

Nancy Sleeth

# Amisch für Anfänger

Einfach leben und glücklich sein

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Bettina Hahne-Waldscheck

**SCM Hänsler**

# *Inhalt*

Einführung .....	7
Das Zuhause .....	21
Technik .....	39
Finanzen .....	63
Natur .....	85
Einfachheit .....	105
Dienen .....	119
Sicherheit .....	137
Gemeinschaft .....	153
Familie .....	171
Glauben .....	191
Fast amische Rezepte .....	211

# Einführung

Umkehr ist der schnellste Schritt nach vorn.

C.S. Lewis

»Sind Sie etwa amisch oder was Ähnliches?«, fragte ein großer Mann mit einer dröhnenden Stimme vom hinteren Ende des Saales. Mich überraschte die Frage nicht, aber der Tonfall irritierte mich etwas.

*Schauen Sie doch genau hin!*, hätte ich am liebsten geantwortet. *Trage ich vielleicht eine Haube? Und: Wir sind mit einem Prius, also einem Hybridauto, hierhergefahren, nicht mit dem Pony.*

Die Frage wurde uns am Abend eines langen Tages und am Ende einer anstrengenden Vortragsreise gestellt. Ich war müde, aber das war keine Entschuldigung für meine wenig gnädigen Gedanken. Es war nicht das erste Mal, dass meine Familie mit den Amisch verglichen worden war – noch würde es das letzte Mal sein. Weshalb also trieb mich diese Frage auch noch um, lange nachdem der Vortrag zu Ende war?

Mein Mann Mathew und ich sind in den vergangenen Jahren im Land herumgereist und haben fast tausend Interviews, Vorträge, Workshops und Freizeiten dazu gehalten, wie die Bibel uns zum Erhalt von Gottes Schöpfung aufruft. Wir haben Bücher geschrieben. Wir haben Filme gedreht. Vom Staat Washington im Westen bis zur Stadt Washington, D. C. im Osten sind wir Frage um Frage durchgegangen: von der Glühbirne bis zum Licht Jesu, von Wasserflaschen bis hin zum lebendigen Wasser, von der Bodenerosion bis zu den vier Bodenarten des Sämanns. Die Fragerunde war gewöhnlich unser Lieblingsteil.

Als Lehrerin hatte ich oft gesagt, dass es keine dummen Fragen gibt. Das war, wie sich herausstellte, ziemlich gut, denn sie zwang mich dazu, mein Leben auf neue Weise zu überdenken, und erhöhte meine Wertschätzung gegenüber vielen Entscheidungen, die meine

Familie getroffen hatte. Heute, einige Jahre später, empfinde ich Dankbarkeit gegenüber der Frage dieses Mannes, denn sie war der Beginn einer erfüllenden Reise. Aber bevor ich mit meiner Amisch-Geschichte beginne, muss ich erst ein wenig ausholen.

## Wie wir dazu gekommen sind

Vor nur zehn Jahren befand sich mein Mann auf dem Höhepunkt seiner Karriere – als Leiter der Rettungsdienststelle und Chef des medizinischen Personals in einem Krankenhaus. Er liebte es, sich um Patienten zu kümmern, und ich kümmerte mich gern um unsere zwei Kinder, Clark und Emma. Wir lebten in einer Bilderbuchstadt in Neuengland, in einem wunderschönen Haus, voll mit wunderschönen Dingen. Im Sommer segelten unsere Kinder, im Winter fuhren sie Ski und trugen dazu die jeweils angesagte Markenkleidung. In diesem lässigen Luxusleben trumpfte man auf Dinnerpartys damit auf, dass man den Hummer gerade vor der Haustür gefangen hatte. Die »Treuhänder«, wie Matthew unsere wohlhabendsten Nachbarn nannte, vertäuten ihre hölzernen Segelboote am örtlichen Jachthafen. Wir lebten den amerikanischen Traum und genossen den Wohlstand und die gesellschaftliche Stellung einer erfolgreichen Arztfamilie.

