

Aufbrechen – Zeit nehmen

1. Dreißig Minuten Unendlichkeit

In der Zeitschrift „Frauen unterwegs“ ist vor kurzem ein Interview mit Schwester Christl Winkler erschienen. Schwester Christl ist Exerzitenmeisterin im Bistum Aachen. Das kurze, aber intensive Gespräch drehte sich um Achtsamkeit – also um die Frage, wie wir mitten im Alltag ein erfülltes Leben führen können. „Es geht darum, die Zeit für sich fruchtbar zu machen“, sagt sie. „Nicht die Zeit zu nutzen, sondern **s i c h i n** der Zeit zu nutzen“. Wer auch nur ein halbe Stunde am Tag aufmerksam ist und die Realität intensiv wahrnimmt, der baut die Barrieren zwischen sich und der Umwelt ab und erlebt sie dadurch unmittelbarer. „Achtsamkeit gibt Gott eine Chance zu uns durchzudringen“, formuliert Schwester Christl.¹ Und erzählt eine alte Geschichte von Gregor von Rezzori.

Auf einem Dorffriedhof fanden sich ganz ungewöhnliche Grabinschriften: Drei Tage gelebt, acht Tage, zehn Tage gelebt, liest der Besucher.

Bei uns ist es Brauch, nicht die Lebensjahre zu zählen, antwortet der Gärtner, sondern nur die Zeit, in der wir wirklich gelebt haben.

„Zeit nehmen“ – das Thema dieses Abends weckt die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben – und zugleich die Angst, das Leben zu versäumen, zu verspielen und zu vertun. Die Sorge, am Leben vorbei zuleben, ist kein modernes Phänomen. Schon im 12. Jahrhundert hat Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III geschrieben: „Ich fürchte, daß Du, eingekeilt in deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb deine Stirn verhärtest: Daß Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst. Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als daß sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst... An den Punkt, wo das Herz hart wird... Also: Gönn Dich Dir selbst.“²

Was der Mönch von damals an den Papst schrieb, das sagen uns heute fast alle Zeitmanagement- und Wellness-Ratgeber, die Illustrierten und Hotelprospekte. So hat der Stern im vergangenen Juli ein ganzes Heft zum Thema „Entschleunigung“ herausgegeben und gleich die entsprechenden Buchempfehlungen dazu gepackt : Von „simplify your life“ bis zur „Schule der Mönche“. Und bei den 10 Ratschlägen, die auf dem Leser auf wunderbaren Landschaftsfotos nahegebracht wurden, hieß Ratschlag Nr. 2: „Gönnen Sie sich Auszeiten. Größere und Kleinere.“

Daß die Schule der Mönche inzwischen nicht nur für den Papst, sondern für alle Welt wichtig geworden ist, hängt auf den ersten Blick damit zusammen, daß wir alle vor lauter Beschäftigungen kaum noch zur Ruhe finden. Sie kennen das berühmte Büroschild: „Bitte nicht hetzen! Wir sind auf der Arbeit und nicht auf der Flucht“. Tatsächlich beschleunigen sich die Arbeitsprozesse unter dem Wettbewerbsdruck der globalen Wirtschaft immer mehr – und das gilt längst nicht mehr nur in der Produktion, sondern auch in der Dienstleistung bis hin zum Gesundheitsmarkt. Wer – außer den Freiwilligen – hat denn im Krankenhaus noch Zeit, am Bett eines Sterbenden zu sitzen? 1999 fühlten sich 50 Prozent der Beschäftigten durch Zeit- und Termindruck und ungünstige Arbeitszeiten belastet. Und 30 Prozent waren von Umstrukturierungen, Personalabbau und Outsourcing betroffen. In diesen Bereichen schnellte die Streßbelastung auf 65 Prozent in die Höhe³. Der amerikanische Soziologe Richard Sennet schreibt in seinem Buch „Der flexible Mensch“⁴: „Heute muss ein junger Amerikaner mit mindestens zweijährigem Studium damit rechnen, in 40 Arbeitsjahren wenigstens 11-mal die Stelle zu wechseln und dabei sein berufliches Wissen mindestens 3-mal auszutauschen.“ „Bleib in Bewegung“, heißt die Maxime eines flexiblen Lebens. Entschleunigung, Stille und Auszeiten wirken da wie eine romantische Sehnsucht, die der Realität kaum entspricht.

