

Jennifer Dukas Lee

# In der Ruhe liegt die Kraft

Säen, wachsen, ernten –  
was du vom Rhythmus der Natur  
für dein Leben lernen kannst

Aus dem Englischen von Renate Hübsch

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Titel der Originalausgabe: *Growing Slow*.

Published by arrangement with The Zondervan Corporation L.L.C.,  
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© 2021 by Jennifer Dukes Lee

© 2025 der deutschen Ausgabe by Gerth Medien in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH, Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders angegeben, der folgenden  
Übersetzung entnommen: Neues Leben. Die Bibel. © 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Weitere verwendete Bibelübersetzungen:

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen.

© 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)

Gute Nachricht Bibel, © 1997 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GN)

Hoffnung für alle®. © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.™.

Hrsg. von 'fontis – Brunnen Basel. (Hfa)

The Message by Eugene H. Peterson. © 1993, 1994, 1995, 1996, 2000.

NavPress Publishing Group. Deutsch: Renate Hübsch. (MSG)

Revidierte Elberfelder Bibel (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (ELB)

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 817943

ISBN 978-3-95734-943-9

Umschlagillustration: Shutterstock, Artnizu

Umschlaggestaltung: Hanni Plato

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)

*Für die Generationen vor uns,  
die sich für das Land, auf dem wir leben,  
mit Sorgfalt gekümmert haben,  
und für die künftigen Generationen,  
die die Verantwortung erben werden,  
dieses Land liebevoll zu hegen.*

# Inhalt

Auf die Plätze, fertig, langsam los: eine Einführung	9
<b>Teil 1: Frühjahrsaussaat</b>	<b>27</b>
Kapitel 1: Die Erlaubnis, unspektakulär zu sein	29
Kapitel 2: Wir sind alle Farmer	48
Kapitel 3: Wir sind auch Ackerland	63
Kapitel 4: Der Altbewährte Weg langsamen Wachsens	75
Kapitel 5: Erwartungen ablegen	88
Kapitel 6: Du gerätst nicht ins Hintertreffen	99
<b>Teil 2: Sommerwachstum</b>	<b>111</b>
Kapitel 7: Gebaut für die Ewigkeit	113
Kapitel 8: Die kleinen Dinge sind die großen Dinge	127
Kapitel 9: Worauf es wirklich ankommt	137
Kapitel 10: Gute Zäune	148
Kapitel 11: Freundschaften vertragen keine Hetze	159



<b>Teil 3: Herbsterte</b>	<b>169</b>
Kapitel 12: Wenn ein Traum stirbt	171
Kapitel 13: Du darfst dich verändern	184
Kapitel 14: Wovor wir uns am meisten fürchten	195
Kapitel 15: Die Leute auf der Zuschauertribüne deines Lebens	205
<b>Teil 4: Winterruhe</b>	<b>217</b>
Kapitel 16: Im Dunkeln wachsen	219
Kapitel 17: Gottes langsames, heilendes Wirken	229
Kapitel 18: Fünf Dinge, die wir nicht vergessen dürfen	241
Kapitel 19: Eine Zeit zum Tanzen	255
Kapitel 20: Der Himmel ist eine Farm	265
Danksagung	275
Anmerkungen	279





## Auf die Plätze, fertig, langsam los: eine Einführung

Es gibt Geschichten, die erblicken das Licht der Welt, weil ihre Autoren sie auf eine Ideenliste gekritzelt haben, die sie dann in einer Schreibtischschublade verstauen. Andere Geschichten – vielleicht die besten von allen – drängen sich regelrecht auf und verlangen einfach, geschrieben zu werden. Diese Geschichte ist eine solche Geschichte.

*In der Ruhe liegt die Kraft* erzählt davon, warum wir ständig gehetzt sind und gleichzeitig Angst davor haben, das Tempo zu drosseln. Es ist eine Geschichte über unsere Sehnsucht nach einem einfacheren Leben – und unsere hartnäckige Weigerung, genau das zu verwirklichen. Es ist eine Geschichte über das nagende Gefühl der Unzufriedenheit mit dem, was wir in unserem Leben wachsen lassen. Wir fragen uns, ob wir an den Tagen, die uns gegeben sind, wirklich genug machen – denn wir wissen, diese Tage sind gezählt.

Letztlich ist es eine Geschichte darüber, warum wir alle so gehetzt sind. Die Antwort läuft auf Folgendes hinaus: Wir sehnen uns nach Liebe, Verbundenheit, einem fruchtbaren Leben und bedeutsamem Wachstum.

Wir neigen zu der Annahme: Um das zu bekommen, was wir wollen, müssen wir einen Zahn zulegen. Doch wie sich herausstellt, ist es in Wirklichkeit genau andersherum: Wir müssen bereit sein, etwas Dramatisches zu tun – ja sogar etwas Radikales. Wir müssen alles über den Haufen werfen, was uns beigebracht wurde.

Wir müssen bereit sein, das Tempo zu drosseln. Das gute Leben, nach dem wir uns sehnen, können wir nicht dadurch erreichen,

dass wir schneller laufen, sondern dadurch, dass wir langsamer werden.