Aber genau wie bei allen anderen Menschen machten auch vor uns Schicksalsschläge nicht halt. Matthew und ich waren in verschiedenen Glaubensstraditionen aufgewachsen, und als wir heirateten, waren unsere Familien darüber nicht glücklich. Deshalb haben wir gesagt: »Wenn Religion so intolerant ist, dann vergiss es!« Zwei Jahrzehnte lebten wir vor uns hin, bis uns drei Krisen trafen. Eine nach der anderen.

Während einer Familienfeier ertrank mein Bruder bei einem Badeunfall vor den Augen unserer Kinder. Ich war deprimiert und orientierungslos. Kurze Zeit später begann ein psychisch kranker Mann, der in der Notaufnahme gewesen war, Matthew aufzulauern und ihn zu verfolgen. Das Verhalten dieses Patienten gipfelte

in einem niederträchtigen Mord. Er wurde zwar überführt, aber es belastete unsere Familie massiv. Zur gleichen Zeit nahm Matthew im Krankenhaus innerhalb einer Woche drei Frauen im Krankenhaus auf, die alle zwischen dreißig und vierzig Jahre alt waren und an Brustkrebs erkrankt waren. Alle waren zum Sterben verurteilt.

Die letzte Erfahrung ist zwar Teil von Matthews Alltag, war dadurch aber nicht weniger erschreckend. Eine der Frauen hatte in der Notaufnahme Krampfanfälle bekommen, die etwa 45 Minuten anhielten, und Matthew konnte sie nicht stabilisieren. Er musste ins Wartezimmer gehen und dem Ehemann, der zwei kleine Kinder hatte, sagen, dass seine Frau gestorben war. Matthew tat, was jeder mitfühlender Arzt tun würde: Er umarmte den jungen Vater, und sie weinten zusammen.

In dieser Nacht kam Matthew aufgewühlt nach Hause. Seine eigene Frau (ich!) war nur wenige Jahre älter als die Verstorbene. »Wie hoch ist das Risiko?«, fragte er. Wir schlugen ein Medizinbuch aus dem Studium auf, in dem stand, dass eine von 19 Frauen irgendwann in ihrem Leben Brustkrebs bekommen würde. Doch die aktualisierte Fassung desselben Buches schrieb sogar eine von neun Frauen; und die Wahrscheinlichkeit ist inzwischen noch größer geworden. Matthew fragte sich, ob es nicht an der Zeit wäre, nicht nur nach Heilmitteln zu suchen, sondern sich auf die Suche nach den Ursachen zu machen.

Wir verbrachten unseren Familienurlaub auf einer Insel vor der Küste Floridas. Nachdem die Kinder den ganzen Tag am Meer gespielt hatten, gingen sie früh ins Bett, und Matthew und ich entspannten uns auf dem Balkon. Wir genossen die ruhige Brise unter dem stillen Sternenhimmel. Wir hatten so selten Zeit, innezuhalten und nachzudenken und über die großen Fragen des Lebens zu sprechen. Unsere Unterhaltung begann beim Thema Kinder und führte uns über die Arbeit und Bücher schließlich zu grundlegenden Themen.

Ich stellte Matthew damals zwei Fragen, die unser Leben für immer veränderten. Die erste: »Was ist das größte Problem, vor dem die Welt heute steht?«

Seine Antwort: »Die Welt stirbt.« Und er meinte damit nicht nur seine Patienten. Es gibt keine Ulmen mehr auf der Elm Street (»Ulmenstraße«) und keinen Kabeljau mehr am Cape Cod (»Kabeljaukap«). »Wenn es keine Bühne mehr gibt, auf der wir uns um die anderen Themen kümmern können, dann spielen auch Dinge, wie Krieg, Armut und Aids keine Rolle mehr.«

Die zweite Frage war schwieriger. »Wenn die Welt stirbt, was tun wir dann dagegen?«

Matthew hatte nicht gleich eine Antwort parat. Aber er sagte, er würde darüber nachdenken. Und nach dem Urlaub machten wir uns auf die Suche nach einer Antwort.