Aber nicht nur in der Arbeitszeit fällt es zunehmend schwer, die entspannte Aufmerksamkeit zu leben, nach der sich viele so sehnen. Sondern Freizeit und Konsum brauchen inzwischen in hohem Maße

¹ it-Sara Fabianek

² Zitiert nach Pastoralblatt 3/1992

³ Tatjana Fuchs, Arbeit und menschliche Würde, Arbeitsbedingungen und Arbeitsbelastungen in Deutschland (isw-Report 51), München 2002 Frauen unterwegs, Juli/ August 03, Interview mit Birgi

⁴ Richard Sennet, Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus (1998) Berlin 2000

Organisation und Planung. Kostenbewußte Verbraucher informieren sich über Internet und Zentralen, entwickeln Preis- und Markenbewußtsein, vergleichen und handeln. Freizeit- Kultur- und Werbeindustrie machen uns Angebote, unsere Zeit zu füllen, Energie zu tanken, Begegnung zu organisieren und vermarkten unsere Lebenszeit. Und bedienen sich dabei der modernen Massenmedien. Fast sieben Stunden täglich verbringen Erwachsene mit audiovisuellen Medien – meist als Begleitunterhaltung neben anderen Beschäftigungen. Die kleinen Zeitschnitten des Alltags – unterwegs oder beim Warten im Stau – werden für das Handy genutzt: Und SMS und Emails erzeugen inzwischen bei großen Teilen der Bevölkerung das Hochgefühl der Gleichzeitigkeit – aber auch den Druck, sich kaum noch abschotten zu können.

„Ich fürchte, daß Du – eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen – keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; daß Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst...“, schrieb Bernhard von Clairvaux an den Papst. Wir haben darin inzwischen Perfektion erreicht: mit Unterhaltungsmedien und Pharmaindustrie versuchen wir, den Schmerz, die Vergänglichkeit und die Angst vor der Endlichkeit in den Griff zu bekommen – und spüren kaum noch, wie wir dabei abstumpfen und hart werden. Für uns einzelne und für die westlichen Gesellschaften gilt heute: Aus Angst vor der Endlichkeit erschöpfen wir die Ressourcen, aus denen wir leben – von den ausgeschlachteten Regenwäldern bis zu unseren überreizten Sinnen.

Die Erziehungswissenschaftlerin Marianne Gronemeyer hat sich mit diesem Umbruch des Zeitgefühls befaßt. In ihrem Buch „Das Leben als letzte Gelegenheit“⁵ macht sie deutlich, daß die Pestepidemie Mitte des 14. Jahrhunderts ein wesentlicher Auslöser war für einen völlig neuen Umgang mit der Zeit. Damals starben in Europa je nach Region zwischen 30 und 50 Prozent der Bevölkerung. Wenn das nicht – wie zunächst manche dachten – das Jüngste Gericht war, dann fiel es schwer, überhaupt noch an einen gnädigen Gott und an ein Leben nach dem Tod zu glauben? Vielleicht gab es gar kein Jenseits? Vielleicht blieben eben nur diese wenigen Jahre im Hier und Jetzt? Dann galt es, alles herauszuholen, die kostbare Zeit zu nutzen. In Renaissance und Reformation entwickeln sich folglich die Naturwissenschaften in einem großen Boom, neue Welten werden entdeckt, der Einzelne tritt in den Vordergrund, die Arbeitsgesellschaft entsteht.

„Und wenn morgen die Welt unterginge“, soll Luther gesagt haben, „so will ich doch heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen“. Vielleicht ist es die Potenzierung und Vielfalt der Weltuntergänge, an denen wir inzwischen medial teilnehmen, die aus diesem vitalen Trotz den alltäglichen Streß machen. Während die Gletscher schmelzen und der Terrorismus uns alle bedrohen kann, wird jeder Tag zur letzten Gelegenheit für den Rest deines Lebens. Aber jeder Tag und jede halbe Stunde kann eben auch die ganze Fülle des Lebens, die Ewigkeit enthalten. 30 Minuten Unendlichkeit, wie Schwester Christl aus Aachen sagt. Und das Geheimnis scheint darin zu liegen, daß wir die Endlichkeit ernst nehmen und aufhören, unsere Grenzen zu leugnen. Daß wir die Mitwelt wirklich wahrnehmen und Gott die Chance geben, zu uns durchzudringen.