Diese Erkenntnis hat etwas in mir verändert. Es geschah während eines sehr harten Jahres auf der Farm in einer ruhigen Ecke von Iowa, die unsere Familie schon in fünfter Generation bewirtschaftet. Im Herbst hielt uns unablässiger Regen zur Erntezeit von den Feldern fern, und als wir diese Felder im Frühjahr wieder bestellen wollten, kehrte der Regen zurück. Die Wolken türmten sich übereinander wie gigantische, donnernde Ambosse. Jeden Morgen stand ich am Küchenfenster und ließ den Blick über die „hinteren 30“ schweifen – die gut 30 Hektar Land, die sich wie ein schwarzer Teppich hinter dem Garten ausbreiten. Die Regentropfen prasselten mit solcher Wucht auf das Haus, dass es sich anhörte, als lebten wir in einer Blechdose. Ich konnte kaum durch den Schauer aus Milliarden von Tropfen sehen, die zielsicher auf unsere Felder herabstürzten.

Wir hatten Schwielen an den Händen, aber auch unsere Herzen und unsere Hoffnungen waren hart geworden. Wir brauchten die Gewissheit, dass auf diesen Feldern wieder etwas Gutes wachsen würde. So schwer es auch war: Wir waren uns bewusst, dass wir auf Gottes Eingreifen warten mussten, auf denselben Gott, der über dieses Land wacht, seit er es ins Dasein gerufen hat.

Beim Abendessen beugte unsere kleine Familie die Köpfe über Teller mit dampfendem Schweinebraten und Wurzelgemüse. Wir vier beteten für unser Land und dafür, dass der Regen aufhören möge. Wir kritzelten wie besessen in unsere Gebetstagebücher. In unserer kleinen Dorfkirche mit dem weißen Kirchturm, der demütig gen Himmel ragt, hielt sich unsere Gemeindefamilie über den Gang hinweg an den Händen und kniff fest die Augen zu, während wir für all die Farmer beteten, die am Ende ihrer Kräfte waren und bei den Krisenhotlines der Landwirtschaftsbehörden anriefen. Wir flehten Gott an, uns in dieser angstvollen Zeit Frieden zu schenken.

Tief in unserem Inneren glaubten wir fest daran, dass Gott uns helfen würde – vielleicht nicht dann, wann wir es wollten, und auch nicht in Form der Erträge, die wir uns wünschten. Es

würde ein Jahr langsamen Wachstums werden – langsam würde die Saat in die Böden kommen, langsam würde sie aufwachsen –, aber diese Felder würden bestellt werden. Wir wiederholten Gottes uralte Zusagen und führten uns vor Augen, auf welche Weise er seine Schöpfung versorgt. Wir erinnerten uns daran, was Jesus darüber sagt, wie Pflanzen wachsen: „Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.“<sup>1</sup> In all den Jahren, die ich nun schon auf einer Farm lebe, habe ich nicht ein einziges Mal erlebt, dass eine Maispflanze in Panik geraten wäre oder die Nerven verloren hätte.

Wir mussten den Mut finden, innerlich ruhig zu bleiben, allem ein wenig Zeit zu geben, alles in seinem eigenen Tempo wachsen zu lassen. Und dieses Tempo war: langsam.

Während dieses harten Jahres dämmerte es mir: Was ich im Hinblick auf das Land für wahr hielt, das galt nicht im selben Maß auch für mich, für mein eigenes Turboleben. Jedenfalls glaubte ich nicht daran.

Was wäre, wenn ich in diesem Jahr, in dem sich alles langsamer vollzog, bewusst entscheiden würde, auch mein Leben zu verlangsamen? Was wäre, wenn ich alles, was man mir über Leistung, Ehrgeiz und Ziele beigebracht hatte, zurückstellen würde? Was wäre, wenn ich aufhören würde, das Leben so zu führen, als befände ich mich im Ausnahmezustand?

Diese Vorstellung kam mir kühn vor.

Was hätte ich zu gewinnen? Und was hätte ich zu verlieren?

Denn die Wahrheit war: Ich hatte es ständig eilig. Und ganz ehrlich: Wenn man sich meinen Lebenslauf ansah, hatte das bislang auch ziemlich gut funktioniert.

Ich hatte mich mit viel Enthusiasmus und Energie auf meinen Lebensweg gemacht, in der Hoffnung, mir ein schönes Leben aufzubauen. Und ich liebe mein Leben, liebe meinen Ehemann, liebe meine beiden wundervollen Töchter, liebe meine Arbeit als Autorin und Lektorin. Wir leben auf dem Land, das die Männer aus der Familie meines Mannes seit fünf Generationen mit Liebe bestellt haben, unterstützt von ihren Ehefrauen, die vor mir hier lebten. Auch sie standen an ihren Küchenfenstern und blickten über das Land der Lees: Joyce, Eunice, Emma und Maria. Ich danke

Gott dafür, dass ich zum Glauben gefunden habe, nachdem ich in meinen Zwanzigern beinahe einem diffusen, an mir nagenden Agnostizismus nachgegeben hätte. Und obwohl ich so vielen falschen Dingen nachgelaufen bin, hoffe ich, dass ich heute ein positives Zeichen in der Welt setze – mit Integrität, Freundlichkeit und Großzügigkeit.

