

Evang. Akademie Kärnten: Spurenwechsel: Wege aus dem erschöpften Leben

## **Das Leben wieder leise lernen. Von den Ressourcen des Glaubens**

Sehr geehrte Damen und Herren!

Einstieg:

2 Geschichten am Anfang, beide tatsächlich erlebt. Die eine ist schon länger her, die andere spielt in der Gegenwart. Beide könnten sich auf vielerlei Spielarten zugetragen haben. Eine Pfarrerin ruft bei der Familie eines gerade besuchten schwer verletzten alten Mannes an. Der Schwiegersohn ist am Telefon. Die Pfarrerin berichtet von ihrem Besuch im Krankenhaus und sagt auch, dass sie mit dem Vater gebetet und ihn gesegnet hat. Unwirsch kommt es zurück: Na, beten hättens nicht gebraucht. Gott kann a net helfen. Wir brauchen an guatn Arzt, mehr net. Kurze Zeit später starb der Mann. Bei der Trauerfeier kommt es zur Aussprache mit dem Schwiegersohn...

Das 2. Beispiel: Eine Krankenschwester fängt voller Elan in ihrer neuen Stelle an. Alles scheint gut zu laufen, die Stelle ist geteilt, somit bleibt ihr auch genügend Zeit für ihr Kind. Die Kolleginnen schätzen sie. Sie macht ihre Arbeit perfekt. Aber zu aller Erstaunen stellt sie nach einem Vierteljahr fest: Ich kann nicht mehr. Ich bin innerlich leer. Ich brauche eine Auszeit. Ich brauche Hilfe.. 2 kleine Episoden, die einerseits zeigen, dass auch ganz tüchtige, begabte und fleißige Menschen vor Erschöpfung und Nicht-mehr-können und damit eben auch vor Burnout nicht gefeit sind. Die erste Geschichte verdeutlicht, dass dem christlichen Glauben, gerade auch in seiner in die Realität des Alltags gezogenen Form, heutzutage meist wenig zugetraut wird.

Die Ressourcen des Glaubens sind weithin verborgen, vielleicht auch verdrängt, sie haben oft einen bestimmten Stallgeruch und werden daher von vielen in unserem säkularen Österreich gemieden (was nicht heißt, dass die Menschen

nicht eine Kirche haben wollen, wie das Ergebnis des jüngsten Volksbegehrens überzeugend gezeigt hat).

Wenn nun im Folgenden Ressourcen des Glaubens aufgezeigt werden sollen, die uns als Lebenshilfe angeboten sind, so geht es weniger um „gute Vorsätze“, wie wir sie vielleicht am Beginn eines neuen Jahres uns setzen, sondern um eine langsame Einübung in eine Praxis des Lebens, die zunächst einmal vom Hören und Schauen bestimmt ist.

## 1. Hören und Schauen

Unsere Welt ist laut geworden – gestern war der Tag des Lärms! (Standard-Glosse). Wir brauchen schon in den Zügen eigene Waggons, wo das Handy ausgeschaltet werden muss und das allzu laute Reden eingestellt, damit ein Schläfchen möglich wird. Freilich halten sich nicht immer alle daran. Aber auch ohne Handygeklänge und Autolärm ist es an vielen Orten niemals ganz ruhig. Ganz anders ist es, wenn Sie am frühen Morgen in die Berge gehen. Da kann die Stille richtig spürbar werden, wenn nur mehr der eigene Tritt hörbar ist oder das erste Vogelgezwitscher. (Bischof Bünker auf der Alm)

Gute Orte der Stille sind auch Kirchen, das sind oft durch Jahrhunderte durchbetete Räume. Ich meine jetzt aber gar nicht sonntags, denn da wird auch meist nicht stopp geredet, gesungen oder musiziert, von den wenigen Sekunden des stillen Gebets einmal abgesehen. Aber die Woche über kann eine Kirche oder Kapelle ein wunderbar stiller Ort sein – vorausgesetzt der Gottesdienstraum ist offen, was leider von evang. Kirchen in Österreich nicht immer gesagt werden kann.

