Phil Moser

Hol dir **DEINE ZEIT** zurück!

BIBLISCHE STRATEGIEN
zur Überwindung der
Aufschieberitis

INHALTSVERZEICHNIS

Die Aufschieberitis in Angriff nehmen 7

Teil 1: Denke, wie Gott denkt 11
Furcht: Der geheime Motivator 11
Stolz: Der vermessene Optimist 29
Faulheit: Der sture Befähiger 40

Teil 2: Tu, was Jesus tat 55

Teil 3: Lebe im Geist 67

Verwalte deine Zeit 99

Wie du das Gelernte umsetzen kannst 101
Das Gebet 103
Die Schrift 107
Der Heilige Geist 117

DIE AUFSCHIEBERITIS IN ANGRIFF NEHMEN

Aufschieberitis. Allein das Aussprechen der fünf Silben dieses Wortes braucht schon Zeit. Sag es langsam vor dich hin und dir kommen automatisch Bilder in den Kopf von ungeprüften Kontoauszügen, Steuererklärungen, ellenlangen Aufgabenlisten deines Partners und von Leuten, die auf deinen Rückruf warten. Jeder von uns neigt dazu, bestimmte Aufgaben aufzuschieben. Es ist gar nicht so einfach, sich ein Buch zum Thema Aufschieberitis zu Gemüte zu führen, nicht wahr? Vielleicht geht es dir wie mir und du befürchtest, dass du eigentlich doch nicht zu beschäftigt warst, um deine Aufgaben zu erledigen, oder dass dein voller Terminkalender doch nicht schuld ist oder dass du die Schuld nicht länger auf deinen Vorgesetzten schieben kannst. Bei so vielen Selbstentdeckungen müsstest du dir ja eingestehen, dass du dich verändern musst. Und wenn du zugäbest, dass du dich verändern musst, wäre das eine weitere Sache, die du auf deine lange „To-Do-Liste" setzen müsstest. Aber natürlich liegt es ganz in deinem Ermessen, auch dies aufzuschieben.

Wenn wir etwas auf die lange Bank schieben, denken wir oft, dass es sich lediglich um ein Zeitproblem handelt. Wir sagen: „Ich wollte eigentlich noch dieses oder jenes tun, hatte aber einfach nicht die Zeit dazu“ oder: „Ich war heute so beschäftigt, dass ich das auf morgen verschieben musste“. Aus diesem Grund beschäftigt sich ein Großteil der Literatur zum Thema Aufschieben mit Prioritäten und Zeitmanagement. Wenngleich diese Dinge wichtig sind, liegt die Wurzel des Problems noch tiefer. Man kann nicht ansprechen, *wie* man der Tendenz, etwas aufschieben zu wollen, zu Leibe rückt, ohne sich ehrlich damit auseinanderzusetzen, *warum* man ständig Dinge aufschiebt. Die Tendenz, Dinge auf die lange Bank zu schieben, hat verborgene Ursachen, die in unserem Herz lauern. Ich glaube, dass uns nichts mehr hilft, die Gedanken und Absichten unseres Herzens zu erkennen, als die Heilige Schrift (Heb 4,12). Anhand des Wortes Gottes können wir diese verborgenen Ursachen entlarven. Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament gebraucht Gott Bilder, die uns helfen, unsere persönlichen Beweggründe für die Tendenz, Dinge aufzuschieben, in Erfahrung zu bringen. Der törichte Haushalter fürchtet sich (Mt 25,25); der vermessene Optimist ist stolz (Jak 4,13–16); und der Planlose ist faul (Spr 6,6–8). Obwohl die drei sich jeweils in ihren Beweggründen unterscheiden, kommt unter dem Strich bei jedem dasselbe heraus: *Was er heute könnt‘ besorgen, verschiebt er lieber doch auf morgen.*

In der Bibel entdecken wir, wie Gott über das Aufschieben denkt. Durch das Vorbild, das uns Jesus liefert, lernen wir, wie er mit unterschwelligen Versuchungen des Aufschiebens umging und diese besiegte. Und wenn wir im Geist wandeln, können wir uns neue Gewohnheiten aneignen, die uns davon abhalten, das auf morgen zu verschieben, was wir auch heute schon erledigen können. Also hör auf, es weiterhin aufzuschieben! Der Berg wird nicht dadurch kleiner, dass du bis morgen wartest, ihn zu erklimmen. Wenn du den Eindruck hast, dass dir die Zeit davonläuft, dann fang jetzt an, sie dir zurückzuholen.

