

## Wie Hetze und Hektik mich verändern

Wie oft haben wir ihn schon ausgesprochen, den Satz: „Ich habe keine Zeit“ oder: „Ich bin total ausgelaugt und muss noch so viel erledigen.“

Ein Mönchsvater erzählte seinen Mitbrüdern diese Geschichte: Es war einmal ein Holzfäller, der Zeit und Kraft verschwendete, weil er mit einer stumpfen Axt arbeitete. Als er darauf angesprochen wurde, erwiderte er, er habe keine Zeit, seine Axt zu schärfen. Die Katze beißt sich also in den Schwanz. Wie oft lassen wir uns hetzen und unter Druck setzen durch Termine und Pflichten, durch Anforderungen, die wir meinen erfüllen zu müssen, durch Ansprüche, die wir an uns selber stellen! So geraten wir in Zeitnot. Wir nehmen uns nicht die Zeit, zu überlegen und das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden; so versäumen wir es zu fragen: Worauf kommt es jetzt an? Wir lassen uns einfach mitreißen. Weil wir nichts weglassen können, werden wir atemlos und unzufrieden, haben kein Ohr mehr für andere – geschweige denn für Gott – und sind am Ende ganz erschöpft. Schlimmer noch: Wenn wir es zu weit treiben, verlieren wir uns selbst.

Die Menschen in Holland haben da ein tolles Sprichwort geprägt: „Die Leute, die niemals Zeit haben, tun am wenigsten.“ Ich denke, da ist was dran. Denn wenn ich dauernd nur unter Strom stehe, wenn ich nur hektisch und hastig handle, ist mein Herz nicht dabei. Vieles bleibt eben an der Oberfläche und bleibt so nur eine halbe Sache. Ich kann dabei abends zwar todmüde sein. Aber zufrieden bin ich noch lange nicht.

### DAS WIRKT SICH AUCH AUF MEINE UMGEBUNG AUS

Das trifft für viele Bereiche unseres Lebens zu. Arbeit: Manches muss dann noch nachgeholt werden. Familie: Kinder und Partner merken es, wenn ich einfach nur etwas sage, aber im Grunde mit meinen Gedanken ganz wo anders bin. Freunde und Bekannte: Mit dem kann man doch kein vernünftiges Wort mehr reden. Der ist doch dauernd auf dem Sprung. Ich selbst: Ich spüre, dass ich mit mir selbst unzufrieden bin. Ich leide darunter, dass ich nur halbe Sachen mache.

Aber ist das nicht ein Zeichen unserer Zeit? Getrieben werden, Hektik, am besten drei, vier Sachen gleichzeitig machen? Für manchen mag es so sein. Und verliere ich mich dabei nicht selbst? Wer bin ich dann noch? Einfach ein Rädchen im Getriebe, das funktionieren muss? Ein Mensch, der sich selber nur noch danach beurteilt, was er leistet, was er bringt? Bin ich da noch Mensch oder werde ich langsam aber sicher zu einem seelenlosen Roboter? Und die Umwelt unterstützt das noch!

Genau das Gegenteil haben wir vorhin im Evangelium gehört. Auf den ersten Blick: Jesus und seinen Jüngern ging es scheinbar ähnlich – die Leute kamen mit ihren Sorgen und drängten sich um sie. Die Jünger waren randvoll mit Eindrücken von ihrer Missionsreise. Sie waren ermattet. Sie wollten erzählen –

aber da waren auch die vielen anderen, die Jesus sehen und ihm ihre Anliegen vortragen wollten. Da sagte Jesus zu den Jüngern: „Kommt an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ Wir brauchen Unterbrechungen unseres Alltags und unserer Arbeit, sonst stumpfen wir ab wie die Axt des Holzfällers. Sonst sind wir wie Schafe, die orientierungslos im Gelände herumirren.

Auch für uns ist es lebensnotwendig, dass wir Atempausen einlegen, uns an Orte der Stille zurückziehen können.

Sie werden vielleicht einwenden, es sei eine Sache der inneren Einstellung, wieviel Stille ein Mensch benötigt – für manche seien Oasen-Tage im Kloster genau das Richtige, um aufzutanken, während andere nervös würden, wenn sie nichts zu tun hätten. Allerdings: Wir dürfen „Still sein“ nicht mit Nichts tun verwechseln und „Zeit haben“ nicht mit Zeit totschiessen! Zwar können wir die Gegenwart Gottes auch in der Gemeinschaft, im fröhlichen Feiern mit anderen Menschen oder in einer Arbeit, die uns ganz erfüllt, erfahren, aber nur, wenn wir auch da, wo wir mit anderen zusammen sind, feiern und arbeiten, in uns selber ruhen. Getriebene, gestresste Menschen, die „gelebt werden“ statt zu leben, sind weder offen für Gott noch für ihre Mitmenschen. Wie kann es gelingen, dass wir zur Ruhe kommen, statt uns mit unserer eigenen Unruhe im Weg zu stehen? Viele sind nicht einmal in der Lage, die Freizeit und den Urlaub dafür zu nutzen. Wie können wir bereit werden für die Begegnung mit Gott, wenn wir angefüllt sind mit tausend Dingen, Gedanken und Plänen? Wie bekommen wir wieder ein Ohr für Gott – denn seine Stimme ist leise? „Kloster auf Zeit“ ist eine wunderbare Einrichtung. Wenn Sie die Möglichkeit haben, ein paar Tage abzutauchen, ins Schweigen zu gehen und so die eigene Mitte wiederzufinden, nutzen Sie sie! Und wenn Sie es nicht einrichten können – dann bauen Sie stattdessen „Stille-Momente“ in Ihren Tag ein! Setzen Sie sich irgendwo an einen ruhigen Ort, lassen Sie Ihre Sorgen los, schalten Sie Außenreize wie Musik oder Zeitung für zehn Minuten ab! Oder gehen Sie spazieren. Danach wird die Arbeit wieder besser gelingen. Sie können auch bewusst „Exerzitien im Alltag“ machen und täglich eine halbe Stunde für Gebet, Schriftlesung und Meditation einplanen. Sie werden, wenn Sie es nicht gewohnt sind, merken, wie schwer es ist, die Stille auszuhalten! Es kann helfen, einen Wecker zu stellen, damit man nicht vorzeitig davonläuft. Am Anfang ist es sicher nicht leicht durchzuhalten – doch es geht jeden Tag ein wenig besser und wenn Sie dabei bleiben, werden Sie die Kraft der Stille erfahren.

Kehren wir noch einmal zu dem weisen Mönchsvater zurück. Er war einst damit beschäftigt, Wasser aus dem Brunnen zu schöpfen, als Besucher zu ihm kamen und ihn fragten, welchen Sinn er in seinem kontemplativen Leben sehe. Er sagte zu ihnen: „Schaut in den Brunnenschacht, was seht ihr?“ Sie antworteten: „Wir sehen nichts.“ Der Mönch wartete eine Weile und tat gar nichts. Dann forderte er die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnenschacht!“ Sie blickten hinunter, erkannten ihr Spiegelbild im Wasser und riefen: „Ja, jetzt sehen wir uns selbst!“ Der Mönch erwiderte: „Als ich vorhin Wasser schöpfte, war die Wasseroberfläche unruhig. Jetzt ist das Wasser offensichtlich ruhig. So ist das mit der Stille: Man sieht sich selber.“

*Manfred Finger*