2. Ausbruch aus dem Hamsterrad

Die wachsende Zahl der Bücher zum Zeitmanagement, zu Wellness und Achtsamkeit signalisiert einen gesellschaftlichen Umbruch – genauso wie die Fülle neuer Begriffe von Zeitwohlstand bis Entschleunigung. In der globalisierten Welt geht der Arbeitsgesellschaft die Arbeit aus – die Produktionsarbeit jedenfalls wird rationalisiert, mechanisiert und schließlich ausgelagert. Zugleich spüren wir, daß die Gleichzeitigkeit aller Kulturen und Prozesse, die ständige Verfügbarkeit aller Güter und Informationen, die Zerstörung der natürlichen und der sozialen Rhythmen uns mental und körperlich bis an die Grenzen anspannt und fordert. Die scheinbar natürliche Ordnung der Dinge von Geburt bis zum Tod wird unter dem Zugriff des Menschen veränderbar, die soziale Ordnung vom Sonntag bis zu den Feiertagen des Kirchenjahrs der ökonomischen Perspektive untergeordnet.

⁵ Marianne Gronemeyer, Das Leben als letzte Gelegenheit, Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit, Darmstadt 1993

Denken Sie nur an die Debatte um Ladenöffnungszeiten und Feiertage. Jedes Jahr zu Ostern oder Pfingsten wird uns vorgerechnet, daß wir in Deutschland „Freizeitweltmeister“ sind. 13 bezahlte Feiertage im Schnitt – angesichts der hohen Arbeitskosten und der Probleme im Sozialsystem anscheinend viel zu viele. 1995, als der Buß- und Betttag zugunsten der Pflegeversicherung als staatlicher Feiertag abgeschafft wurde, hat sich die Evangelische Kirche dieser Argumentation angeschlossen. Und viele hatten das Bewußtsein, mit diesem Verzicht eine soziale Leistung zu erbringen. Jetzt - 8 Jahre später - steht die Pflegeversicherung trotzdem vor dem Aus und der Pfingstmontag wird immer noch diskutiert. Und man fragt sich: ist das die Lösung? Immer mehr Effizienz, immer mehr Flexibilität? Bis schließlich alle Wochen- Feiertage Arbeits- und Einkaufstage sind außer den Bank-Holidays? Ich fürchte, wer nur noch in Kosten und Nutzen rechnet, sieht darin einen Ausweg. Wir kennen inzwischen die Kosten eines Feiertages, eines künstlichen Hüftgelenks, eines Pfluges, eines Ausbildungsplatzes – und dabei droht in Vergessenheit zu geraten, daß sich die Werte, die unser Miteinander tragen, in Euro und Cent nicht umrechnen lassen. Kultur und Soziales sind mehr als eine Dienstleistung. Sie haben etwas mit Zeit zu tun. Sie wachsen in der Zeit. Ein Leben, das nur noch nach Effizienzkriterien gestaltet wird, könnte am Ende öde und flach sein.

Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Menschen sich nach Auszeiten sehnen, während die Feiertage dahinschwinden, warum so viele ins Kloster oder nach Tibet fahren, um endlich einmal zum Durchatmen und auch zum Nachdenken zu kommen. Um eine Perspektive zu gewinnen, die über den Tag hinaus geht. „Wer die nicht hat, bleibt im Hamsterrad des Alltags gefangen. Es mag sich schnell drehen. Aber vielleicht in die falsche Richtung. Wenn man das merkt, ist Zeit zur Umkehr“. Als ich diese Sätze im November vergangenen Jahres in einem Editorial schrieb, suchte der Redakteur eine passende Überschrift. Und dann stand da : „Ausbruch aus dem Hamsterrad“. Das paßt, dachte ich, und ging zur Tagesordnung über.