TEIL 1:
DENKE, WIE GOTT DENKT

FURCHT:
DER GEHEIME MOTIVATOR

Dinge auf die lange Bank zu schieben, ist eine menschliche Abwehrreaktion auf Furcht. Vielleicht hast du es noch nicht so drastisch gesehen, doch ganz egal, ob du ein schwieriges Projekt oder eine Auseinandersetzung aufschiebst, es ist gut möglich, dass du Angst hast. Jesus offenbart diese Wahrheit, als er die Geschichte von den drei Haushaltern erzählt (Mt 25,14–30). Ein *Haushalter* ist jemand, dem von seinem Herrn bestimmte Güter anvertraut worden sind.[1] Er ist weder der Besitzer dieser Güter, noch hat er sie verdient.[2] In der Geschichte wurde

[1] Don Stewart, „Stewardship" in *The Holman Illustrated Bible Dictionary* (Nashville, TN: Holman Bible Publishers, 2003), S. 1534.

[2] In J. R. Tolkiens *Rückkehr des Königs* wird Lord Demethor als *Haushalter* von Gondor bezeichnet; er ist nicht der König. Im großen

jedem Haushalter die Verantwortung über eine bestimmte Geldsumme übertragen, die es galt, weise zu investieren. Im Gleichnis, das Jesus erzählt, wurden jedem Haushalter von seinem Herrn bestimmte Talente anvertraut. Der Begriff *Talent* beschreibt den Wert der Güter, die ihnen zur Verfügung gestellt wurden. Ein Haushalter erhielt fünf Talente, der nächste zwei Talente und der letzte ein Talent. Im biblischen Sprachgebrauch war ein Talent eine finanzielle Einheit, die in Gold oder Silber gemessen wurde. Ein Talent Silber entsprach, auf heute umgerechnet, ca. 384.000 Euro und ein Talent Gold ca. 5.760.000 Euro.[3] Wenn man vom Goldstandard ausgeht, dann wurden dem ersten ca. 29 Millionen Euro, dem zweiten 11,5 Millionen Euro und dem dritten 5,75 Millionen Euro anvertraut. Das ist ein ganz schöner Batzen Geld, den man für jemand anderen verwalten soll!

Die ersten beiden Haushalter investierten das Geld weise und erfüllten somit die Erwartungen ihres Herrn. Der Herr lobte sie dafür, dass sie ihre Aufgabe gut gemacht hatten (Mt 25,21.23). Der drit-

---

Thronsaal befindet sich der Thron, von dem aus Demethor regiert, am Fuße der Stufen, die zum leeren Thron des Königs auf dem erhobenen Podium führen. Tolkien gelingt es somit ausgezeichnet, das Konzept der Haushalterschaft darzustellen. In der Abwesenheit des Königs soll Demethor das Volk anführen und das Reich beschützen, aber es bleibt ihm verwehrt, die Stufen zu erklimmen und die Rolle des Königs zu übernehmen. Er ist lediglich ein Haushalter, dem keine souveräne Vollmacht erteilt wurde.

[3] John MacArthur, *JohnMacArthur Studienbibel* (Bielefeld: CLV, 2004), S. 2158.

te Haushalter entschloss sich dazu, sein Talent nicht zu investieren. So unfassbar es auch sein mag: Er nahm eine Schaufel zur Hand, ging in den Garten hinter seinem Haus, ließ fast sechs Millionen Euro in einem Loch im Boden verschwinden und schaufelte es wieder zu. Dann ging er ins Haus und wartete auf die Rückkehr seines Herrn. Ergeht es dir nicht auch so, dass du in die Geschichte von Jesus hineinspringen, den törichten Haushalter an den Schultern packen und ihn einmal kräftig durchschütteln willst, während du ihn anschreist: „Was fällt dir nur ein?! Wie kannst du sechs Millionen Euro in deinem Garten verscharren?“ Doch bei der Rückkehr des Herrn verrät uns der Haushalter mit dem einen Talent, was er sich dabei gedacht hatte. Wenn wir in die Geschichte hineinhören, entdecken wir den Motivator, der sich auch hinter unser eigenen Aufschieberitis verbirgt. Hier kommt sein Geständnis:

> Herr, ich kannte dich, dass du ein harter Mann bist. Du erntest, wo du nicht gesät, und sammelst, wo du nicht ausgestreut hast; und ich fürchtete mich, ging hin und verbarg dein Talent in der Erde. Siehe, da hast du das Deine! (Mt 25,24b–25)

Mit drei Wörtern begründete er seine aufgeschobene Investition: „Ich fürchtete mich“. In der Bibel sehen wir immer wieder, wie eingestandene Furcht

die Ursache für fehlendes Handeln oder falsches Handeln ist. Betrachte folgende Beispiele:

- Nachdem Adam im Garten Eden gesündigt hatte, hätte er auf Gott zugehen sollen, um das Problem zu lösen. Stattdessen versteckte er sich. Als er entdeckt wurde, antwortete er: „Ich […] fürchtete mich" (1Mo 3,10).
- Als Jakob die Absichten seines Schwiegervaters hinterfragte, hätte er ihn direkt darauf ansprechen sollen, doch er entschloss sich dazu, im Schutze der Nacht zu fliehen. Als er zur Rede gestellt wurde, antwortete er: „Ich fürchtete mich" (1Mo 31,31).
- Elihu, der jüngste von Hiobs Ratgebern, war vom Alter der drei anderen so eingeschüchtert, dass er schweigend dabeisaß und später zugab: „Darum […] fürchtete ich mich." (Hi 32,6)

Furcht kann dir den Boden unter den Füßen wegziehen. Sie kann deine Gedanken zum Stillstand bringen, deine Gefühle außer Gefecht setzen und deine Entscheidungsfähigkeit lähmen.

Wenn es ums Aufschieben geht, gewinnen zwei Elemente in unserer Furcht die Oberhand – ein Gefühl der Unzulänglichkeit und die Erinnerung an unser Versagen in der Vergangenheit.[4]

---

[4] Wenn du zur Zeit der Bibel in Israel aufgewachsen wärst, würdest du die Angst vor einer ungewissen Zukunft nur allzu gut kennen. Deine Freunde und deine Familie wurden ihrem Zuhause entrissen und

Ein Gefühl der Unzulänglichkeit

Das ist zu schwierig. Wenn du es aufschiebst, wird es irgendwann leichter von der Hand gehen.

Wenn wir die Belange und Schwierigkeiten von heute aufschieben, weil wir uns für unzulänglich halten, stellen wir oft fest, dass die Angelegenheit nur noch schwieriger wird und nicht leichter. Der törichte Haushalter behauptete, der Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Er glaubte, dass der Maßstab seines Herrn für seine Fähigkeit zu hoch angesetzt war. Indem er der Furcht erlag, schob er seine Verantwortung, das Geld als Haushalter zu investieren, vor sich hin (Mt 25,25). Wenn wir die Geschichte lesen, können wir uns leicht in den Haushalter mit dem einem Talent hineinversetzen. Wir verstehen seine Furcht. Wenn man uns sechs Millionen Euro anvertrauen würde, würden wir uns auch unzulänglich fühlen!

---

in die Gefangenschaft verschleppt. Selbst wenn es dir vergönnt war, in deinem Eigenheim zu bleiben, trieben ständig Diebe und Räuber ihr Unwesen, nahmen sich, was ihnen nicht gehörte und taten jedem, der sich ihnen widersetzte, Gewalt an. Jesus sprach genau zu diesem Publikum, als er sagte: „Darum sollt ihr euch nicht sorgen um den morgigen Tag; denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Jedem Tag genügt seine eigene Plage" (Mt 6,34). Dies ist eine wertvolle Lektion für den, der gerne Dinge auf die lange Bank schiebt: Wenn du die Belange des heutigen Tags auf morgen verschiebst, musst du dich morgen sowohl mit den Belangen von morgen als auch mit denen von heute herumschlagen.

Als Seelsorger ist mir oft aufgefallen, dass Menschen, die sich vor eine Aufgabe gestellt sehen, die ihnen ein Gefühl der Unzulänglichkeit vermittelt, von gutmeinenden Freunden oft zu hören bekommen, dass sie es schaffen können – dass sie einfach nur an sich selbst glauben müssten. Wenngleich diese Worte als Ermutigung gemeint sind, können sie doch ziemlich gefährlich sein. Die Bibel lehrt, dass wenn du dich in deiner eigenen Kraft oder Fähigkeit für unzulänglich hältst, dies wirklich gerechtfertigt sein kann. In den Sprüchen heißt es:

> Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen und *verlass dich nicht auf deinen Verstand*; erkenne Ihn auf allen deinen Wegen, so wird Er deine Pfade ebnen.“ (Spr 3,5–6; Betonung hinzugefügt)

Wenn du dich der Aufgabe, zu der dich Gott berufen hat, nicht gewachsen siehst, sollte es dich motivieren, ihm mehr zu vertrauen als dir selbst. Auf diese Weise überwindest du dein Gefühl der Unzulänglichkeit. Als Gideon sich fürchtete, wurde ihm zugesichert, dass der HERR für ihn kämpfen würde (Ri 7,20). Dasselbe gilt auch für David, der erklärte, dass Goliath nicht gegen einen Hirtenjungen, sondern gegen den HERRN kämpfte (1Sam 17,45). Stell dir einmal vor, der Haushalter mit dem einen Talent wäre so an die Sache herangegangen. Wenngleich er sich selbst der Aufgabe vielleicht nicht gewach-

