Kleine Schritte tun

Buchtipp: Die Kraft eines fokussierten Lebens

Michaja Ruch und Florian Wüthrich haben beide bereits persönlich von Johannes Hartls Buch profitiert.
Quelle: Livenet

Florian Wüthrich ist begeistert vom neuen Buch von Johannes Hartl. Kurz und kompakt führt der Autor aus, wie wichtig es ist, sich im Leben zu fokussieren. Er spricht damit alle Generationen an. So setzt auch Michaja Ruch seine Impulse bereits um.

«Johannes Hartl bringt in seinem Buch Theologie, Philosophie und Wissenschaft zusammen», findet Michaja Ruch. Er ist Worshipleiter der Hope&LifeChurch in Hasle-Rüegsau und Producer von TBN Schweiz. In diesem Zusammenhang hat er den katholischen Autor interviewt. Der junge Mann hört sehr gern dessen Predigten, auch das Buch habe ihn gepackt. Gleich wie Livenet-CEO Florian Wüthrich, der begeistert ist von dieser kurzen und knackigen Anleitung, das

Leben zu fokussieren.

Seine Generation werde von Informationen überflutet, findet Michaja. «Wir sind ständig mit Ablenkungen konfrontiert – daher will ich lernen zu erkennen, was meinen Fokus fördert oder zerstört.» Als junger Berufstätiger, verheiratet und noch kinderlos habe er viel Zeit und liebe es, Kirche zu bauen und Menschen mit der hoffnungsvollen Botschaft Jesus zu erreichen. «Aber ich könnte immer noch mehr machen – noch ein Video, noch eine Einladung aussprechen…» Er übe, auch mal zur Ruhe zu kommen.

Ein Reiskorn pro Feld

Hartl beschreibt im Buch den Erfinder des Schachbretts. Der König, dem er es schenkte, wollte ihn belohnen. Der Erfinder sagte: «Ich möchte, dass auf das erste Feld des Schachbretts ein Reiskorn gelegt wird, auf das nächste zwei. Auf jedem weiteren wird die Anzahl der Reiskörner verdoppelt.» Die so entstandene Menge Reis sollte sein Lohn sein. Damit kam unglaublich viel Reis zusammen, und Hartl schloss daraus: «Fang einfach mal ganz klein an, denke nicht schon an die Veränderung deines ganzen Lebens.» Michaja findet, es sei viel Ruhe und Zufriedenheit in sein Leben gekommen, seit er dies praktiziert. Er hat angefangen, das Wichtige in seinem Leben zu fokussieren, ohne den Anspruch, dies perfekt oder umfassend zu können. Er kann seine Zeit so einteilen, wie es ihm gefällt. Das kann sich je nach Familiensituation ändern, doch bis dann nutzt er die Möglichkeiten, die er heute hat.

Kraft der kleinen Schritte

Florian Wüthrich ist in der Lebensmitte, verheiratet, Vater von drei Kindern. Er zitiert: «Die erste Person, die du erobern musst, bist du selbst.» Dies motiviere ihn, sich zu fokussieren, um seinen Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Hartl bringe praktische Vorschläge, die einfach umzusetzen seien. So habe er sich vorgenommen, die Steuererklärung auszufüllen und das tatsächlich innerhalb einer Woche gemacht. «Es braucht oft viel mehr Kraft, sich Sorgen zu machen um eine Aufgabe, als sie einfach anzupacken», erwähnt er einen anderen Autor. Viktor Frankl, Überlebender eines Konzentrationslagers, hat formuliert: «Du hast immer die Möglichkeit zu entscheiden zwischen einem Reiz und der Reaktion darauf.» Wenn ein Algorithmus ihm ein Video anzeige, so Wüthrich, könne er es sich gleich anschauen – oder darauf verzichten.

Die Zeit mit Gott, der Bibel und ihren Werten sind Michaja wichtig. «Ich möchte so leben, dass Gott gross gemacht wird, dass Menschen ihn kennenlernen können.» Deshalb überlege er sich, wie er das in sein Leben integriere und was ihn davon ablenke. Die Lektüre des Buches motiviere ihn dazu. «Ich will dem Raum geben, was jetzt wichtig ist. Das kann auch mal heissen, genügend zu schlafen», findet er.

Florian Wüthrich hat sein Leben nicht völlig umgekrempelt durch das Buch. Doch er hält fest: «Ich will so leben, dass Frucht entsteht. Wenn ich meine täglichen Gewohnheiten reflektiere, geht es um Taten in diese Richtung. Wie das erste Reiskorn formen sie schliesslich meinen Charakter.» Er zitiert Hartl, der von Menschen spricht, die sich immer an andere anlehnen, sie manchmal auch aussaugen, und von denen, sie ihr Leben selbst anpacken, trotz aller Widrigkeiten. Sie schöpfen aus der Fülle bei Gott und können danach etwas weitergeben. So möchte Wüthrich leben.

Fang einfach an!

Michaja findet, es sei oft nicht nötig, auf die grossen Zeichen Gottes zu warten, sondern das umzusetzen, was da ist. «Wir können loslegen und dann sehen, was Gott daraus macht.» Gott öffne manchmal klar Türen, aber oft gehe es auch darum, erste Schritte zu tun.

Das Buch löse nicht neuen Stress aus, findet Florian Wüthrich. Doch es ermutige zur praktischen Umsetzung der eigenen Prioritäten. Er hat sich zum Beispiel eine einfache Uhr gekauft, um nicht immer vom Handy abgelenkt zu werden, wenn er dort nachschaut.

Michaja möchte noch mehr lernen, Gott in der Stille zu begegnen. Hartls Tipps ermutigen ihn sehr dazu: «Ich will mich nicht immer berieseln lassen, sondern mich auch in der Natur zu bewegen und dort zur Ruhe zu kommen.»

Sehen Sie hier den kompletten Talk mit Michaja Ruch und Florian Wüthrich:

Zum Thema:
Kleine Schritte, grosse Kraft: Johannes Hartl für Fokus statt Dauerstress
Immer eine Wahl: Das Beste aus allem machen
175 SEA: Im Miteinander den Fokus auf Jesus legen

Datum: 22.07.2025
Autor: Mirjam Fisch-Köhler

Quelle: Livenet

Tags
Buch
Leben als Christ