Inzwischen bin ich aus meinem ganz persönlichen Hamsterrad ausgestiegen. Ich habe die Vorstandsposition in der Kaiserswerther Diakonie verlassen und mich entschieden, eine Auszeit zu nehmen, bevor es in einer neuen Funktion weitergeht. Passend zu meinem Editorial und zu meiner Situation schickte mir dieser Tage der Autor Fritz Reheis sein Buch „Entschleunigung“⁶, dem ich einige Anregungen für diesen Vortrag verdanke. Im Klappentext heißt es: „Systeme, die auf permanentem Wachstum und Beschleunigung basieren, kollabieren, wenn sie sich über bestimmte Grenzen hinaus entwickeln. Immer mehr Menschen spüren, wie natürliche Rhythmen verloren gehen, wie ihr Körper und ihre Psyche, wie Partnerschaften, Familien und soziale Netze unter Streß stehen.“ Reheis wagt eine gesellschaftliche Analyse, er übt Globalisierungskritik, er gibt aber auch Hinweise, wie man Sand ins Getriebe schüttet und verlangsamt. Er macht Mut zum Sabbatical, zum Ausstieg auf Zeit.

Auch die Slow-Food-Bewegung, die nicht nur auf langsames, genußvolles Essen, sondern auch auf eine Verlangsamung der Tierproduktion setzt, kühlt das heißgelaufene Getriebe. Konsum und Vermarktung sollen regionalisiert werden. „Wo sonst, wenn nicht beim Umgang mit dem Boden, dem Wasser, den Pflanzen und Tieren, wo sonst, wenn nicht beim Kosten und Essen, kann man noch am eigenen Leib die Erfahrung machen: dass alles, biblisch gesprochen, seine Zeit hat und braucht. ...Daß Entstehen und Vergehen, Leben und Tod eine innere und im Ganzen fruchtbare... Einheit bilden. Daß Warten nicht zeitlicher Leerlauf bedeuten muß, sondern Grundvoraussetzung allen Gedeihens ist. Daß Reifungsprozesse nicht beliebig ...zu beschleunigen oder zu verlangsamen sind“, sagt der Gründer Carlo Petrini. Essen symbolisiert Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung, die wir mit Fast food und convenience zunehmend vernachlässigen, ja zerstören. Die Mahlzeiten sind aber auch ein Ort sozialer Verbundenheit – der allerdings in zwei Drittel der Familien nur noch einmal am Tag oder am Wochenende gelebt wird.⁷

⁶ Fritz Reheis, Entschleunigung, Abschied vom Turbokapitalismus, München 2003

⁷ Vier Fünftel der Familien sitzen am Wochenende bei drei Mahlzeiten vollständig am Tisch (nach Jörg Zirfaß: Vom Zauber der Rituale. Der Alltag und seine Regeln, erscheint im Juli Reclam)

Die Eigenzeiten zu schätzen ist das Ziel – im Umgang mit der Natur, im Umgang mit sozialen Prozessen und nicht zuletzt im Umgang mit uns selbst und unserem Körper. Immer mehr Menschen finden nachts ohne Schlafmittel keinen Schlaf. Fünf Millionen Deutsche haben eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Und 2,7 Millionen nehmen regelmäßig Schlaf- und Beruhigungsmittel. Wir brauchen Zeit, um zur Ruhe zu finden. Auszeiten zum Abschalten, zum Träumen, zum Denken jenseits der zeitgenössischen Schablonen. Zeiten zur Begegnung, zum Zusammensein, zum Mitleben mit Kindern und Hilfebedürftigen. Zeiten, in denen Erinnerungen und Hoffnungen ausgetauscht werden und die inneren Werte wachsen oder auch überprüft werden. Deswegen ich froh, einmal ausgestiegen zu sein – auch wenn das mit manchen Schmerzen verbunden war – und Zeit zu haben, zum Nachdenken und zum Schreiben.

3. Wendepunkte: Wo sich das Leben entscheidet

Die Zeitschrift „Psychologie heute“ hat Ende des vergangenen Jahres ein Themenheft unter dem Titel „Wendepunkte“ herausgebracht. „Unausweichlich sind wir im Laufe des Lebens mit mehr oder weniger gravierenden Veränderungen konfrontiert“, schreibt Heiko Ernst im Editorial und nennt dann Heirat, Geburt eines Kindes, Tod eines geliebten Menschen, Berufswechsel, Krankheit und Arbeitslosigkeit. Die Reihe ließe sich gerade auch aus Frauensicht fortsetzen und intensivieren: Scheidung und Wiederverheiratung, Familienzeit und beruflicher Wiedereinstieg, Pubertät und Wechseljahre, die Entscheidung für ein Kind oder auch dagegen, Umzüge und Auseinandersetzung mit neuen Kulturen, Kirchenaustritte und Kircheneintritte. Man muß nur einen kurzen Augenblick nachdenken, um zu wissen: Angesichts der Dynamik gesellschaftlicher Umbrüche wächst auch die Zahl der Lebensschwellen und Wendepunkte, an denen eine bewußte Neuorientierung, ein Innehalten und auch eine Gestaltung nötig wird. Das sind die Phase, in denen unser Leben aus den gewohnten Bahnen gerät, wo das Hamsterrad die Geschwindigkeit verändert und wo manchmal auch ein Ausstieg angezeigt ist.

