

Leiterschaft im Alltag

Das Problem mit den fünf Kugeln



Christen jonglieren fünf Kugeln: Arbeit, Familie, Freunde, Gesundheit und Glaube.
Quelle: Envato, mstandret / zVg

Wer an vielen Stellen engagiert ist und versucht, die diversen Bereiche des Lebens erfolgreich aufzugleisen, wird schnell zum Jongleur. Doch es ist kompliziert, viele Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten - vor allem, wenn einige aus Glas sind.

«Wie geht's dir?» – «Ach, ein bisschen im Stress...» Kennst du die Antwort? «Ein bisschen im Stress», obwohl es bei dir grad an allen Ecken brennt und die Decke auf den Kopf zu fallen droht. Obwohl die To-Do-Liste mittlerweile völlig unübersichtlich geworden ist und du dich am Nachmittag zwischen drei verschiedenen Terminen entscheiden musst. Ein bisschen Stress...

Fünf Kugeln ...

Ken Costa könnte davon sicherlich auch ein Lied singen. Der ursprünglich aus Südafrika stammende Banker arbeitete jahrzehntelang im Investment-Bereich der UBS – Stress ist kein ihm unbekannter Faktor. Doch am diesjährigen [Forum christlicher Führungskräfte](#) im September in Winterthur sprach er von fünf Kugeln, die Christen jonglieren: Arbeit, Familie, Freunde, Gesundheit und Glaube. Die Arbeit sei wie ein Flummi – auch wenn man sie fallen lässt, springt sie immer wieder automatisch zurück. Familie, Freunde, Gesundheit und Glaube dagegen seien Kristallkugeln: Wenn eine von ihnen fällt, kann sie am Boden zerschellen. Deshalb Costas Aufforderung: «Lass keine Glaskugel fallen!» Kümmere dich um die vier Bereiche – Familie, Freunde, Glaube und Gesundheit –, die Arbeit sollte den allerletzten Stellenwert haben.

Das ist ein guter Ratschlag. Ich frage mich dennoch: Schaffe ich es, die vier Kugeln gleichzeitig zu jonglieren, ohne eine fallen zu lassen? Familie und Freunde brauchen viel Zeit; um die Gesundheit muss ich mich proaktiv bemühen, um präventiv unterwegs zu sein; und der Glaube? Auch hier möchte ich Zeit investieren, wachsen und anderen dienen... Bei 24 Stunden am Tag wird das zu einem schwierigen Unterfangen.

... und vier Herdplatten

Hilfreich ist mir in der Hinsicht ein weiteres Bild geworden, nämlich das der vier Herdplatten. Stell dir vor, du bist am Kochen: Auf der einen Platte köchelt der Reis, daneben brät das Fleisch an, hinten schmort noch ein bisschen Gemüse und im vierten Topf eine leckere Sauce. Was passiert, wenn du alle Herdplatten auf höchste Stufe aufdrehst? Es riecht plötzlich verbrannt und du weisst nicht, worum du dich zuerst kümmern sollst: um den überlaufenden Reistopf, das verbrannte Fleisch oder das Wasser, das beim Gemüse bereits verdampft ist...

Es ist definitiv nicht ratsam, alle Platten gleichzeitig auf höchste Stufe zu stellen – noch viel weniger bei den aktuellen Strompreisen. Aber genau dasselbe gilt auch für unser Leben: Vielleicht steckt ein Familienmitglied grad in einer Krise und braucht dich, deine Gegenwart und konkrete Hilfe. Zeitgleich steht in der Gemeinde ein grosser Event an, der monatelange Vorbereitungen benötigt und du bist Teil vom Organisations-Komitee. Da ist es nur natürlich, dass du in so einer Phase die «Gesundheitsplatte» runterdrehst und mal auf Stufe 1 köcheln lässt. Oder in dieser Zeit vielleicht keinen Spieleabend mit Freunden bei dir organisierst.

Weisung von oben

Wichtig ist es, gerade in diesen überfüllten Zeiten immer wieder bewusst die Stille zu suchen, bei Gott neu aufzutanken und seine Weisung zu suchen: Was ist dran für mich? Wo liegt heute oder in diesen Wochen die Priorität? Wie kann ich mich selbst schützen und fokussiert vorwärts gehen? Wie Salomo in Sprüche 4,23 (NGÜ) rät: «Mehr als auf alles andere aber achte auf dein Herz, denn es bestimmt, wie du dein Leben führst.» Obwohl es kontraproduktiv erscheint, in Momenten der grössten Hektik Stille und Einsamkeit zu suchen, so ist das doch fast immer der Schlüssel zur grössten Produktivität.

Stell die Herdplatten deines Lebens richtig ein. Du kannst nicht bei allen gleichzeitig Vollgas geben. Vielleicht sind es in diesen Monaten Familie und Glaube, und in einem halben Jahr plötzlich völlig andere Bereiche. Sei flexibel und pass dein Leben an. Bleib dabei feinfühlig und im Einklang mit Gott – [Ziel ist nicht, Menschen zu gefallen](#) und ihre Erwartungen zu erfüllen, sondern in den guten Werken tätig zu werden, die Gott bereits vorbereitet hat ([Epheser 2,10](#)). Aber versuche nicht, alle Kugeln gleichzeitig in der Luft zu jonglieren. Denn wenn eine davon zerbricht, kann das schwerwiegende Folgen haben.

*Zur Autorin: **Rebekka Schmidt** schreibt schon 15 Jahre lang für Livenet und ist seit Juni 2026 Redaktionsleiterin von [livenet.ch](#). Besonders gerne schaut sie über den Tellerrand und berichtet, was Gott in den unterschiedlichsten Ecken der Erde Grosses tut. Aber auch die verfolgten Christen liegen ihr sehr am Herzen. Zusammen mit ihrem Mann José Luis und ihren zwei Töchtern lebt sie in Süddeutschland.*

Datum: 16.10.2026

Autor: Rebekka Schmidt

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)

[Ratgeber](#)

[Familie](#)