertrauen zu tun, das wir den Kräften entgegenbringen, die größer sind als unsere eigenen. Mit dem Vertrauen, dass Ruhen letztlich und zutiefst zum lebendigen Menschsein gehört.



*An und aus. On und off. Das gehört zu einer Lebenskunst, die wir verloren haben und wiedergewinnen müssen; davon bin ich immer mehr überzeugt.*