Wie Knospen zu einer bestimmten Zeit blühen, Bäume zu einer bestimmten Zeit Früchte tragen, Kinder zu einer bestimmten Stunde geboren werden, Menschen sterben, wenn ihre Zeit um ist, so hat auch die Geschichte ihre Zeiten und Stunden. Als die Mauer fiel, war die Zeit reif, um einen großen politischen Schritt zu tun. Und auch der 11. September markiert wohl eine Zeitenwende. Die Evangelien erzählen, wieviel davon abhängt, daß Jesus die Zeichen richtig deutet und im entscheidenden Augenblick weiß, was zu tun ist. Der Kairos, der Augenblick der Entscheidung, ist aber nicht nur für die biblischen Texte, sondern für die ganze Antike von größter Bedeutung. Wer seinen Kairos verfehlt oder ihm ausweicht, zerstört sich selbst. Darum brauchen wir Mut zum Wagnis, darum müssen wir, wenn es darauf ankommt, alles riskieren.

Heiko Ernst nennt vier Merkmale von wirklichen Wendepunkten. Wir werden herausgerissen aus dem, was uns selbstverständlich war – durch eine politische Entwicklung wie nach 89, durch eine Entscheidung in der Wirtschaft, durch eine persönliche Krise. Wir werden enttäuscht oder verlieren Illusionen. Wir scheitern, fühlen uns gestrandet und leer. Jetzt kann sich alles verändern. Alles kann noch einmal neu beginnen.

Die Firma fusioniert, die Märkte verändert sich, der Druck wächst und die Berufsmotivation geht verloren. Ein Kind wird krank und die Eltern müssen sich entscheiden, ihre Arbeit neu zu organisieren. Die alte Mutter kommt aus dem Krankenhaus, und was früher selbstverständliche Pflicht von Töchtern, Schwiegertöchtern war, wird zu einer Entscheidungsfrage: Wer nimmt sich Zeit für die Pflege, für Krankheit und Sterben? Entscheidungen, die oft genug in Zerreißproben führen. Verzicht auf Status gegen persönliche Freiheit. Verzicht auf Einkommen um der Liebe willen – das erfordert Mut. Und die Hoffnung, daß es sich lohnt, auf einen Gewinn anderer Art zu setzen: einen Gewinn an Liebe und Lebendigkeit.

In ihrem Buch „Jeder Tag ist kostbar“⁸ beschreibt Daniela Tausch-Flammer, wie die Begegnung mit dem Sterben ihrer Mutter sie verändert hat. „Ich war vorher jemand, der mit viel Angst im Leben stand. Angst vor der Dunkelheit. Angst, keinen Beruf zu bekommen. Angst, keinen Ort zum Leben zu finden. Angst vor

⁸ Daniela Tausch-Flammer/ Lis Bickel: Jeder Tag ist kostbar, Endlichkeit erfahren - intensiver leben, Freiburg, Basel, Wien, 2000

Begegnung. ...Durch die Lupe des Todes weitete sich der Angstring, ...hielt mich nicht länger gefangen. Durch das Bewußtwerden der Endlichkeit öffnete sich eine Tür zur Spiritualität. In mir wuchs das Vertrauen: Das, was dir passiert, wird stimmen. Ich begann zu vertrauen, daß ich in meinem Leben geführt werde, von Gott begleitet bin. ...Daß angesichts des Todes vor allem die Momente zählen, in denen ich gewagt habe, mich offen zu zeigen.“ Diese Erfahrung motivierte sie zur Hospizarbeit. Sie fand ihre Lebensaufgabe.

