

# Auftanken: Warum du regelmässig in Ruhe gelassen werden solltest



Mit Jesus in Führung gehen

Quelle: Unsplash +, Getty Images, Alexander Preiss (zVg.)

In seinem Buch «Mit Jesus in Führung gehen» zeigt Alexander Preiss verschiedene Wegweiser für einen gesunden Leitungsstil. Einer davon ist das Auftanken – und zwar in der Stille. Warum das wichtig ist und wie es gelingt.

*«Am nächsten Morgen stand Jesus vor Tagesanbruch auf und zog sich an eine einsam gelegene Stelle zurück, um dort allein zu beten.» (Markus 1,35, HFA)*

## Ein Gott für zwischendurch?

Nein, es handelt sich um kein Versehen. Der Satz hat es absolut verdient, in diesem Buch vertreten zu sein. Jesus suchte einen ruhigen Ort auf, um allein

beten zu können – und zwar zuallererst, vor Tagesanbruch. Für ihn haben das Gebet und die Gegenwart Gottes oberste Priorität. Und was bei Jesus den höchsten Stellenwert genießt, sollte bei uns kein Randthema sein! Welchen Stellenwert hat das Gespräch mit Gott, fernab der Hektik des Führungsalltags, eigentlich bei dir?

Nun, bei mir liegt das Beten, um ganz ehrlich zu sein, nicht so hoch im Kurs. Ich quetsche es zwischen Termine und Sitzungen irgendwie hinein, greife beim Busfahren oder vor wichtigen Gesprächen darauf zurück. Und spät am Abend, wenn ich endlich im Bett liege, bekomme ich oftmals mein eigenes Amen gar nicht mehr mit, weil ich dann das Kunststück fertigbringe, noch während des Betens einzuschlafen.

Apropos wichtige Gespräche und Meetings: Dass es mir wenigstens bei diesen Gelegenheiten mit einer gewissen Regelmässigkeit gelingt, vorab noch schnell ein kurzes Gebet einzustreuen, hat sicher auch damit zu tun, dass ich etwas Konkretes erreichen will, mir eine bestimmte Entscheidung oder ein Ergebnis erhoffe. Ausgerechnet in solchen Situationen zeigt sich also mein persönlicher Gebetseifer... Was sagt das wohl über mich aus? Und worum geht es mir im Kern bei solchen Gebeten? Orientiere ich mich in meinem Reden mit Gott (und dem Aufsuchen eines angemessenen Ortes dafür!) wirklich an Jesus?

Angenommen, ich widme einem Menschen einen Monat lang so viel Aufmerksamkeit wie meiner für gewöhnlich an den Tag gelegten Gebetspraxis – würde er mir abnehmen, wenn ich danach behaupte, er sei mir sehr wichtig gewesen? Was nimmt mir Gott in dieser Hinsicht eigentlich ab?

## **«Ich möchte in Ruhe gelassen werden!»**

Keine Sorge! Es geht nicht darum, dass du jetzt ein schlechtes Gewissen bekommen sollst. Vielmehr sind das Suchen von Gottes Gegenwart und das Gespräch mit ihm, dieser regelmässige Rückzug an einen Ort der Stille und Ruhe, eine wichtige, geradezu existenzielle Ressource für glaubende Menschen, auf die auch christliche Führungskräfte zurückgreifen sollten. Denn wer nicht selbst zur Ruhe kommt, wird andere nicht in Ruhe führen können. Nein, im Gegenteil, er wird Unruhe stiften. Und wer nicht selbst immer wieder auftankt, zu neuen Kräften kommt, der wird andere kräftezehrend führen, ihnen alles abverlangen, sie leistungsmässig regelrecht aussaugen. Er wird auf diese Weise niemanden für Aufgaben freisetzen, sondern vermehrt Druck aufbauen und gute Arbeitsergebnisse erschweren.

All das sind im Prinzip Kompensationshandlungen, die einer unfreien Seele entstammen. In der Gegenwart Gottes geht es um ein Freiwerden. Dass unser Innerstes von all dem Stress und aller Sorge freigelassen wird – ja, dass wir wieder frei gelassen werden können für unseren Dienst.

