

Übernehmen Sie nicht zu viele Verpflichtungen!

Von Barbara Dahlgren



Barbara Dahlgren

Erinnern Sie sich an das alte Sprichwort, dass wenn wir etwas erledigt haben wollen, wir eine fleißige Person damit beauftragen sollten? Das klingt alles gut und schön, bis es dann geschieht, dass wir ‚als die fleißigen Leute‘ vollgepackt werden mit all dem, was erledigt werden soll. Lassen Sie uns ein wenig über „Zu viele Verpflichtungen“ reden – ein Thema, bei dem ich mich aus eigener Erfahrung sehr gut auskenne.

Wie viele andere glauben wir, wir können alles schaffen. Wir denken, mit jeder Situation fertigwerden zu können. Wir glauben, dass niemand es besser kann als wir; egal, um was es sich handelt. So verpflichten wir uns, zu viele Aufgaben in unserem Beruf, in unserer Kirche, in unseren Familien, für unsere Freunde, für verschiedene Organisationen, in der Schule unserer Kinder und so weiter und so fort zu übernehmen. Da diese alle wichtig sind, addieren sie sich zu vielen Arbeitsstunden und belasten unser bereits sehr geschäftiges Leben. Zusätzlich zu den übernommenen Aufgaben kommt unsere alltägliche Verantwortung wie im Supermarkt einkaufen, Essen kochen, Wäsche waschen, Gespräche führen mit unseren Ehepartnern und Kindern, hilfebedürftige Eltern besuchen, Rechnungen bezahlen, den Hund ausführen und die Katze füttern.

Ist Ihnen bekannt, dass Überlastung zu Gesundheitsproblemen, Stress, Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit führen kann? Weil nur wir so viel tun können, wächst es uns über den Kopf. Wir geraten in Gefahr, in ein Szenario von „Zusammenbruch und Ausbrennen“ hineinzugeraten. Das hilft dann niemanden, besonders uns selbst nicht.

Wem haben wir es zu verdanken, wenn wir uns zu viel aufbürden lassen? Uns selbst! Wir sind keine Opfer; wir sind das Ergebnis unserer schlechten Entscheidungen. Wir müssen fest entschlossen entscheiden, wie wir unsere Zeit und Energie verwenden wollen. Manchmal ist es schwierig, zwischen Bedürfnissen und Wünschen zu unterscheiden. Wenn wir echte Bedürfnisse höher als Wünsche ansetzen, können wir oft eine Menge von unnötigen Verpflichtungen aussortieren.

Viele von uns nehmen zu viel auf sich, weil sie nicht wissen, wie sie Nein sagen könnten. Wir sind harmoniesüchtig und trauen uns nicht, andere zu enttäuschen. Ob Sie es glauben oder nicht, niemand wird uns wegen eines Neins umbringen. Wir können zum Beispiel Folgendes sagen: „Nein, vielen

Dank. Ich fühle mich geschmeichelt, dass Du mich gefragt hast, aber zu diesem Termin habe ich bereits Verpflichtungen. Aber ich werde sicherlich dafür beten, dass Du die richtige Person finden wirst, die das übernehmen kann.“ Oder falls wir denken, dass wir es schaffen können, sollten wir nicht gleich mit einem Ja antworten. Sagen Sie: „Kann ich darüber beten, in meinem Terminkalender nachsehen und mich bei Dir melden?“

Viele denken, nur sie könnten bestimmte Dinge tun. Ob Sie es glauben oder nicht, andere können es auch tun. Mag ja sein, dass es nicht genauso gut erledigt wird, aber es wird erledigt. Und wissen Sie was? Nicht jedes Projekt muss in die Tat umgesetzt werden.

Beachten Sie das Beispiel in 2. Mose 18: Nachdem Mose die Kinder Israels aus Ägypten geführt hatte, gab es immer noch viele Nöte und Probleme. Viele Tage lang hatte Mose nichts anderes zu tun, als sich von morgens bis abends die Ausführungen der Leute anzuhören, um Entscheidungen entsprechend ihrer Situation zu treffen. Als Jitro, sein Schwiegervater, dies sah, fragte er Mose: „Was tust du da und warum tust du es allein?“

Mose antwortete: „Wenn die Leute einen Streitfall haben, kommen Sie zu mir, damit ich richte zwischen dem einen und dem andern und tue ihnen kund die Satzungen Gottes und seine Weisungen.“

Jitro sprach zu Mose: „Es ist nicht gut, wie du das tust. Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer; du kannst es allein nicht ausrichten! Tu ihnen die Satzungen und Weisungen kund. Sieh dich aber unter dem ganzen Volk um nach redlichen Leuten, die Gott fürchten und setze über sie als Oberste über tausend, über hundert, über fünfzig und über zehn, dass sie das Volk allezeit richten. Nur wenn es eine größere Sache ist, sollen sie diese vor dich bringen.“

Wow! Was für eine hilfreiche Methode! Das war ein lichter Moment für Mose und er folgte dem Rat Jitros. Selbst Mose, ein Auserwählter und Gesalbter Gottes, musste die Lektion, überfordert zu sein, lernen.

Wir können nicht alles tun, was wir gerne tun möchten, also sollten wir es auch nicht versuchen. Es ist besser, wenige Dinge gut zu machen, als viele Dinge mittelmäßig. Man hat nur eine begrenzte Zeit pro Tag zur Verfügung. Wir müssen lernen, unsere Zeit und Energie sorgfältig einzuteilen. Denken wir daran, dass wir für ein Ja zu einer Aufgabe, ein Nein gegenüber einer anderen sagen müssen.

Wie gehen wir mit den vielen Verpflichtungen um?

Wir alle haben Projekte, die uns am Herzen liegen. Es ist nicht falsch, sich auf das zu konzentrieren, wozu wir uns berufen fühlen. Beten Sie darüber und versuchen Sie, nur eine Sache in Angriff zu nehmen, nicht zu viel auf einmal.

Lernen Sie, sich Grenzen zu setzen. Streichen Sie bestimmte Aktivitäten und konzentrieren Sie sich auf andere. Legen Sie Grenzen fest und schaffen Sie sich Spielräume.

Wenn Sie gebeten werden, beispielsweise den Vorsitz eines Komitees oder sonst ein Amt zu übernehmen, dann fragen Sie, was die Stelle beinhaltet. Was wird von Ihnen erwartet? Gehen Sie davon aus, dass Sie viermal mehr Zeit benötigen, als man Ihnen sagt. Bedenken Sie dies, bevor Sie zusagen.

Legen Sie Prioritäten für alles fest, was Sie betrifft. Machen Sie sich eine Liste ihrer Top-Prioritäten, z.B. Gott, Ehepartner, Kinder, Enkel, Kirche, Wohltätigkeitsarbeit, Verwandte, berufsbedingte Aktivitäten und so weiter. Übrigens sollten Sie Kirchenangelegenheiten nicht mit Ihrer Beziehung zu Gott verwechseln. Das sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wenn sich gute Gelegenheiten ergeben, prüfen Sie, ob sie in Ihre Prioritätenliste passen. Das wird Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie Ja sagen können oder Nein sagen müssen.

Jesus hat über Prioritäten in Matthäus 6,33 Folgendes gesagt: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes.“ Der Kernpunkt der ganzen Passage ist nicht, dass wir unsere alltägliche Verantwortung vernachlässigen sollen, sondern lernen müssen, das Wichtigste zuerst zu tun (Matth. 6,25-33). □