Sich länger einer Stille aus zu setzen ist für viele Menschen heute nicht mehr einfach, weil sie es nicht mehr gewöhnt sind. Dazu braucht es Übung. Manche verwenden darum zum Stillwerden eine Klangschiel, die durch den immer leise werdenden Ton ganz langsam und behutsam zum Lauschen führt. Wenn Ruhe

eingekehrt ist, äußerlich und vielleicht auch in mir, dann ist die Bereitschaft zum Hören gegeben. Es ist zunächst einmal ein Hören in mich hinein: Was bewegt mich? Was steigt als Erinnerung in mir hoch? Wenn wir auf diese innere Stimme wieder zu hören beginnen, dann öffnen sich die Ressourcen des Glaubens für uns. Ich beginne das Leben wieder leise und als Hörender zu lernen. Denn die Quellen des Glaubens sind am besten in Zeiten der Stille, der äußeren Ruhe und des innerlich-zur-Ruhe-gekommen-seins zu entdecken und daraus zu schöpfen. Der Reformator M.Luther wusste das: Je mehr er um die Ohren hatte, desto länger nahm er sich Zeit für Stille und Gebet. Wer damit nicht vertraut ist, sollte mit 5 Minuten am Tag beginnen und kann diese Zeit beliebig verlängern, soviel eben möglich ist. Nicht jeder hat eine Kirche gleich nebenan oder eine Hauskapelle! Aber vielleicht finden Sie auch in Ihrer Wohnung einen Platz, wo es möglich ist, zur Ruhe zu kommen.

In den vergangenen Tagen hat die „Allianz für den freien Sonntag“ – das sind verschiedene Gewerkschaften und Kirchen – wieder alle Hände voll zu tun gehabt, um die Sonntagsöffnung von Dayli-Läden (vormals Schlecker) zu verhindern. Wenn alle unsere Lebenstage nur noch aus Arbeit und Konsumieren bestehen, dann fehlt unserem Leben Entscheidendes. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe und wir können nicht mehr feiern. Der gemeinsame Rhythmus von Arbeit und Ruhe, wie er schon im Sabbatgebot in der Bibel angelegt ist, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Dieses dürfen wir uns nicht nehmen lassen.

Wer still geworden ist, kann nicht nur hören sondern auch schauen. Ich meine jetzt nicht den raschen Blick, mit dem der Mensch von heute alles im Griff zu haben meint. Ich meine auch nicht das flüchtige Hin- und gleich wieder wegschauen. Ich meine das Betrachten und dabei Entdecken der Schönheit, des Farbenspiels, das Entdecken von Konturen, auch von gezeichneten Gesichtern, von weggewischten Tränen und verborgenen Falten.

Wann waren Sie zum letzten Mal in einer Ausstellung? Sind die Bilder, die Sie gesehen haben, schon wieder vergessen oder haben Sie diese so lange betrachtet und auf sich wirken lassen, dass sie im Gedächtnis geborgen sind und jederzeit abrufbereit? Als die Menschen noch nicht lesen konnten, waren die Kircheninnenräume bemalt mit Szenen aus den biblischen Geschichten, die sog. *biblia pauperum*, die Bibel der Armen. Die Menschen hatten Zeit während des Gottesdienstes diese Bilder zu studieren. So wie kleine Kinder sich die Bilder aus dem vertrauten Bilderbuch einprägen oder auch Bilder von Plakatwänden oder eben vom Werbefernsehen sich oft erstaunlich lang betrachten und behalten können.

Wer einmal wieder in einer klaren Sommernacht den Sternenhimmel bestaunt oder jetzt im Frühling das frische Grün und die Blüten beachtet, nicht mit einem raschen Hingucker, sondern bewusst, der spürt in sich ein warmes Gefühl der Freude, der Dankbarkeit, des Flows, wie es heute genannt wird. Hören und Staunen führt zu diesem Flow: ich bin ganz gefesselt von dem, was ich gerade sehe, ich bin ganz bei der Sache, vergesse die Welt um mich her..Wir brauchen solche Flows in unserem Alltag, damit wir die Schönheit des Lebens wieder verspüren.