Aber irgendwann begann mein Körper – dieses Gerüst, das mich meinen Lebensweg entlangträgt – zu schwächeln. Ich befürchtete, dass mich mein schnelles Tempo umbringen würde – vielleicht nicht körperlich, aber emotional, menschlich und unter Umständen auch geistlich. Ich war schon immer ein wenig zu sehr auf Effektivität bedacht, aber ich merkte, dass die Lichtgeschwindigkeit, mit der ich durchs Leben hetzte, dazu führte, dass ich bei den Dingen, die mir am meisten am Herzen lagen, nur noch ungenügende Arbeit leistete. Ich konnte einfach nicht alles bewältigen, während ich wie eine Verrückte herumlief und versuchte, in dieser Welt etwas zu bewirken. Das Schlimmste war: Mir war durchaus bewusst, dass ich in den schönsten Momenten, die das Leben mir schenkte, nicht ganz präsent war. Und ich war mir nicht einmal sicher, ob ich die Person überhaupt mochte, zu der ich geworden war.

Das Jahr der Langsamkeit auf unserer Farm gab mir Zeit und Raum, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Und das habe ich gelernt: In dem Bestreben, uns ein sinnerfülltes und zielorientiertes Leben aufzubauen, büßen wir unbemerkt zu viel ein – die Zufriedenheit mit dem, was wir bereits haben, ein Gefühl des Friedens mit dem, was bereits ist, und die Verbundenheit mit den Menschen, mit denen wir unser Leben teilen.

Man kann so sehr seiner eigenen Vorstellung von einem bedeutsamen Leben nachjagen, dass man die Tatsache übersieht, dass man bereits das bedeutsame Leben führt, das Gott einem gegeben hat.

## Die Diagnose

Ich war schon immer ein sehr leistungsorientierter Mensch, der viel auf einmal erledigen kann. Bis ich es nicht mehr konnte. Bis mein Körper mich im Stich ließ. (Oder vielleicht ließ ich auch meinen Körper im Stich, indem ich ihn zu stark beanspruchte.) Ich hatte vor einigen Jahren meinen 40. Geburtstag gefeiert, aber den Ehrgeiz meines 23-jährigen Ichs – und irgendetwas stimmte nicht. Ich war müde, hatte Bauchschmerzen, schlief schlecht und fühlte mich nervös und angespannt.

Ich fragte mich, ob etwas Ernstes in meinem Körper vor sich ging, ob ich eine seltsame Krankheit hätte.

Und dann war da noch der unerklärliche Gedächtnisverlust. Ich vergaß, zum Mittagessen mit einer Freundin zu erscheinen; vergaß, die Katzen zu füttern; vergaß, eine Rechnung zu bezahlen, vergaß, meine Tochter von der Schule abzuholen, um sie zum Zahnarzt zu bringen. Vielleicht nur kleine Versäumnisse, aber Verpflichtungen, die ich früher nie vergessen hätte. Ich hatte Wortfindungsstörungen und konnte für die einfachsten Dinge nicht das richtige Wort finden – ich sagte meinem Mann, dass ich die Töpfe und Pfannen in die Waschmaschine gesteckt hatte; eigentlich wollte ich aber „die Bettwäsche“ sagen. Ich fragte mich ehrlich gesagt, ob ich unter einer früh einsetzenden Demenz litt. So dramatisch das auch klingen mag, aber die Vergesslichkeit erschreckte mich.

Emotional erkannte ich mich auch nicht wieder. Ich lachte weniger und weinte mehr, allerdings nicht bei einer rührseligen romantischen Komödie. Die Tränen kamen meist, wenn ich wütend, gereizt oder überfordert war.

Eines Nachmittags fand ich mich in der Praxis eines Arztes für Naturheilkunde wieder. Er ist einer dieser Ärzte, die dich ganzheitlich unter die Lupe nehmen – Körper, Seele, Geist –, statt rasch ein Rezept auszustellen und dich in die Apotheke zu schicken, um so das zu reparieren, was kaputt ist.

Diese Praxis war gewissermaßen mein letzter Ausweg. Ich hatte schon so viele Termine hinter mich gebracht, bei denen mir

immer wieder Blut abgenommen wurde, ich in Urinbecher gepinkelt hatte, mein Kreislauf überwacht und die Organe abgetastet wurden. Nichts davon hatte irgendwelche Auffälligkeiten gezeigt.

Könnte dieser Arzt mir bitte endlich sagen, was los war? Könnte er dieser Sache einen Namen geben und es in Ordnung bringen, damit ich wieder all das sein konnte, was man von mir erwartete? Und könnte er das möglichst schnell tun?

Ich saß auf dem Stuhl neben seinem Schreibtisch, blickte zur Decke und zählte die Kacheln in der Hoffnung, dass meine Körperhaltung meine Tränen irgendwie zurückhalten würde. Ich fühlte mich befangen, weil ich emotional so nackt und verletztlich war.

Aber die Tränen liefen mir über die Wangen und in den Kragen. Mein Gesicht war heiß und fleckig.

„Jennifer“, sagte der Arzt, „wir haben es hier mit einem schweren Fall von Stress zu tun. Alle Anzeichen sind vorhanden: wenig Energie, Schlaflosigkeit, Angst, Überforderung und ein Gedankenkarussell.“

Ich will ehrlich sein: Für mich ergab das keinen Sinn. Ich kannte gehetzte, gestresste Menschen. Ich gehörte nicht dazu. Oder doch?

Damals war ich jedenfalls sicher, dass ich nicht dazugehörte. Ich blühe auf, wenn es eine Deadline einzuhalten gilt. Harte Arbeit macht mir keine Angst; sie verleiht mir sogar neue Energie. Außerdem hatte ich mir in meinem Leben einen gewissen Freiraum verschafft – ich hatte meinen Terminkalender schon Jahre vor diesem Augenblick beim Arzt stark gelichtet. Außerdem schrieb ich bereits seit einigen Jahren Bücher darüber, wie man in einem hektischen Leben inneren Frieden findet, und gab auch Kurse dazu.