Wir machten uns gemeinsam auf die Reise zu den Themen Glaube und Schöpfung. Wir lasen viele der großen heiligen Bücher der Welt und fanden viel Weisheit darin, aber nicht die Antworten, nach denen wir suchten. Dann, in einer ruhigen Nacht in der Notaufnahme, griff Matthew nach einem orangefarbenen Buch. Es war eine Bibel. Wir hatten keine zu Hause, deshalb klaute er sie.

Keine Sorge: Es war eine Gideon-Bibel. Und wie die Gideons sicher gehofft hatten, las Matthew die vier Evangelien und stolperte direkt über eine bemerkenswerte Person: Jesus. Plötzlich fand mein Mann die Wahrheit, nach der er gesucht hatte.

Nach und nach fand unsere ganze Familie zum Glauben. Und das änderte alles: die Bücher, die wir lasen, die Musik, die wir hörten, die Menschen, mit denen wir Zeit verbrachten. Doch die größte Veränderung war, dass wir es lernten, Gott und unseren Nächsten dadurch zu lieben, dass wir uns um seine Schöpfung kümmerten.

Schließlich kam Matthew wegen meiner zweiten Frage wieder auf mich zu. Seine Antwort: Er würde seinen Job als Arzt aufgeben und den Rest seines Lebens versuchen, Gott zu dienen und den Planeten zu retten, auch, wenn er dabei keinen Cent verdienen würde.

Hmmm. Ein Job ohne Beschreibung. Oder Gehalt. Oder Rente.

Meine Antwort: »Liebling, bist du sicher, dass wir wirklich so viel dafür investieren müssen?«

Nach dem Schock machte sich ziemlich schnell Panik breit. Und Angst. Wir hatten zwei Kinder unter dreizehn Jahren, und zum Col-

lege war es nicht mehr lange hin. Wie sollten wir das Essen auf den Tisch bringen, ganz zu schweigen von den Gebühren für die Elite-unis, auf die sich unsere Kinder mit großen Schritten zubewegten.

Gefühle ändern sich, die Bibel jedoch nicht. Der Autor Tony Campolo schrieb einmal, dass die Worte *Fürchte dich nicht* 365-mal in der Bibel auftauchen – quasi als Rückversicherung für jeden Tag des Jahres. Der Teufel möchte, dass wir uns Sorgen machen, aber Gott möchte, dass wir ihm vertrauen. Im Philipperbrief heißt es, dass wir uns mit allen Ängsten an Jesus wenden und uns um nichts sorgen sollen (Philipper 4,6).

Das ist leichter gesagt als getan. Ich war erschrocken über die schwerwiegenden Folgen, die die Antwort meines Mannes für uns hatte. Aber dieser Schreck wurde bald von dem Wunsch ersetzt, mehr zu erfahren. Deshalb begannen wir uns damit zu beschäftigen, was die Bibel zum Thema »Einfaches Leben« zu sagen hat. Wir lasen die ganze Bibel durch und unterstrichen alles, was etwas mit der Achtung vor Gottes Schöpfung zu tun hatte.

Matthäus 7 schien direkt zu unserer Familie zu sprechen: »Warum regst du dich über einen Splitter im Auge deines Nächsten auf, wenn du selbst einen Balken im Auge hast? (...) Du Heuchler! Zieh erst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann siehst du vielleicht genug, um dich mit dem Splitter im Auge deines Freundes zu befassen« (Matthäus 7, 3-5).