In Krisen kann sich unser Leben neu entscheiden – auch in den Krisen, in die die Menschen neben uns geraten. Darum lohnt es sich, inne zu halten und sich unterbrechen zu lassen. Denn gerade in den Zumutungen und Zerreißproben des Alltags können wir einer anderen Lebensqualität begegnen. Dieses Wissen allerdings geht uns immer wieder verloren. Darum geht es in der bekannten Geschichte vom barmherzigen Samariter: Weder Priester noch der Tempeldiener lassen sich unterbrechen auf ihrem Weg zum Heiligtum – und verfehlen gerade so den heiligen Augenblick. Sie haben sicher gute Gründe dafür. Denn wer den Sprung wagt und neue Orientierung sucht, der weiß in der Regel nicht, wo er landen wird.

Ich sehe in solchen Zwischenzeiten vor allem die große Chance, Distanz zum Alltag zu bekommen, den Alltag neu zu gestalten. Denn wenn sich die berufliche Situation verändert, die Lebensorte, Lebensrhythmen wechseln, verändern sich jedesmal auch Rollen, Freundschaften und Gewohnheiten. Was ganz natürlich schien, wird durchsichtig in seiner Konstruktion. Was unwichtig ist, kann ich vielleicht loslassen. Und wenn es gut geht, komme ich mir selbst ein Stück näher. Aber diese inneren Veränderungen brauchen Zeit – viel mehr noch als die äußeren. Da erlebt man Verunsicherungen und Ängste, weil nichts von alleine läuft – kein Hamsterrad, das Sicherheit gibt. Jede Schwelle symbolisiert Veränderung, Ende und Anfang, Gelingen und Mißlingen, Herausforderung und Chance, Glück und Scheitern. Vielleicht ist das der Grund, warum wir an den Lebensschwellen nach Segenshandlungen und Ritualen suchen, warum wir fragen, was Orientierung gibt.

4. Berufung, Versuchung, Bewährung : eine Erinnerung

Ich stelle mir in solchen Zeiten oft biblische Geschichten vor Augen. An drei Typen von Geschichten will ich heute abend erinnern: Zuerst die Berufungsgeschichten. Berufung steht für die Motivation, für die Vision, die mich treibt. Denken Sie an Abraham und Sara, die ihn aus ihrer Heimat führte „ in ein Land, das ich dir zeigen werde“. Denen im Alter noch das ersehnte Kind versprochen wurde. Da war Vertrauen gefragt und Mut zu kleinen Schritten. Oder an die Jünger Jesu am See Genezareth: Menschen werden aus ihrem Arbeitsalltag herausgerufen. Lassen die Netze liegen, weil sie entdeckt haben, was ihr Leben wirklich erfüllt. Hellsichtig und klar entscheiden sie sich für ein neues Leben – trotz Unsicherheit und Angst. Die Bibel beschreibt sehr genau, was es heißt, seiner Berufung zu folgen – und was es schwer macht: Finanzielle Sorgen, familiäre Bindungen, Angst zu versagen. Unfreiheit, festgelegte Rollen, Imagefragen.

Und dann die Versuchungsgeschichten. Die Augenblicke, in denen alles noch einmal zur Disposition steht. Wüstengeschichten allesamt - vom Volk Israel mit dem goldenen Kalb bis zur Versuchung Jesu. Immer geht es darum, ob wir unserer Motivation treu sind – oder den Ängsten erliegen. Darum sind diese Geschichten voller Rückblenden: vor dem goldenen Stierbild erinnert Mose sein Volk an die Befreiung aus Ägypten. Auf dem Berg der Versuchung erinnert Jesus den Teufel an Gottes Wort. Im Feld bei den Schweinen erinnert sich der verlorene Sohn an sein Elternhaus und weint. Traurigkeit und Schmerz können also auch an unsere Berufung erinnern. Deswegen schreibt Bernhard von Clairvaux, nichts sei schlimmer, als den Schmerz wegzudrücken und vor lauter Tun nichts mehr zu spüren.