## 2. Einatmen und ausatmen – Einübung ins Gebet

Stille ist die äußere Voraussetzung, um das Beten einzuüben. Wenn ich meinem eigenen Atem nachspüre und bewusst ein- und ausatme, kann ich dies auch mit einer Gebetszeile begleiten, zB *Kyrie eleison, Christus –erbarme dich*. Die russ.orthod. Christen nennen diese kurze Form des Gebetes *Herzensgebet*. Aber auch dieser kurze Ruf kann, begleitet vom bewussten Ein – und Ausatmen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Das *Herzensgebet* ist eine Ressource unseres Glaubens, die ganz leicht zu übernehmen und zu beginnen ist.

Ich selbst bete in dieser Weise den 23. Psalm auf meinem täglichen Weg ins Kirchenamt. Beim Einatmen: der Herr ist mein Hirte – beim Ausatmen: mir wird nichts mangeln. Wenn ich dann vor der Tür stehe, bin ich mit dem Psalm, den ich ja von klein auf kenne, und daher auch dabei nicht denken muss, beim letzten Vers angelangt. So gestärkt, gehe ich getrost in meinen Arbeitstag. Auch das Vaterunser, das ja noch immer viele bei uns auswendig können, ist eine gute Möglichkeit, wieder das Beten zu üben. Hier reicht es vielleicht, einfach nur eine Bitte zu bedenken und am nächsten Tag die 2. und so fort. Sie werden merken, dass dieses „Mustergebet“, das uns Jesus gegeben hat, eine Tiefe und Weite beinhaltet, die uns beim raschen sonntäglichen Mitbeten so gar nicht bewusst wird.

Ich gehöre zu einer evang. Gemeinschaft, die auch in Kärnten eine Gruppe hat. Wir haben eine Fürbittenliste, in der für jeden Tag ein paar Namen vorgeschlagen sind, Menschen, an die ich in meiner morgendlich-ausgesparten Zeit der Stille besonders denke. Und umgekehrt: Am 17. jeden Monats weiß ich, dass mein Name auf der Liste steht und etliche meiner vor Gott gedenken. Das macht den Tag gleich von selber leichter, egal was auf meinem Terminkalender steht.

Von M.Luther ist und ein Brief an seinen Barbier, seinen Friseur erhalten. Jener hatte ihn nach einer Nachhilfe im Beten gefragt. Luther schrieb ihm von einem „4-fach gewundenen Kränzlein“, bestehend aus Dank und Bitte, aus Fürbitte und Handeln, also dem, was ich mir für den heutigen Tag vornehme. Vielleicht binden Sie auch so ein Kränzlein und schreiben Sie in Stichworten auf, was Ihnen einfällt. Es ist spannend auch später in einem solchen spirituellen Tagebuch zu lesen.. Die Zeit für das Gebet muss freilich nicht der Morgen sein. Jeder Morgenmuffel könnte damit gar nichts anfangen. Aber um das Gebet regelmäßig zu pflegen, tut es gut, eine bestimmte Zeit des Tages dafür zu finden. Ein regelmäßiges Gebet stärkt auch die Resilienz, dh die Kraft, die uns hilft, den Alltag zu bestehen und gibt uns genügend Widerstandskraft, die äußeren

Bedingungen, die vielleicht längst schon geändert gehörten, auch wirklich einmal an zu gehen und zu ändern.

### 3. Segnen und gesegnet werden

Jeder Gottesdienst endet mit dem Segen. Er gehört für uns ganz selbstverständlich dazu und würde fehlen, wenn die Pfarrerin ihn vergessen würde. Er ist wie eine Brücke, die hinüberreicht bis zum nächsten Zusammenkommen, so wie es in dem irischen Segensspruch heißt: Und bis wir uns wiedersehen, halte Gott dich schützend in seiner hohlen Hand“.