All das habe ich diesem Arzt erzählt und er hat mir zugehört. Dann verschränkte er die Arme vor der Brust und sagte: „Ich glaube Ihnen. Aber hier geht es nicht um Ihren Zeitplan oder Ihren Kalender. Es geht um Ihr Herz und Ihre Seele.“

Dieses Problem konnte man nicht mit einer Pille lösen. Oder einer Operation. Oder einer raschen Fahrt zur Apotheke.

Das „Heilmittel“ bestand in der inneren Arbeit an mir selbst. Etwas musste sich ändern. Ich musste mich von dem Glauben verabschieden, dass ich irgendwie im Rückstand war oder dass ich schon hätte weiter sein sollen.

Mein Inneres war gehetzt. Und ich musste etwas tun, um es zu entschleunigen.

Ich musste lernen, langsamer zu machen und langsam zu wachsen.

## ***Eine Einladung***

Und genau da bin ich jetzt – auf einer lebensverändernden Reise, auf der ich mein Inneres von der Hetze befreie und meine Vorhaben und Unternehmungen Jesus anvertraue.

Dieses Buch ist mein vielleicht etwas wirrer Bericht über den Umzug von einem Ort überfordernder Hektik zu einem Ort nachhaltigen Vertrauens und wahrer Ruhe.

Ich will ganz ehrlich sein: Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich schon alles gewusst hätte. Ich habe es geschrieben, weil ich alles, was zu diesem veränderten Leben gehörte, ganz neu lernen musste, wie ein Kindergartenkind, das von der Erzieherin ermahnt wird, nicht durch die Gänge zu rennen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich nicht am Ende meines Lebens zurückblicken und bedauern wollte, was aus mir geworden ist. Dass ich Erfolg mit Bedeutsamkeit verwechselt habe. Dass das Leben an mir vorbeigerast ist. Dass ich nur herumgehetzt bin, aber vergessen habe, wie man mit Gott unterwegs ist.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich es leid war, so zu leben, als hätte ich Angst, zu meiner eigenen Beerdigung zu spät zu kommen.<sup>2</sup>

Und im Rahmen dieses wilden Experiments, bei dem ich lernen wollte, die Langsamkeit zu schätzen, hat Jesus meine Vorstellungen von „Wachstum“ in Millionen Stücke zertrümmert. Die Welt belohnt schnelles Wachstum mehr als langsames Wachstum. Sie

belohnt Überraschungserfolge. Sie feiert den Ersten, den Besten und den Schnellsten. Und wer möchte nicht gern belohnt werden?

Aber es gibt eine bessere Art von Belohnung. Diese erwartet uns, wenn wir uns die Langsamkeit zu eigen machen und aufhören, Eile zu vergöttern. Ein gelassenes Leben, das darauf vertraut, dass Wachstum langsam vonstattengeht, schenkt dir das, wonach dein Herz sich wirklich sehnt: die Erlaubnis, innezuhalten und durchzuatmen; die Gnade, es noch einmal zu versuchen; den Mut, deinem Weg in normalem Tempo zu folgen und nicht rennen zu müssen; und den Raum, in der erstaunlichen und wilden Liebe von Jesus Christus zu verweilen.

Willst du mich dabei begleiten? Ich habe den Verdacht, dass auch du dein Herz entschleunigen solltest. Dass auch du den Mut brauchst, dein Lebenstempo zu reduzieren. Du möchtest nicht länger mit der latenten Befürchtung leben, du könntest etwas verpassen, wenn du die Entscheidung triffst, langsamer zu leben.

Komm, begleite mich. Komm auf meine Farm und stell dich gemeinsam mit mir barfuß an den Rand unserer weiten Felder. Nimm Erde in deine Hände und lass sie langsam durch deine Finger rieseln. Bleib eine Weile hier und wende dein Gesicht dem Himmel zu. Über uns werden die Gänse vor dem strahlend blauen, wolkenlosen Taghimmel gen Norden ziehen. Fasane werden mit ihren kehligen Rufen durchs Gebüsch huschen. Lass uns hierbleiben, bis das letzte Licht des Tages der Dunkelheit weicht. Über uns wird der Gürtel des Orion am Himmel stehen.

Lass uns gemeinsam die Dinge betrachten, die wir ausgesät haben, und darüber nachsinnen, wie tief ihre Wurzeln sind. Lass uns den Weg zurück zu einem Leben ohne Eile finden, einem Leben, in dem der Rhythmus der Jahreszeiten als heilig gilt. Lass uns den Wert der kleinen Dinge entdecken, die wir aussäen. Denn diese kleinen Dinge sind von großer Bedeutung.

Also, lass uns reden.

Lass uns wirklich reden – darüber, warum wir unser Leben nicht entschleunigen, obwohl wir wissen, dass wir es tun sollten.

Lass uns darüber reden, dass wir diese Aufforderung – hetz dich nicht so ab – zwar schon früher gehört, aber ignoriert haben. Innerlich sind wir immer noch getrieben. Warum?

Lass uns reden.