Diese Gelassenheit finden wir bei Gott, in den ruhigen Zeiten und Gesprächen mit ihm, und wie gross dieses Bedürfnis (wohlgemerkt eines jeden Menschen!) nach solchen Momenten wirklich ist, drückt sich bereits in unserer Alltagssprache aus: Sicher hast du diesen Ausspruch, der in der Regel hektisch, ungehalten und unter akutem Stress getätigt wird, schon mehrfach gehört oder auch selbst von sich gegeben: «Ich möchte in Ruhe gelassen werden!» Doch was will man damit eigentlich sagen? Nun, schauen wir uns diesen Satz einmal genauer an. Sprich diesen bitte ganz langsam, Wort für Wort, bewusst aus:

«**Ich** (Ich-Botschaft)

**möchte** (Wunsch/Bitte)

**in Ruhe** (Setting/Ort)

**gelassen werden!**» (Gelassenheit als Ziel)

Ja, für Gelassenheit braucht es Ruhe. Und wer solche Orte der Ruhe und Stille aufsucht, um in Gottes Gegenwart gelassen werden zu dürfen, der kann auch loslassen, Ballast abwerfen, frei werden. Und wieder neue Kraft tanken für seine Führungsaufgaben. Peter Scazzero denkt hier an den Sabbat und dass es sich um einen heiligen Rhythmus von Arbeit und Ruhe handelt. Weiter schreibt er: «Das Problem für Menschen in Leitungsaufgaben ist allzu oft, dass es keinen Wechsel mehr gibt. Es gibt nichts anderes mehr als die Arbeit. Sie beherrscht unser Leben und zerstört das Gleichgewicht von Arbeit und Ruhe, das Gott für uns vorgesehen hat.» (Scazzero, Peter (2022): Emotional gesund leiten. Was Sie stark macht für Gemeinde und Beruf, Giessen (Brunnen Verlag), S. 137.)

Für jede christliche Führungskraft gilt es, diesen Wechsel zu beachten und sich regelmässig an Orte der Ruhe zu begeben. Und zwar noch bevor man damit beginnt herumzubrüllen, dass man gefälligst in Ruhe gelassen werden möchte.

## **Überflüssig machen anstatt überheblich sein**

Es gibt noch einen weiteren, wortwörtlich befreienden Aspekt hinsichtlich solcher Ruhezeiten. Durch deinen eigenen Rückzug setzt du das Potenzial deiner Mitarbeitenden frei, die während deiner Abwesenheit die konkrete Möglichkeit

erhalten, sozusagen aktiv zu performen. Wer sich als Führungskraft so gesehen von Zeit zu Zeit überflüssig macht, schenkt seinen Mitarbeitenden Vertrauen. Ganz anders sieht das selbstredend bei dauerpräsenten Leitern aus, ohne die der Laden angeblich gar nicht laufen würde. Deren Verhalten ist in erster Linie überheblich.

Silvia leitet eine Anlaufstelle für obdachlose Menschen. Jeder Tag ist eine echte Herausforderung. Man weiss nie genau, was und wer einem in welchem Zustand begegnen wird. Eigentlich herrscht dort ein permanenter Ausnahmezustand. Keine Frage: Ich könnte unter solchen Bedingungen definitiv nicht arbeiten. Damit wäre ich heillos überfordert. Im Rahmen eines repräsentativen Events wurde diese Anlaufstelle vorgestellt. Aber nicht etwa von Silvia. Sie, die Leiterin, fehlte. Es waren andere Personen aus ihrem Team, die die Arbeit vorstellten, wertschätzende Rückmeldungen bekamen, eine Auszeichnung für ihr Engagement entgegennehmen durften und denen unter grossem, fast nicht enden wollendem Applaus gedankt wurde.

Am Ende dieser Veranstaltung fragte ich einen von Silvias Mitarbeitenden, ob sie denn krank sei. Dem war nicht so. Sie hätte sich tagsüber ein bewusstes Time-out gegönnt. Und heute Abend (also während dieser Veranstaltung) würde sie beim Spätdienst aushelfen.

Hand aufs Herz: Wärst du an Silvias Stelle gewesen, wo hätte man dich an diesem Abend angetroffen?

## **Wann hat Jesus diesen Satz gesagt?**



Buchcover

Quelle: Alexander Preiss (zVg.)

Bei diesem Satz lohnt es sich, auch die unmittelbar folgenden Verse wahrzunehmen: «Am nächsten Morgen stand Jesus vor Tagesanbruch auf und zog sich an eine einsam gelegene Stelle zurück, um dort allein zu beten. Simon und die anderen suchten ihn. Als sie ihn gefunden hatten, sagten sie: ›Alle Leute fragen nach dir!‹ Aber er antwortete: ›Wir müssen auch noch in die umliegenden Ortschaften gehen, um dort die rettende Botschaft zu verkünden. Das ist meine Aufgabe‹» (Markus 1,35-38).