Der Segen muss aber freilich nicht auf den Sonntag beschränkt bleiben. Die Bitte um Gottes Segen und der Zuspruch dessen im Namen Gottes kann und darf ein jeder von uns weitergeben. Segen kommt von signare, dh mit dem Zeichen des Kreuzes signieren. Ich weiß, Zeichen sind gerade im protestantischen Raum immer etwas Ungewohntes und Fremdes. Aber sie berühren auf eigentümliche Weise über die Haut unsere Seele. Das Kreuzzeichen beim Abschied oder vor einer mit Angst besetzter Situation, das Segnen der Täuflinge oder eines Brautpaares, all das sind Zeichen, die unter die Haut gehen. Der bekannte sog. aaronitische Segen, der meist am Ende eines Gottesdienstes, einer Messe, der Gemeinde zugesprochen wird, steht im 4. Buch Mose. In diesem Buch wird noch einmal der Weg des Volkes Israel durch die Wüste beschrieben. Eben für diese „Wüstenzeit“ werden die Priester, allen voran Aaron, Moses Bruder, beauftragt, die Menschen im Namen Gottes zu segnen. Dabei geht es um Schutz und Bewahrung vor allen bösen und zerstörerischen Kräften: Der Herr segne und beschütze dich. Dann wird Gottes zugewandtes Angesicht zugesagt – es ist das Zeichen seiner Gnade. Das Volk Israel nannte den Gottesdienst „das Angesicht Gottes suchen“. Beim Segen lässt sich Gott finden: Sein Angesicht leuchtet über dir und ist dir gnädig. Schließlich wird der Gesegnete in den Schalom, in den Frieden und das Heil Gottes hineingestellt. Was auch

geschehen mag: Du stehst und lebst und gehst im Segensraum Gottes, von seinem Frieden umgeben.

Diese wunderbaren Zusagen gelten nicht bloß für die Hoch-Zeiten des Lebens sondern gerade für die Wüstenzeiten, dann wenn ich mich innerlich leer und ausgebrannt fühle, dann gilt mir Gottes Segen in besonderer Weise.

#### **4. Gehen und Genießen**

Eine der schönsten Ostergeschichten des Neuen Testaments ist die sogenannte Emmausgeschichte. Zwei Männer aus der Jüngerschar gehen weg von Jerusalem Richtung heimatliches Dorf Emmaus. Das ist eine Strecke von ungefähr 7 km. Ihr Herz ist schwer, ihre Hoffnungen dahin – mit hängenden Köpfen und hängenden Schultern müssen wir sie uns vorstellen. Aber das Gehen tut gut – Schritt für Schritt. Für Menschen, die in tiefer Traurigkeit stecken, ist das Gehen allemal eine gute Therapie. Das Schöne an der Geschichte ist nun aber, dass ein Fremder plötzlich mit ihnen geht und sie nach ihrer Traurigkeit fragt; wir würden heute sagen: Das ist ambulante Seelsorge.

In unseren Tagen ist das Pilgern wieder modern geworden, sogar in unserer evangelischen Kirche: Stichwort: Weg des Buches.

So einen Weg kann ich mir einmal alleine vornehmen, um innerlich still zu werden und zu mir und vielleicht auch zu Gott zu kommen. Pilgern aber ist auch eine gute Sache in der Gruppe, zumindest zu zweit. Es lässt sich leichter das Herz ausschütten, wenn zwei nebeneinander her gehen – als einander gegenüber zu sitzen. Im Gehen kann ich das Leben wieder leise lernen. Beim Laufen geht das schon weniger. Gehen, wandern ermöglicht auch das Schauen und Genießen. Wie Sie vielleicht wissen, endet die Geschichte vom Weg nach Emmaus nicht auf der Straße sondern in einem Haus beim gemeinsamen Abendessen. Die Jünger werden zu Gastgebern und der Auferstandene lässt sich von ihnen einladen. Gegenseitige Einladungen – nicht solche, wo den ganzen

Tag vorher geputzt und gekocht werden muss – sondern spontan und einfach – stärken das gegenseitige Vertrauen und lassen mich sowohl die Gast- wie auch die Gastgeberrolle genießen. Wie befreiend und lösend solche Einladungen sein können, solche Einkehr sein kann, zeigen viele Geschichten der Bibel, aber ich denke, Sie kennen dies alle aus eigener Erfahrung. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Emmaus-Geschichte in großer Freude und im Erkennen endet, eben zu einer Ostergeschichte wird.