Die Wahrheit, dass wir von Gott durch und durch gekannt und durch und durch geliebt werden, lockt uns. Lass uns also über unsere Versuche sprechen, an dieser Zusage etwas zu ändern. Lass uns darüber sprechen, inwiefern wir Gottes Liebe verzerren, indem wir so tun, als ginge es im Leben darum, sich etwas zu verdienen, etwas zu konsumieren und anzubauen, das so aussieht und sich anfühlt wie Gottes Liebe.

Ein Teil unseres Herzens – der bessere – sträubt sich gegen die Verlockung, ständig Dinge voranzutreiben. Tief im Inneren sehnen wir uns jedoch nach wenig mehr als danach, so zu leben, als glaubten wir wirklich, dass das, was Gott über uns sagt, wahr ist.

Dass kleine Dinge wichtig sind.

Dass die kleinen Samen, die wir säen, zu etwas Bedeutsamem heranwachsen werden.

Dass wir Gott nicht enttäuscht haben.

Ich wette mit dir um eine Speckseite und eine Wagenladung Mais, dass du dasselbe willst wie ich. Du willst damit aufhören, auf der Suche nach Liebe und Sinn herumzuhetzen. Du willst etwas Besseres als einen Burn-out.

Das bedeutet nicht, dass du aufhören wirst, gute Dinge auszusäen. Im Gegenteil. Auf diesen Feldern wirst du dir die Hände schmutzig machen.

Gemeinsam werden wir die Samen tief in die Erde drücken, denn wir wissen, dass neues Leben an dunklen Orten beginnt, die man nicht sieht. An diesem Punkt nimmt die Geschichte eine gute Wendung – in dem Moment, bevor das Wunder die Erde durchstößt. Das ist der Moment des Durchbruchs. O ja, es kann einige Zeit dauern, bis dieser Durchbruch kommt. Es gibt Momente, in denen du vor dem Acker deiner Träume stehst, die schwierigen Händen in den Taschen vergraben, während nicht ein einziger Trieb zum Leben erwacht.

Trotz deiner besten Bemühungen.

Trotz deiner aufrichtigen Gebete.

Trotz des verstörenden Eindrucks, dass die Felder aller anderen um dich herum in voller Blüte stehen und vor Leben nur so strotzen.

Und deines? Es sieht aus ... wie tot.

Es ist an der Zeit, eine neue Geschichte zu schreiben. Eine andere Geschichte über das, was du aussät. Es ist Zeit, zu vertrauen und zu glauben, was deine Augen nicht sehen können. Die schönsten Dinge in dieser grandiosen alten Welt nahmen ihren Anfang als Samen, die im Dunkeln auf ihre Zeit warten.

Jede massive Eiche war einmal eine unscheinbare Eichel, die in den Boden fiel.

Jede Maispflanze auf unserer Farm war ein in sich ruhendes, hart verkapseltes Samenkorn, das auf die Erlaubnis wartete aufzubrechen – ein mühsames und glorreiches Aufbrechen –, bevor es sich mit ganzer Kraft gegen die Erde stemmte und sich Millimeter um Millimeter dem Himmel entgegenstreckte.

Deine Samen sind nicht tot. Sie warten nur. Die Dunkelheit unter der Erdoberfläche ist kein Friedhof. Deine Samen sind sehr lebendig und sammeln die nötige Kraft, um zum Licht zu drängen – und zu gedeihen.

Gemeinsam werden wir die Dinge langsam wachsen lassen. Und gemeinsam werden wir selbst langsam werden und langsam wachsen.

## ***Wie du dieses Buch nutzen kannst, um dein Herz von der Hetze zu befreien***

Jedes Wort der Geschichte, die du in diesem Buch liest, veranschaulicht, wie Gott die Autorin abgebremst hat – eine Autorin, die nie gedacht hätte, dass sie einmal eine Farmersfrau werden würde. Und ich bete darum, dass derselbe Gott jedes Wort in diesem Buch benutzt, um auch dein Herz zu entschleunigen.

Eines vorweg: Es geht mir nicht darum, dir jede Menge weiterer Punkte für deine To-do-Liste aufzubürden.

Ich möchte dich vielmehr einladen, dir eine neue innere Haltung anzueignen – eine Haltung der Gelassenheit und der Bereitschaft zum langsamen Wachstum.

Dazu musst du dich von der weitverbreiteten Vorstellung lösen, dass ein Leben, das mit klaren Zielen gelebt wird, ständigen Zeitdruck mit sich bringt. Ich vermute, dass einige von euch jetzt denken: *Ich weiß, dass ich mein Leben entschleunigen sollte. Aber gleichzeitig glaube ich auch, dass ich eigentlich schon mehr erreicht haben sollte, darum muss ich mich jetzt ranhalten, um die verpassten Gelegenheiten aufzuholen.* Vielleicht glaubst du auch, du hast Gott oder deine Eltern oder sonst jemanden enttäuscht, weil du nicht viel mehr bewirkt hast.

*In der Ruhe liegt die Kraft* ist auch nicht das Richtige für dich, wenn du nach einem Buch suchst, das dir helfen soll, größere Träume zu träumen. Das hier ist kein Buch, das dich zu Höherem führt, sondern ein Buch, das dich nach innen führt, zum Wesen der Dinge. Es enthält auch keine „Du packst das“-Botschaften für Powerfrauen und will dich auch nicht motivieren, mehr Verantwortung zu übernehmen oder mehr zu tun. Solche Bücher haben ihre Berechtigung, und so, wie ich gestrickt bin, hätte ich auch ein echtes „Gib dir einmal ’nen Tritt in den Hintern“-Buch mit dem Titel *Schneller Wachsen für Anfänger* schreiben können; ein Buch mit abhakbaren Schritten, die du jetzt einmal schleunigst realisieren solltest, und Motivationstipps, die dir helfen, noch mehr zu schaffen, als du ohnehin schon tust.

