Andacht zum 14.12.2021

Die Losung des heutigen Tages lautet „Ich bin ein Gast auf Erden“ (Ps119,19), der Lehrtext stammt aus dem Brief des Apostels Paulus an die Epheser:
„So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise, und kauft die Zeit aus. (Eph 5, 15-16)
Mein Name ist Sabine Grittner und ich bin zuallererst über die zentrale Wendung im neutestamentlichen Lehrtext gestolpert.

Der Ratschlag des Paulus „und kauft die Zeit aus“ klingt in unseren Ohren ungewöhnlich und fremd. Heutzutage würden wir eher sagen: „Nutzt die Zeit, schöpft sie voll aus!“ Allerdings können wir in unserer temporeichen Zeit diesen Rat allzu leicht missverstehen, in dem Sinne nämlich, dass wir noch mehr in unseren ohnehin hektischen Tagesablauf hineinpacken.
Denn unsere heutige Zeit ist gekennzeichnet von Tempo und von Zerstreuung: Für viele von uns jagt ein Termin den anderen, wir sind permanent erreichbar, dauernd online, wir haben Angst, etwas zu verpassen und fühlen paradoxerweise dabei, dass unsere Zeit immer knapper wird. Eine überaus hohe Arbeitsbelastung, welche im Grunde den Menschen **über**lastet, wird in unserer Gesellschaft gleichgesetzt mit gesellschaftlicher Anerkennung. Zufrieden macht uns all das nicht, im Gegenteil, wir sehnen uns nach „Entschleunigung“, nach Nichtstun. Gleichzeitg erleben viele Menschen, die ihre Arbeit verloren haben, dass die freie Zeit, die jeden Morgen vor ihnen steht, belastend ist, sie können sie oft nicht füllen, die Zeit erscheint ihnen leer und unbrauchbar.

Wonach sich alle sehnen, das ist die erfüllte Zeit, die Gegenwart, die bewusst erlebt wird, das Motto einer solchen Lebensführung ist das „Carpe diem“ des Horaz. Es sind die Stunden der Muße, die vielen von uns fehlen und die doch so notwendig sind für die körperliche und die seelische Gesundheit. Mit dem Begriff Muße bezeichnen wir die Zeit, in der wir zu uns selbst und zu unserer eigenen Bestimmung kommen. Nicht der Beruf oder die Karriere, sondern das entspannte Genießen kennzeichnet diese wichtigen Stunden. In der Zeit des Advents kann dies z.B. eine Tasse Tee vor den brennenden Kerzen des Adventskranzes sein, wenn wir innehalten und unsere Gedanken schweifen lassen. Muße, erfüllte Zeit, kann uns auch begegnen in guten, inspirierenden Gesprächen, beim Musizieren, beim Wandern, im Grunde in all jenen Momenten, die ihren Wert in sich tragen und die nicht dazu verwendet werden, unser Leben zu ökonomisieren.

Kinder sind Meister der Muße, wenn sie spielen, sie vergessen ihre Umgebung, sie vergessen die Zeit, sie fragen auch nicht danach, ob ihnen das Spiel am Ende etwas „bringt“, das Spiel trägt seinen Wert in sich. Der in Paris lebende Pädagoge Arno Stern hat vor über siebzig Jahren in Paris den „Malort“ gegründet, er hat Kindern ermöglicht, aus dem leistungsorientierten Schulalltag auszubrechen und zu malen, er hat sie dabei nicht unterrichtet, sondern er hat sie im „Malspiel“ das malen lassen, was in ihnen war, ohne sie zu bewerten. Und im Grunde sollten wir als Erwachsene unsere Kinder nicht fit machen für unsere Leistungsgesellschaft und sie mit Terminen und Freizeitstress überfrachten, wir sollten uns vielmehr ein Beispiel an ihnen nehmen, an ihnen und an ihrem Spiel.

In der Antike war die Muße das Ziel des Lebens, die Arbeit war lediglich notwendig, um dieses Ziel verwirklichen zu können. „Muße“ meinte damals nicht passive Ruhe, sondern etwas sehr Lebendiges, nämlich die kreative und produktive Beschäftigung mit Musik, Kunst oder Religion.

Wir, die wir nun einmal in unserem „Heute“ leben, können die Zeit ebenfalls „auskaufen“ und zu uns selbst kommen, wenn wir ganz in unserem Tun aufgehen, wenn wir etwas freudig und mit Begeisterung tun. Dann kann es gelingen, dass wir den sog. „Flow“erleben. Auch hier ist es wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen, sich nicht mit anderen zu vergleichen. Vielmehr ist es sinnvoll, mich selbst und die Möglichkeiten, die in mir sind, in den Blick zu nehmen, ohne dass ich mich gleich selbstkritisch bewerte.

Das geht leider nicht so ohne Weiteres, und so manche/ so mancher verspürt vielleicht anfangs die Tendenz, vor sich selbst davon zu laufen. Zwei Techniken, Mußezeiten bewusst zu gestalten, haben sich bewährt: Atmen und Gehen. Das Sich-Bewusst -werden des eigenen Atems in anstrengenden Zeiten, das freimachende Ausatmen und das Weitwerden und Sich-Raum-nehmen beim Einatmen – dies kann helfen, wenn es eng wird. Und das Spazierengehen, das in Coronazeiten eine Renaissance erlebt hat, macht den Kopf frei und hilft, in das eigene Tempo zu kommen.

Jede und jeder von uns hat die Möglichkeit, seine Rituale zu finden, um seine Lebenszeit bewusst zu gestalten. Denn, wie der Psalmist betet: „Wir sind ein Gast auf Erden“, das will heißen: Unsere Lebenszeit ist begrenzt und eben deshalb so kostbar.

Nicht zuletzt empfinden wir es selbst als sehr angenehm im Kreise von Menschen, die entspannt sind, weil sie sich Zeit nehmen für Mußestunden. Und so verwundert es nicht, wenn Fred Luks, Ökonom und Nachhaltigkeitsexperte, uns folgenden Rat mit auf den Weg gibt:
„Entspannen Sie sich. Das ist wahrscheinlich das Beste, was Sie zur Rettung der Welt beitragen können.“

Dr. Sabine Grittner