Schließlich die Bewährungsgeschichten. Wenn die Wirklichkeit lebensfeindlich ist. Wenn der Alltag selbst zur Versuchung wird, dann geht es nicht nur um Vertrauen, sondern auch um Abgrenzung. Nicht nur um das Ja, sondern auch um das Nein. Ich denke an das Ehepaar, das während des III. Reiches Hunderte Juden über die Cevennen schmuggelte. Für sie ging es um eine Entscheidung zwischen Menschlichkeit und Menschenverachtung, zwischen Fluch und Segen. Es ging um die Frage, was letztlich zählt. Ich denke an den russischen Journalisten, der einen Film über die Verwicklungen des russischen Geheimdienstes in die Terrorattacken gedreht hat – obwohl er um sein Leben fürchtet. In den Zerreißproben, in die uns

Präimplantationsdiagnostik und Spätabtreibungen, Sterbehilfe und Sterbebegleitung stellen, habe ich auch bei uns Menschen getroffen, die ein entschiedenes Nein sagten. Gerade im Widerstand gegen die herrschende Moral entdecken Menschen ihre eigenen Werte, bringen sie zur Sprache, ringen um Gestaltung. Viele Elterninitiativen behinderter Kinder zeigen, wie aus solchen Grundentscheidungen alternative Lebensmöglichkeiten wachsen. Wer Nein sagen und sich abgrenzen kann, gewinnt auch Raum, sein Ja zu gestalten.

5. Die Gegenwart wahrnehmen: Rituale im Management

Nicht immer erkennt man die Tragweite einer Entscheidung in dem Augenblick, in dem man sie trifft. In der Kaiserswerther Diakonie, für die ich im Vorstand verantwortlich war, konnte ich im Rückblick erkennen, wie jede Entscheidung vielfältige, oft widersprüchliche und ungeahnte Konsequenzen hat. Daß der Vorsteher die Diakonissenanstalt durch das Dritte Reich bringen konnte, hatte eben auch seinen Preis in vielfältigen Anpassungsprozessen an eine unmenschliche Politik. Was es für nachfolgende Generationen bedeutet, wenn Überschüsse nicht in die Bestandssicherung, sondern in den Aufbau neuer Arbeitsgebiete investiert werden, wurde erst klar, als die Überschüsse ausblieben. Was es bedeutete, daß mit dem Bau der zentralen Cafeteria nicht nur der gemeinsame Mittagstisch, sondern auch ein Ritual verloren ging, zeigte sich erst später. Jede Entscheidung greift in ein komplexes System ein - und immer ändert sich mehr als ein Teil. Wer Verantwortung trägt, muß also Widersprüche wahrnehmen, unvoreingenommen hinsehen und auch den Kritikern zuhören können.

Dabei hilft ein Team, dabei helfen vertraute Menschen, bei denen wir Rat suchen - aber auch die Menschen, die uns mit ihren Werten geprägt haben. Ein ganzer Chor von heutigen und historischen Gestalten, von realen und literarischen Figuren bildet das Koordinatensystem, in dem wir unsere Zeit deuten. Darum ist es so wichtig, an Feiertagen zusammen zu kommen und sich zu erinnern. Und sich im Alltag Zeit zu nehmen für Feedback und Reflexion. Für die Überprüfung von Qualitätsstandards, die Diskussion ethischer Fragen, für Entwicklungsgespräche mit Mitarbeitern, für ein Coaching. Für ein Gespräch, ein Nachdenken, das den Horizont erweitert und in die Tiefe führt. „Wer das Leben lang haben will, „sagt der Philosoph Seneca, „erreicht dies nicht durch (Verlängerung) sondern durch Verdichtung des Lebens in der jeweiligen Gegenwart. „⁹

Auch die Zeit, die ich mir nehme, um die biblische Losung zu lesen, wenn ich meinen Computer anschalte, schärft meine Wahrnehmung. Dieser Satz, den ich da finde, erinnert mich an die Gegenwart einer anderen Dimension. Andere lesen täglich ein Gedicht, gießen bewußt ihre Pflanzen, gehen einmal in der Woche ins Museum - sie nehmen sich ganz bewußt Zeit für die Schöpfung, für Kunst und Spiritualität - und lassen sich auf einer anderen Ebene als der Alltagsebene ansprechen. John Selby, der ein Buch über spirituelle Techniken für den Berufsalltag geschrieben hat¹⁰, empfiehlt, immer wieder einmal auf den eigenen Atem zu achten und ganz bewußt Ehrerbietung gegenüber dem Leben zu üben. „Ehrerbietung für die Quelle beinhaltet gegenseitigen Respekt, Demut, Dankbarkeit“. Dazu kann auch ein Tischgebet gehören, vielleicht auch ein Abendspaziergang, eine Zeit der Anerkennung und des Lobs in einer Mitarbeiterunde. Vielleicht sogar eine Zeit des Schweigens. Dorothee Echter, die vor kurzem ein Buch über Rituale im Management geschrieben hat¹¹, empfiehlt solche Schweigerituale. Denn wenn in einer Gesprächsrunde 30 Sekunden und mehr ohne Peinlichkeit miteinander geschwiegen werden kann, ist dies immer ein Zeichen von Vertrauen und Übereinstimmung. Warum also nicht eine kleine stille Zeit am Ende jedes Meetings - vielleicht vor dem Blitzlicht. Solche spirituellen Inseln verändern die Atmosphäre entscheidend.