Aber das hier ist eben nicht so ein Buch. Und das ist auch nicht die Art und Weise, wie ich mein Leben führen möchte. Vielleicht brauchen wir alle einmal die Erlaubnis, einen Gang zurückzuschalten – und nicht ständig neue Tipps, wie wir auf der Überholspur weiterkommen.

Unsere Gesellschaft ist so der Hektik verfallen, dass Psychologen inzwischen davon sprechen, dass Menschen an dem leiden, was man früher Managerkrankheit nannte und heute auch „Hetzkrankheit“. Diese wird definiert als „ständiges Bedürfnis, mehr

zu tun und es schneller zu tun, auch wenn es objektiv betrachtet keinen Grund für diese Eile gibt“<sup>3</sup>.

Wir müssen lernen, wie wir uns von der Hetzkrankheit erholen können. Die Heilung wird von innen kommen müssen, aus unserem Herzen, wo Jesus wohnt und wo die wilden Dinge wachsen. Dieser Jesus sieht uns tatsächlich. Er sieht, wie wir gute Samen aussäen – in unseren Familien, Freundschaften und auf unseren Glaubenswegen. Und er sieht, wie wir diese Samen hegen und wachsen lassen.

*In der Ruhe liegt die Kraft* ist eine Sammlung von persönlichen Erfahrungen und biblischen Erkenntnissen, die ich in meinem Leben auf der Farm gesammelt habe. Aber dieses Buch ist viel mehr als nur meine Geschichte. Es kann auch zu deiner Geschichte werden, während du Hand in Hand mit Gott über deine eigenen Felder und durch deine eigenen Gärten gehst. Am Ende jedes Kapitels hast du Gelegenheit, wichtige Punkte zu notieren, die du für dich festhalten möchtest. Du kannst über das Gelesene nachdenken und dann den Blick auf den „Acker“ deines Lebens richten.

Es hat ein Jahr gedauert, dieses Buch zu schreiben – einen ganzen Saat-und-Ernte-Zyklus von 365 Tagen. Und bei jedem Wort, das ich schrieb, hatte ich das Land vor meinem Küchenfenster vor Augen. Durch das Fenster wurde ich stiller Zeuge, wie die Jahreszeiten vergingen. Ich sah Frühjahrsaussaat, Sommerwachstum, Herbsternte und Winterruhe, während derer wir auf ein weiteres Jahr langsamen und bedeutungsvollen Wachstums blickten.

Es war ein wunderschönes Jahr. Es war auch ein hartes Jahr. Vielleicht geht's dir da ja gerade ähnlich?

Gemeinsam werden wir wichtige Lektionen lernen, während wir die Erde pflügen, die Saat aussäen, die dann aufgeht und das Land grünen lässt, bis die Pflanzen hoch aufschießen und die Wurzeln in die Tiefe wachsen. An einem kühlen Morgen werden wir aus dem Fenster schauen und die ersten Anzeichen eines sanften Gelbtons sehen und dann wenige Tage später feststellen, dass die Blätter verwelken. An einem weiteren Nachmittag werden wir

beobachten, wie die Farmer wieder auf die Felder ziehen und die Pflanzen zurückschneiden, wie Barbieri, bis nichts mehr übrig ist als leere, still ruhende Felder, die schon bald unter einer Schneedecke begraben sein werden. Alle guten Dinge haben ein Ende, ein notwendiges Ende: den Winter.

Und die ganze Zeit über war es da – das Land, das uns lehrt, wie wir unseren gehetzten, kranken Seelen Ruhe schenken können. Wenn wir einen Blick in die Bibel werfen, werden wir entdecken, dass das Land uns darin erstaunliche Wahrheiten vermittelt.

Das hebräische Wort für „Land“ ist *eretz*. In der Liste der in der hebräischen Bibel am häufigsten verwendeten Substantive steht es an fünfter Stelle, gleich hinter den hebräischen Wörtern für „Herr“, „Sohn“, „Gott“ und „König“.<sup>4</sup> Das Land ist aber mehr als nur eine Kulisse für die Geschichten, die in der Bibel erzählt werden. Nein, das Land ist eine Hauptfigur in der übergreifenden biblischen Erzählung, und zwar von Anfang an: von dem Moment an, in dem Gott das Leben erschuf – in einem Garten.

Auch Jesus hat viel über das Land gelernt, in dem er aufwuchs und lebte. Und was er darüber sagte, war für die bäuerlich geprägte Gesellschaft des 1. Jahrhunderts klar verständlich. Wir, die wir im 21. Jahrhundert leben, sollten das, was er in diesem Kontext gelehrt hat, nicht überlesen – seine Botschaften über Weinberge, Weizen, Saat und Ernte, Dreschen, Nachlese, Weideflächen. Regen war ein Zeichen für Gottes Versorgung. Dürreperioden stellten den Glauben des Volkes auf die Probe. Jesus bezeichnete sich nicht nur als den wahren Weinstock, sondern auch als den guten Hirten, der sich um beides kümmert: um das Land und um seine Geschöpfe.