Wir nahmen Jesu Rat ernst und machten erst bei uns reinen Tisch, bevor wir uns Gedanken darüber machten, wie man den Rest der Welt wiederherstellen konnte. Diese Veränderung war sowohl eine emotionale als auch eine geistliche und körperliche und nahm mehrere Jahre in Anspruch. Mit das Erste, was wir machten, war es, Bilanz zu ziehen – wir ermittelten unseren ökologischen Fußabdruck. Wir hatten uns immer als umweltbewusst eingeschätzt – wir hatten Stoffwindeln benutzt, Einkaufstüten aufbewahrt und wiederverwendet und Müll recycelt. Aber als wir dann tatsächlich mal nachrechneten, wie viele Rohstoffe wir verbrauchten, waren wir nicht besser als der Durchschnittsamerikaner. Nicht schlecht für eine Arztfamilie, denn im Allgemeinen verbraucht man umso mehr



Rohstoffe, je höher das Einkommen ist. Dennoch verbrauchten wir weit mehr als die vorbildlichen Beteiligten auf der globalen Messlatte. Das bedeutete zum Beispiel, dass wir etwa *sechsmal* mehr Energie verbrauchten als unsere Nachbarn weltweit.

Deshalb begannen wir zu reduzieren. Die ersten Schritte waren klein: den Temperaturregler ein paar Grad runterdrehen, einige Schränke ausmisten, einen Gemüsegarten anlegen. Diese kleinen Veränderungen führten zu größeren: Wir kauften Kleidung in Secondhand-Läden, pflanzten Obstbäume und Beerensträucher, wir aßen saisonales Obst und Gemüse aus der Region. Je mehr wir taten, umso mehr wollten wir tun. Ehe wir's uns versahen, hatten wir den Fernseher rausgeworfen und die Familienlimousine durch ein Hybridauto ersetzt.

Veränderungen in einem Bereich führten zu Veränderungen in anderen Bereichen. Wir installierten in unserem Haus Duschköpfe, die weniger Wasser verbrauchten, schafften den Wäschetrockner ab und ersetzten den Kühlschrank durch ein kleineres, sparsameres Modell. Im Garten versuchten wir auf Chemikalien zu verzichten, pflanzten Schatten spendende Bäume und hörten auf, den Rasen hinter dem Haus zu mähen.

Als ich wieder anfang, als Lehrerin zu arbeiten, fuhr ich mit dem Fahrrad zur Arbeit und stellte in der Schule Papierkörbe auf, um das Altpapier zu recyceln. Auf der Grundlage von Berechnungen der Energiebilanz der Gebäude, die Schüler angefertigt hatten, machten wir Vorschläge zum Stromsparen: Wir ersetzten die alten Glühbirnen in den leuchtenden »Exit«-Schildern durch LED-Birnen und installierten Lampen mit Bewegungsmeldern. Die Schule ging dazu über, Blätter doppelseitig zu bedrucken, sodass der Papierverbrauch in der Bibliothek um die Hälfte reduziert wurde.

Wir schenkten eines unserer Autos einer Familie aus der Kirchengemeinde, die keines hatte, und benutzten stattdessen unsere eigene Körperkraft oder bildeten Fahrgemeinschaften, um weiterhin mobil zu sein. Wir aßen natürliche Lebensmittel statt verarbeiteter, aßen weniger Fleisch und ernährten uns generell gesünder. Wir verdoppelten die Größe unseres Gemüsegartens und begannen

das ganze Jahr über Obst und Gemüse einzukochen und haltbar zu machen.

Da wir uns in unserer Familie in dieser Beziehung einig waren, hatten wir einen neuen Maßstab, nach dem wir uns richteten: nicht unsere Nachbarn, die viermal so viel Müll produzierten wie wir, sondern Jesus, der nachts keinen Ort hatte, an dem er sein Haupt betten konnte, und den reichen Mann aufforderte, alles zu verkaufen und es den Armen zu geben.

Kleine Veränderungen kamen hinzu. Am Ende hatten wir nur noch die Hälfte unseres Besitzes und zogen in ein Haus, das die gleiche Energiebilanz wie unsere alte Garage hatte. (Wie Matthew immer sagt: »Wir müssen nicht in Selbstmitleid verfallen – es war ja auch die Garage eines amerikanischen Arztes!«)<sup>1</sup> Am Ende hatten wir unseren Energieverbrauch um mehr als zwei Drittel reduziert und unseren Müllverbrauch um neun Zehntel.