Gerade in Zeiten großer Herausforderungen brauchen wir offene Sinne für neue Einfälle und Anregungen. Wir brauchen den heiligen Geist. Was der zu sagen hat, spricht uns auf vielfältige Weise an - nicht zuletzt im Schweigen. Aber auch in unseren Gefühlen. Wir spüren seine Nähe als Stich durchs Herz oder als Freude, die das Leben weit macht - es kommt allerdings darauf an, daß wir uns Zeit nehmen, unsere Emotionen wahrzunehmen. Zeit zur schweigenden Anbetung - wie es die Quäker tun, die dabei auf das

⁹ Wilhelm Schmid, *Schönes Leben, Einführung in die Lebenskunst*, Ffm, 2000

¹⁰ John Selby, *Arbeiten ohne auszubrennen*, München 1999

¹¹ Dorothee Echter, *Rituale im Management, Strategisches Stimmungsmanagement für die Business -Elite*, München 2003

innere Licht achten – Zeit zum Lachen und zum Weinen, zur Dankbarkeit, für Liebe und Herzlichkeit. Für eine Geburtstagsfeier oder eine Verabschiedung, für das Feiern von beruflichen Erfolgen. Die Gefühle, die dabei angesprochen werden, geben Kraft, den Alltag aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Solche Rituale sind aber auch eine Möglichkeit, kleine Zwischenzeiten zu gestalten. Zwischen Schreibtisch und Eßtisch, zwischen zwei Meilensteinen, zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Tag und Nacht. Eben an den Schwellen, an denen gläubige Menschen beten. Da gilt es, das Alltägliche zu würdigen.

Es gibt eine Zeit zum Fischen – und eine Zeit, die Netze zu trocknen und zu flicken. Heute abend war Zeit, die Netze zu trocknen. Und zu entdecken, daß wir mehr wert sind als das, was wir tun. Thilo Bode, der ehemalige Chef von Greenpeace, sagte neulich, das sei doch das wunderbare an der Schöpfungsgeschichte. Sechs Tage habe Gott gearbeitet – aber dann habe er gesagt: Jetzt seid Ihr dran. Ich lese die Geschichte andersherum – als Vorbild für uns. Wenigstens einmal in der Woche – besser noch einmal am Tag soll es eine Zeit geben, in der wir einfach loslassen und dem Leben eine Chance geben. Wo wir sagen: Ich habe genug getan – jetzt bist Du dran.

Nicht mehr denken, daß man etwas tun muß
 nur noch weil man will
 und wann
 und wie lange
 die Freiheit, sich nicht schuldig zu fühlen
 einmal nichts zu tun
 nur etwas an sich tun lassen, nur ausspannen,
 die Augen schließen, die Sonne und den Wind spüren nicht mehr reden, nichts planen,
 aus und ein atmen,
 nur merken, daß ich bin und daß etwas um mich ist Gott in mir Raum gewinnen lassen
 und bereit sein,
 Gott diese und alle Zeit zu übergeben.

So beschreibt Ulrich Schaffer den Sabbat. Zeit loslassen. Ach – dieser Abend hieß Zeit nehmen? Nur wer die Verantwortung für seine Lebenszeit übernimmt, nur wer seine Zeit bewußt gestaltet, kann auch loslassen und sich Gott überlassen. Und dann vielleicht die 30 Minuten Unendlichkeit erfahren, von der Schwester Christl spricht – oder eine erholsame Nacht. Und endlich die Angst vor der Endlichkeit verlieren. Und auch im Alltag ganz da sein.

Cornelia Coenen-Marx

*vorgetragen am 15.3.2004 im Netzwerk Düsseldorfer Unternehmerinnen e.V.
 im Rahmen des Jahresprogramms „AUFBRUCH“