Das Land mit seinen jahreszeitlichen Rhythmen und seiner vielschichtigen Bedeutung steht im Zentrum der Verheißung Gottes an sein Volk. Und damit sind nicht nur die nomadischen Israeliten gemeint, die auf der Suche nach einem Ort sind, den sie ihr Zuhause nennen können, sondern auch jede und jeder Einzelne von uns in unserem alltäglichen Leben im Supermarkt, im Café, in der Onkologie eines Krankenhauses, im Pflegeheim, am Altar und in der Waschküche.

Seit ich mit dem Schreiben dieses Buch begonnen hatte, hat mich ein Vers die ganze Zeit begleitet:

*Alles hat seine Zeit, alles auf dieser Welt hat seine ihm gesetzte Frist.<sup>5</sup>*

Auf diese erste Zeile im 3. Kapitel des Buches Prediger folgt ein komplexer Abschnitt – eine Reihe von Versen, die zeigen, dass das gesamte Leben ein Paradox ist, das seinen eigenen Rhythmus, seine eigenen Jahreszeiten hat: Es gibt eine Zeit zum Geborenwerden, eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen, eine Zeit zum Ausreißen, eine Zeit zum Tanzen und sogar eine Zeit zum Trauern.

Einer Welt, die besessen ist vom „Sofort“, vermitteln diese Verse, dass es für alles einen richtigen Zeitpunkt gibt und dass alles zu seiner Zeit geschieht.

Das ist die einfache und zugleich komplizierte Wahrheit über das Leben und das Land – beides ist geprägt vom Wechsel von Heilung und Tod, von Schmerz und Freude, von Trauer und Feiern. Wir sind versucht, uns nur nach den guten Erfahrungen auszustrecken, die das Buch Prediger an dieser Stelle auflistet. Wir wollen die Freude und den Tanz. Wir sehnen uns verzweifelt nach Trost, Wachstum und Fortschritt.

Aber dennoch heißt es dort: *Alles hat seine Zeit* – auch die schlimmen Dinge. Auch die langsamen, langweiligen Dinge. Nehmen wir uns die Zeit und erforschen wir jede Jahreszeit in ihrer vielschichtigen Bedeutung. Wenn es sein muss, lass uns auch damit ringen. Denn hier, auf dem Ackerboden dieser Felder, bringt uns Gott etwas über uns bei. Und, was noch wichtiger ist, auch über sich selbst.

Vor langer Zeit, am Anfang der Zeit, schuf Gott den ersten Menschen, und er tat es auf eine unglaublich persönliche Weise.

Er begann mit Erde.

Er kniete sich hin, nahm Erde in die Hände – und hauchte ihr Leben ein.

Gott gab diesem ersten Menschen einen Namen: Adam. Im Hebräischen ist „Adam“ mit dem Begriff *adamah* verwandt. Es ist

ein Wort, das übersetzt „Erdboden“ oder „(roter) Boden“ bedeutet.  
Die Geschichte der Menschheit begann also mit einer Handvoll  
Erde und dem Atem Gottes.

Und so beginnt auch diese Geschichte hier. Mit dir. Mit mir.  
Mit Erde.

Mit Gott.

Lass es uns ruhig angehen.

Auf die Plätze, fertig, langsam wachsen.

## **Vergiss mein nicht**

*Die winzigen Samen, die ich an dunkle Orte säe, werden zu etwas Bedeutsamem heranwachsen.*

## **Dein Wachstum**

Nimm dir etwas Zeit, um über die Dinge nachzudenken, die du gerade aussäet oder anbaust. Halte sie hier fest.

---

---

---

---

---

---

---

Inwiefern empfindest du in einer Kultur des „Schneller, Höher, Weiter“ Druck, mehr zu tun oder perfekter zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

Glaubst du, dass es angesichts der Anforderungen, die an dich gestellt werden, möglich ist, dein Leben zu entschleunigen?

---

---

---

---

---

---

---

Was erhoffst du dir am meisten von unserer Reise in diesem Buch?

---

---

---

---

---





## Teil 1

# FRÜHJAHRSAUSSAAT

*Der Winter ist vorüber, die Regenzeit ist vorbei  
und vergangen.*

*Die Blumen beginnen zu blühen,  
die Zeit des Singens ist gekommen:  
Überall in unserem Land hört man  
die Turteltaube gurren.*

Hohelied 2,11







## Kapitel 1

# Die Erlaubnis, unspektakulär zu sein

Ich lebe auf einer Farm. Was ich eigentlich nie vorhatte.

Ich hatte nie die Absicht, an einem Ort zu leben, an dem die Einwohnerzahl der Ortschaften deutlich unter der Anzahl der Schweine liegt, die in der Region gemästet werden. Wo streunende Kühe meine Rosensträucher zertrampeln und die Highschool jedes Jahr im Frühling ein Event namens „Komm mit dem Traktor zur Schule“<sup>1</sup> veranstaltet. Vielmehr hatte ich als Provinzgirl aus Iowa vor allem ein Ziel: weg hier, und das so schnell wie möglich.

Ich bin in einer kleinen Stadt am North Raccoon River aufgewachsen. Es war eine unscheinbare Stadt, die man sofort wieder vergisst, wenn man hindurchgefahren ist – falls man sie überhaupt zur Kenntnis nimmt. Der nächstgelegene McDonald's oder nennenswerte Klamottenladen befand sich eine halbe Stunde entfernt. Was ich wollte, waren Wolkenkratzer, viele helle Straßenlampen, U-Bahnen und Straßen und Gehsteige, die von Menschen nur so wimmeln.