Aber es war mehr als eine ökologische Entwicklung: Die Veränderungen in Richtung Einfachheit, die wir äußerlich vornahmen, machten sich auch mehr und mehr innerlich bemerkbar. Wie meine Großmutter zu sagen pflegte: »Handle nett, dann wirst du nett.« Der Sabbat<sup>2</sup>, der Tag der Ruhe, den Gott den Israeliten übermittelt hatte, wurde der Höhepunkt unserer Woche. Wir begannen mit den Vorbereitungen am Samstag: Die Kinder machten ihre Hausaufgaben fertig, und jeder packte mit an, um das Haus aufzuräumen und zu putzen.

Zu unserer großen Freude wurden Clark und Emma die schärfsten Verteidiger unseres wöchentlichen Ruhetages. Das hebräische Wort für »heilig« lautet *kadosh*, was »abgesondert« heißt. Sonntag wurde zum heiligen Tag, abgesondert für Gott, für die Familie und Erholung. Für diesen Tag lebten wir.

---

<sup>1</sup> Wohlhabende Menschen in den USA haben oft hausgroße Garagen mit Fenstern, Dach, Heizung, Platz für zwei große Fahrzeuge und diverse Sportausrüstungen (Anmerkung der Übersetzerin).

<sup>2</sup> Die Autorin spricht öfter von Sabbat als dem Ruhetag der Woche. Das liegt daran, dass sie jüdische Wurzeln hat. Teilweise wurde Sabbat durch Sonntag ersetzt, teilweise aber auch so gelassen (Anmerkung der Redaktion).



Diese Neuerungen änderten nicht nur unsere Sicht auf den »heiligen Tag« – den Sonntag –, sondern auch auf den Rest der christlichen Feiertage. Statt Lkw-Ladungen voller Weihnachtsgeschenke und Müllsäcke voller Geschenkpapier, gab es bei uns nur noch ein paar Kleinigkeiten. Den Rest des Geldes, den wir normalerweise ausgegeben hätten, gaben wir an eine bedürftige Familie. An einer Tür zu klingeln und anonym ein Päckchen mit selbst verdienten Ersparnissen (zum Beispiel vom Babysitten) dazulassen, wurde eine beliebte Feiertagstradition.

Diese materiellen Veränderungen hatten auch Auswirkungen darauf, wie wir unsere Zeit verbrachten. Ohne Fernseher lasen wir mehr, unterhielten uns oder hörten zusammen Musik. Statt Computerspiele zu spielen, gingen wir draußen spazieren. Eine Stunde draußen in der Natur war eine Stunde in Gottes Schöpfung.

Die Schule war weiterhin wichtig, aber aus anderen Gründen. Emma gründete eine morgendliche Bibelgruppe. Ein wichtiges Projekt war es, jede Woche die Knabbereien für das Teenager-Lobpreis-Treffen selbst zu backen. Clark fing an, über die Berufung als Missionsarzt in Vollzeit zu sprechen, und informierte sich über christliche Unis. Beziehungen zu Mitmenschen wurden wichtiger als Aktivitäten, die sich gut im Lebenslauf machen.

Die Veränderungen bei uns zogen immer weitere Kreise. Erst in unserer Familie, dann in unserer Gemeinde, anschließend in unserem Wohnort. Wir leiteten Flussbett-Reinigungen, Baumanpflanzungen und Diskussionen über Glauben und Umwelt. Die Menschen wurden neugierig auf diese evangelikale christliche Familie, die gleichzeitig »Ökos« waren, und unsere ungewöhnliche Geschichte faszinierte immer mehr Menschen.

Nachdem wir vor unserer eigenen Tür gekehrt hatten, fühlten wir uns dazu berufen, unsere Erfahrungen mit anderen zu teilen. Matthew schrieb ein Buch mit dem Titel: *Serve God, Save the Planet: A Christian Call to Action*<sup>3</sup>. Er illustrierte das Buch mit Geschichten

---

<sup>3</sup> Wörtliche Übersetzung des Titels: *Diene Gott, schütze unseren Planeten: Ein christlicher Aufruf zum Handeln.*