## **5. Sich das Wort zusprechen lassen**

Für evangelische Christen – aber längst nicht nur für diese – ist die Bibel die geistliche Ressource schlechthin. Jedes evangelische Kind bekommt in der Schule eine Schulbibel. Diese wird wohl in der Schule im Religionsunterricht benützt, aber bekommt so auch den Charakter eines Lernbuches, das ich mit Schulabschluss wieder wegräumen kann. Den Schatz, der in den Geschichten und Worten dieser Schrift enthalten ist, ist damit freilich nicht behoben worden. Wie komme ich da dran? Wie werde ich zu einem SchatzgräberIn in der Bibel? Ich würde wieder mit dem „Hören“ beginnen – Sonntag für Sonntag werden biblische Texte gelesen und ausgelegt. Das ist noch immer eine der Hauptaufgaben von evangelischen PfarrerInnen: Das Wort der Heiligen Schrift für heutige Ohren, für Menschen unserer Zeit verständlich zu machen. Dieser Aufgabe muss sich jeder Prediger stellen – das bedeutet freilich auch: Ich muss mich selbst zunächst als Pfarrer von diesen Worten ansprechen lassen.

Gottes Wort im Gottesdienst – das wäre die einfachste Übung, ist aber für viele zu keiner guten Tageszeit angesetzt (zu früh!) und außerdem zu fremd geworden.

Die andere Möglichkeit ist jene der persönlichen Bibellese. Aber bitte nicht bei Seite 1 anfangen – sondern mit einer Bibellese-Hilfe, die täglich einen kleinen Abschnitt vorschlägt. Ich liebe das Losungsbüchlein der Herrnhuter



Brüdergemeinde: zwei Bibelworte für den Tag – eines aus dem Alten Testamen – eines aus dem Neuen Testament, dem ersten zugeordnet. Aber bitte nicht als Horoskop verstanden, sondern als ein Stück geistliches Brot, das mich durch den Tag begleitet. Um es gleich zu sagen: Oft habe ich auf dem Weg zur Straßenbahn das Bibelwort schon wieder vergessen, das ich am Morgen samt einer kurzen Auslegung gelesen habe. Aber mitunter taucht es im Lauf des Tages von selbst wieder auf. Je länger ich es in meinem Kopf und im Herzen bewegt habe, desto länger hat es eine Beibe in meinem Alltag gefunden – oder sollte ich es nicht besser umgekehrt sagen: ich habe mit meinen alltäglichen Sorgen eine Bleibe in Gottes gutem Wort gefunden.

Wer mehr lesen möchte, dem würde ich die Psalmen empfehlen oder die neutestamentlichen Geschichten – kurz, manchmal richtig witzig, pointiert und voll guter Zusagen.

Übrigens: Dietrich Bonhoeffer hat schon entdeckt: Das Wort der Vergebung kann ich mir nicht selber sagen. Es ist eine Zusage, die mir ein anderer/eine andere schenkt – vielleicht auf einer gemeinsamen Wanderung – vielleicht bei einer Einladung und sicherlich auch im Gottesdienst.

In den deutschen Landeskirchen werden immer mehr geistliche BegleiterInnen ausgebildet und angeboten. In Österreich sind es meist die römisch-katholischen Klöster, die solche geistliche Begleitung anbieten – (Bürgermeister von Kaprun – Begleitung in seiner schwersten Zeit!)