Als ich 18 war, schienen diese Träume zum Greifen nah – natürlich nur, wenn ich mich anstrengen würde. Meine Zusage für die Uni war für mich das Ticket in die Freiheit.

Es war der erste Tag der Orientierungswoche an der Iowa State University in Ames. Hunderte von Erstsemestern saßen auf Klappstühlen mit gepolsterten Sitzen in der Aula, während eine Vertreterin des Lehrkörpers vor uns auf und ab stolzierte, wobei ihre hohen Absätze bei jedem Schritt klackerten.

„Wofür wollt ihr einmal berühmt sein?“, fragte sie.

Ihre Frage hing im Raum. Sie hielt lange genug inne, damit wir uns Antworten zusammenfantasieren konnten. Visionen davon, wer wir im Alter von 25, 35, 45 Jahren sein würden. Obwohl Ruhm nie zu den Zielen gehört hatte, die ich für mich selbst formuliert hatte, rief die Frage etwas in mir wach. Oder vielleicht in jedem von uns.

Sie hatte soeben eine verlockende Einladung ausgesprochen: die Einladung, berühmt zu werden. Für ein Mädchen, das in einem versteckten Winkel der Welt aufgewachsen war – mit einem Maisfeld hinter dem Haus und einer Skyline aus Silos –, war die Idee unglaublich reizvoll. Wer sehnt sich nicht danach, bekannt zu werden?

In diesem Moment begann ich von meiner Zukunft zu träumen. Einer Zukunft als preisgekrönte Journalistin. Vielleicht sogar eine Zukunft im Kapitol in Washington. Der Tagtraum umfasste das Versprechen eines Pulitzerpreises, und ich glaubte fest daran, dass mir das offenstand. Ja, ich würde der Welt meinen Stempel aufdrücken. Einflussreiche Krawattenträger würden meine Anrufe entgegennehmen und sich für meine Meinung interessieren. Natürlich würde mein Leben auch von Wohltätigkeit und Wohlstand geprägt sein. Mein zukünftiger Ehemann und ich würden außergewöhnlich kluge und wohlgezogene Kinder hervorbringen, die immer ihr Gemüse aufaßen. Und wenn ich mich aufraffen könnte, würde ich endlich zu dem Glauben finden, den mir meine Sonntagsschullehrer einzuflößen versucht hatten.

Und dann reihte sich ein Jahr an das andere. Und ich verfolgte gehetzt und verbissen das Ziel, einmal ein spektakuläres Leben zu führen.

Damals in der Aula des Colleges wollte mein gerade erst erwachsen gewordenenes Ich eigentlich keinen Ruhm. Ich wollte bloß ein sinnerfülltes Leben führen – ein hehres Ziel, das Gott in jeden von uns hineingelegt hat.

Wir sehnen uns nach einem sinnerfüllten Leben. Das ist etwas Gutes und Heiliges. Aber auf der Suche nach dem Sinn bringen wir die Dinge durcheinander, wechseln die Richtung und landen

versehentlich in einem Modus ständigen Gehetztseins. Wir hetzen uns ab, um erfolgreiche Unternehmen zu führen, einen tieferen Glauben zu haben sowie ein gut gefülltes Bankkonto und, wenn wir Eltern sind, Kinder, denen wir eine tragfähige Glaubensgrundlage mitgegeben haben. Wir erklimmen sprichwörtlich Berge und träumen größere Träume. Und darin lassen sich alle Hindernisse unverzüglich aus dem Weg räumen – mit der richtigen Menge an Selbsthilfe-Dynamit.

Ein solches Leben kann in der Tat dazu führen, dass man uns auf spektakuläre Weise feiert. Aber der Preis dafür ist hoch: Wir fühlen uns gehetzt, oft ängstlich und unausgeglichen und fürchten, ins Hintertreffen zu geraten.

Hier wird das getriebene Herz geboren und dann auf millionenfache Weise genährt von einer Kultur, die das „Höher, Schneller, Weiter“ vergöttert. Das war das Leben, für das ich mich versehentlich entschied – ein Leben, in dem ich ständig auf der Überholspur unterwegs war, rasch vorankam und vorzeigbaren Erfolgen nachjagte.

Kennst du das? Diesen quälenden, anstrengenden Modus des getriebenen Herzens?

Ein getriebenes Herz zeigt sich in großen wie in kleinen Dingen – egal, ob es darum geht, wie du die Bedeutung deines Lebens einschätzt, oder darum, wie du reagierst, wenn du bei Starbucks in der längsten Schlange feststeckst. Es zeigt sich darin, wie du reagierst, wenn du auf Instagram gehst, feststellst, dass alle anderen auf der Überholspur unterwegs sind, und zu dem Schluss gelangst, dass deine Beiträge bedeutungslos sind.

Nimm dir einen Moment Zeit, um dir dein Leben anzuschauen und zu prüfen, ob sich darin Anzeichen für ein getriebenes, gehetztes Herz erkennen lassen.

- Du hast das Gefühl, dass du härter arbeitest als je zuvor, aber einfach nicht vorankommst.
- Zeiten, in denen scheinbar nichts vorangeht, vermitteln dir das unbehagliche Gefühl, du solltest endlich etwas Produktives tun.