Jesus war ein sehr gefragter und gesuchter Mann. Er zog sich zurück, an einen einsamen Ort, um allein beten zu können – und wurde postwendend schon wieder gesucht. Alle Leute würden nach ihm fragen. Alle Leute! Ja, er war unbestritten eine gefragte Person. Aber seine Antwort zeigt, dass er diese Ruhezeit in der Gegenwart seines Vaters und das Gespräch mit ihm brauchte, um sich auf seine Berufung konkret ausrichten zu können. Die rettende Botschaft müsse auch an andere Orte weitergetragen werden. Das sei seine Aufgabe.

Jesus demonstriert hier eindrücklich, wie wichtig solche bewussten Rückzüge gerade für Führungspersonen sind. Unabhängig davon, wie sehr sie gerade auch gefragt und gesucht sein mögen – die Zeiten der Ruhe und Stille, das bewusste Gespräch mit Gott, sollen dennoch oberste Priorität haben. Weil es darum geht, sich auf seine eigentliche Führungsaufgabe auszurichten beziehungsweise sich dieser neu zu vergewissern und gestärkt widmen zu können.

## **Welche Chancen bietet dir dieser Satz?**

- exklusive Meetings mit Gott
- Antworten von Gott
- Fokussierung auf deine Führungsaufgaben
- Burnout-Prävention
- bei Gott zur Ruhe kommen und Kraft tanken
- zu den Herausforderungen des Alltags eine angemessene Distanz entwickeln
- Vertrauen in deine Mitarbeitenden

## **Zum Weiterdenken**

«Dass ich durch Jesus Christus hindurch berufen bin, die absolute Selbstmitteilung des absoluten Gottes entgegenzunehmen, das ist die wahre Wirklichkeit des

Christentums.» (Rahner, Karl (2022): Würde mir Gott fehlen?, Ostfildern (Grünwald Verlag), S. 73.)

- Falls du kein Morgenmensch sein solltest: «Dann ging er auf einen Berg, um ungestört beten zu können. Bei Einbruch der Nacht war er immer noch dort, ganz allein» (Matthäus 14,23). Und ja, warum nicht auch einmal eine Bergtour machen und dabei Gottes Gegenwart suchen? Ganz nebenbei: Schon Mose hatte auf dem Berg Sinai sehr gute Erfahrungen damit gemacht.
- Hol dir deinen Terminkalender: Plane Zeiten der Ruhe und Stille von nun an fest ein.
- Die Jünger brachten es fertig, Jesus, der sich ganz bewusst an einen einsamen Ort zurückgezogen hatte, sogar dort ausfindig zu machen und zu stören. Du darfst dich in dieser Hinsicht entspannen, denn du bist nicht Jesus. Orte der Ruhe und Stille, die du gezielt aufsuchst und für dich persönlich wählst, musst du anderen nicht offenbaren. In dieser Hinsicht solltest du dich klar und deutlich abgrenzen. Und denk da bitte auch an dein Smartphone!
- Um Missverständnissen vorzubeugen: Es geht nicht darum, dass wir künftig spontanes Beten tunlichst unterlassen sollten. «Gott zwischendurch» kann nie falsch sein. Im Gegenteil! Vielmehr dürfen wir vertrauen, dass Wachstum entsteht – sozusagen hin zu einem «Gott durch und durch». Paulus hat das sehr treffend ausgedrückt: «Weil ihr Gottes reiche Barmherzigkeit erfahren habt, fordere ich euch auf, liebe Brüder und Schwestern, euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung zu stellen. Seid ein lebendiges Opfer, das Gott dargebracht wird und ihm gefällt. Ihm auf diese Weise zu dienen, ist der wahre Gottesdienst und die angemessene Antwort auf seine Liebe» (Römer 12,1).

Unser ganzes Leben als ein Gottesdienst? Ich finde, dass das eine sehr schöne Perspektive ist. Du auch?

*Dies ist ein Auszug aus dem Buch [«Mit Jesus in Führung gehen»](#) von Alexander Preiss, erschienen im Francke-Verlag, ISBN: 978-3-96362-449-0.*

*Zum Autor: [Alexander Preiss](#) ist Sozialpädagoge, Coach und Mitglied der Geschäftsleitung eines christlichen Sozialwerks. Er begleitet Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Der Autor ist Ehemann, Vater von vier Kindern und lebt in Zürich.*

Datum: 06.05.2026

Autor: Alexander Preiss

Quelle: Buchauszug «Mit Jesus in Führung gehen»

Tags

[Leadership](#)

[Glaube](#)

[Buch](#)

[Leben als Christ](#)