Ich denke, das täte uns allen gut, um einen Menschen zu wissen, der mir gerade auch in schweren Zeiten zur Seite steht, mir zuhört und mir Gottes Wort zusagt.

## **6. Den Tag in Gottes Hände zurücklegen**

Die Abendzeit, ja die Nacht, hat ihre ganz besondere Qualität. Sie macht uns fast von selbst leise. Wir haben, als unsere Kinder noch klein waren, gerne mit ihnen den vergangenen Tag überdacht. Was hat es Schönes gegeben, wofür kann ich

danke sagen? Aber auch: was hat mich geärgert, worüber bin ich traurig? All das kann nun besprochen und losgelassen werden. Beim anschließend gesungenen Abendlied sind sie dann meist zufrieden eingeschlafen. Warum tun wir das nur mit den Kindern?

Auch wir Erwachsene haben volle Tage hinter uns. Der Abend kann auch für uns zum Rastplatz – zum Feierabend werden! Bedenken wir doch unseren Tag noch einmal kurz vor dem Einschlafen in Dankbarkeit für das Schöne, mit der Bitte um Vergebung, wo wir schuldig wurden und im Vertrauen, dass Gott alles zum Guten wenden wird, was auch der nächste Tag bringen mag. Jeder Schlaf ist ja ein kleiner Tod, wie die Franzosen sagen. Ich lasse mich – ganz wehrlos – in einen tiefen, tragfähigen Grund fallen – der mich stärkt und neu belebt für einen neuen Morgen.

Vielleicht gelingt uns auch auf diese Weise mehr gelassen zu leben, wie es in einem alten Segenspruch heißt: Gestern ist vorbei, morgen noch nicht da und heute hilft uns Gott. Oder – vielleicht noch bekannter, das befreiende Wort aus der Bergpredigt: Sorget nicht für den anderen Morgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage habe.

Wer sich daran hält, lebt im Heute, in der Gegenwart – nicht sorglos, sondern im Vertrauen, dass mein Leben geborgen ist in den Händen eines Größeren und dass die Leben spendenden Quellen auch morgen für mich offen stehen – Zitat K. Rahner: „Unsere Hoffnung als Christen ist, dass auch die Fragwürdigkeiten unseres Lebens, selbst unser Scheitern und unsere Schuld unterfangen und getragen sind von der erlösenden Liebe unseres Gottes“.

## **Schluss**

Zur Stille kommen, hören und schauen, beten und sich das Wort sagen lassen, gehen und einander besuchen, all dies mag für Menschen in besonders schweren Lebenssituationen nichts mehr bringen. Wenn sich der Erschöpfungszustand nicht mehr ändert – wenn die geistlichen Quellen nicht mehr zu finden sind und

jedes Wort von außen nur neuen Schmerz verursacht, wenn keine Balance von Arbeit und Ruhe in mein Leben kommt, weil ich dauernd gefordert bin, dann muss ich mir fachliche Hilfe bei Arzt und Therapeut holen und einmal heraus aus dem üblichen Alltag. Es ist statistisch nachgewiesen, dass bei Erschöpfungsdepression die Seite des Arbeitgebers und die allgemeinen Rahmenbedingungen, unter denen Menschen arbeiten müssen, in mehr als 60 % der Auslöser für die Krankheit sind. Da muss zunächst an den Arbeitsbedingungen angesetzt werden und nicht beim einzelnen, der daran krank wird. In der Zwischenzeit genehmigen immer mehr Arbeitgeber, nicht nur in Diakonie und Kirche, sondern auch in Wirtschaftsbetrieben und im Staat Supervision, Sabbatzeiten und Kuraufenthalte in Klöster und Spezialkliniken, die dafür gut genutzt werden können. Die Ressourcen des Glaubens aber kann kein Arbeitgeber anbieten, sie müssen von uns selbst gesucht und gepflegt werden.

Gönne dich dir selbst, hat einst Bernhard v. Clairvaux an seinen ehemaligen Schüler, Papst Eugen III., geschrieben. Das gilt – so denke ich – für jeden von uns.