sen sah, hätte er seine Zuversicht daraus ziehen sollen, dass sein Herr ihn wohlüberlegt dafür ausgesucht hatte. Der Herr, der ein Millionenvermögen angehäuft hatte, sollte doch wohl weise genug sein, um die Haushalter richtig einzuschätzen, die er dafür auserkoren hatte. Deshalb lesen wir, dass der Herr jedem Haushalter „nach seiner Kraft" gab (Mt 25,15). Der Herr wusste es am besten. Doch der Haushalter vertraute mehr auf seine Selbstwahrnehmung als auf die Einschätzung des Herrn in Bezug auf seine Fähigkeiten. Deshalb fürchtete er sich. Auch unser Herr verfügt über vollkommene Weisheit. Er weiß alles, was der Realität entspricht, was möglich ist und was am besten für uns ist. Als Gott das Volk um das Jahr 1490 v. Chr. herum aus Ägypten herausführte, hätte der kürzeste Weg ins Verheißene Land Richtung Nordwesten am Mittelmeer entlang geführt. Die Straße war als der Philisterweg bekannt. Doch Gott entschied sich nicht für den kürzesten Weg. In seiner Weisheit führte er das Volk durch die Wüste zum Ufer des Schilfmeers. Die Heilige Schrift berichtet:

> Und es geschah, als der Pharao das Volk ziehen ließ, da führte sie Gott nicht auf die Straße durch das Land der Philister, obwohl sie die nächste war; denn Gott sprach: Es könnte das Volk reuen, wenn es Kämpfe vor sich sehen würde, und es könnte wieder nach Ägypten umkehren. Darum führte Gott das Volk einen

> Umweg durch die Wüste am Schilfmeer. Und die Kinder Israels zogen gerüstet aus dem Land Ägypten. (2Mo 13,17–18)

Wenn das Volk Israel zur Schlacht gerüstet war und den HERRN der himmlischen Heerscharen auf seiner Seite hatte, warum nahm es dann nicht die direkteste Route? Weil der unendlich weise Gott wusste, dass es sich fürchten würde. Genau das meint der Theologe Wayne Grudem, wenn er sagt, dass Gottes Wissen so umfassend ist, dass er die Dinge, die möglich wären, genauso gut kennt, als seien sie Realität.[5] Wenn wir uns vor dem fürchten, was vor uns liegt, und vor dem Gefühl, unzulänglich zu sein, täten wir gut daran, uns das vor Augen zu führen, was der Haushalter mit dem einen Talent sich nicht vor Augen geführt hatte: Unser Herr hat die Ereignisse und Gelegenheiten, die auf uns zukommen, gemäß unseren Fähigkeiten vorbereitet. Um die Angst der Unzulänglichkeit zu überwinden, müssen wir nicht ein größeres Vertrauen auf unsere eigenen Fähigkeiten entwickeln, sondern wir brauchen ein größeres Vertrauen auf die Weisheit, Kraft und liebende Erwählung Gottes. Unser Vertrauen muss in Bezug auf die Weisheit Gottes zunehmen und nicht in Bezug auf unsere eigenen Fähigkeiten oder Begabungen.

---

[5] Wayne Grudem, *Biblische Dogmatik: Eine Einführung in die Systematische Theologie* (Bonn: Verlag für Kultur und Wissenschaft, 2013), S. 210.

Wenn wir etwas auf die lange Bank schieben, wird es letzten Endes dadurch nicht leichter. Dieses Prinzip zeigt sich oft in unseren zerbrochenen Beziehungen. Wenn wir ein ernstes Gespräch mit einem Freund oder Familienmitglied zu lange vor uns herschieben, wird es immer schwieriger, der anderen Person glaubhaft zu machen, dass sie uns aufrichtig am Herzen liegt. Wenn darüber hinaus aus Tagen Wochen und aus Wochen Jahre werden, verlieren wir die Motivation, das zu tun, was wir schon vor langer Zeit hätten tun sollen. Wenn Jesus in unserem Jargon gesprochen hätte, hätte er vermutlich gesagt: „Greif nach dem Hörer und mach's einfach. Kümmere dich heute um die Probleme von heute und vertraue dem Vater das Morgen an."

Eine Erinnerung an das Versagen der Vergangenheit

Du hast schon einmal versagt, also wirst du auch diesmal wieder scheitern. Versuch's heute erst gar nicht.

Dich plagen vielleicht die Enttäuschungen der Vergangenheit; persönliches Versagen vermüllt deine Erinnerungen. Wenn du irgendwann in der Vergangenheit in einem bestimmten Bereich nicht weitergekommen bist, fällt es dir nun leicht, ähnliche Aufgaben in der Gegenwart vor dir herzuschieben.