

Michael Schneider

Der gläubige Umgang mit der Trägheit in der Erfahrung der Zeit

(Radio Horeb 17. Mai 2018)

Im Leben mit Gott gibt es einen Anruf zu mehr Innigkeit, gerade in den Zeiten des Gebets und der Liturgie (wenn wir ihm nicht gleich ausweichen durch sogenannte »Zerstreuungen«, die eher ein Zeichen des mangelnden Interesses oder der fehlenden Aufmerksamkeit für den Anruf des Augenblicks sind). Doch kann es sein, daß es für den Einzelnen im Lauf seines Lebens immer schwieriger wird, sich dem konkreten Anruf Gottes in seinem Leben zu stellen, besonders wenn das geistliche Leben trockener wird. Steht am Anfang des Glaubenswegs meist die Erfahrung der Nähe und Gegenwart Gottes, so kann sich die Erfahrung seiner Anwesenheit später verdunkeln.

Die Mönchsväter sprechen hier von der Krisenerfahrung der Akedia, die nach ihrer Meinung jeder geistlich lebende Mensch auf seinem Weg des Glaubens durchmacht.¹ Meist wurde der Begriff der Akedia nur mit »Trägheit« wiedergegeben, und zwar als Trägheit und Nachlassen in den geistlichen Übungen. Das Laster der Akedia beinhaltet jedoch mehr als nur das Phänomen der »Trägheit«; es handelt sich um eine fundamentale Krise, so daß der Glaube, das Gebet und das Durchhalten der eigenen Lebensweise sehr erschwert werden. Bei der Krisenerfahrung der Akedia geht es um keine vorübergehende Schwierigkeit im geistlichen Leben, sondern um eine Erfahrung von Trostlosigkeit und Verzweiflung, die lange anhalten kann und vielleicht zu einer Lebensentscheidung drängt, die alles in Frage stellt. Die Tragweite der Erfahrung der Akedia ist darin zu sehen, daß sie sogar eine grundsätzliche Abwendung von Gott nach sich ziehen kann. Der Mensch wird hart oder nachlässig in seiner Begegnung mit Gott, bzw. sein geistliches Leben erstarrt in oberflächlicher Routine und Gleichgültigkeit. Auch übertriebene Minderwertigkeitsgefühle können ein akediöses Phänomen sein, denn sie sind mit einer Werdeangst und Werdescheu verbunden, die den Menschen daran hindern, wirklich so groß und gut sein zu wollen, wie er ist; statt dessen gibt er - aus Angst vor dem Leben oder wegen einer Enttäuschung - die Eintrittskarte vorzeitig ab. Damit verbunden ist meist die Lebenshaltung der Langeweile, die der Akedia entspringt, wie auch Adam und Eva im Paradies aus Langeweile gesündigt haben sollen...

Es gilt also, immer wieder zu den ursprünglichen Erfahrungen, Idealen und Sehnsüchten des eigenen Lebens zurückzukehren, um im geistlichen Leben »jung« zu bleiben. Wie diese Rückkehr zu den eigenen Quellen geschehen kann, soll nun weiter bedacht werden, und zwar insofern gerade hierbei dem gläubigen Umgang mit der eigenen Zeitgestaltung eine besondere Bedeutung zukommt.

¹ Vgl. M. Schneider, Akedia. Lebenskrisen in der Deutung des Glaubens, Köln 2000.

1. Die Ordnung der Zeit

Ein geistlicher Umgang mit der eigenen Lebenszeit setzt die Integration der unterschiedlichen Erfahrungen in den verschiedenen Lebensaltern voraus. Nur wenn der Lebensalltag mit seinem Reifungsprozeß in das geistliche Leben integriert und je neu geordnet wird, kann das Leben mit Gott seine letzte Vollendung erfahren.

a) Sein Leben ordnen

Es bedarf eines Ordnungsprinzips, nach dem die diversen Erfahrungen in den unterschiedlichen Situationen des Lebenswegs integriert werden können. Um die Notwendigkeit eines solchen Ordnungsprinzips wußten schon die Mönchsväter der frühen Kirche. Sie gingen in die Einsamkeit, um sich dort der Herausforderung eines geistlichen Lebens zu stellen, denn sie erkannten, daß das Gebet nicht unter allen Bedingungen möglich oder gleich möglich ist. Wie aber kann jener, der mitten in der Welt leben muß, im Alltag den Weg des Gebets finden und einüben?

Um im Gebet die Nähe Gottes zu erfahren, muß der Mensch vor allem seinen Lebensalltag vor Gott ordnen.² Für das Alltagsleben im Glauben ist es nicht gleichgültig, wie einer mit seinen Mitmenschen zusammenlebt, ob er sich dem Neid, dem Zorn, der Habsucht überläßt, ob er alles, was ihm auf die Zunge kommt, sagt. Es ist nicht gleichgültig, wie er schläft, wie er ißt, wie er sich erholt. Vor allem gibt es ein Haupthindernis für die geistliche Ordnung des Lebensalltags aus dem Glauben, nämlich die Sünde; sie trennt von Gott und macht den Menschen blind für Gottes Willen und Anruf.

Wie kann ein Mensch nun mitten im Alltag mit allen seinen Verpflichtungen und Arbeiten für Gottes Ruf und Willen offen bleiben? Wer in allen Situationen des Lebens aus dem Wissen um die Gegenwart Gottes leben möchte, braucht nicht ständig an den Herrn zu denken und den Blick auf ihn zu lenken. Vielmehr muß er vieles tun, ohne dabei an Gott denken zu können, doch das heißt nicht, daß es ohne Gott getan wird. Das Leben in Gottes Gegenwart bleibt bestehen, auch wenn der ausdrückliche und unmittelbare Kontakt mit ihm verlassen wird, wie der Spruch einer bayerischen Wallfahrtskirche sagt: »Sag nicht 'Willkommen', wenn ich komme, noch 'Lebe wohl', wenn ich gehe, denn ich komme nicht erst, wenn ich komme, und gehe nimmer, wenn ich gehe.«

Ähnliche Gedanken finden sich auch in der ignatianischen Spiritualität.³ Am 20. September 1548 erhält Franz Borja, der 1546 nach dem frühen Tod seiner Frau in die Gesellschaft Jesu eintreten wollte, aber vorher noch die familiären Angelegenheiten zu regeln hatte, von Ignatius einen Brief, in dem es heißt: »Ich möchte es für besser halten, insoweit ich mir über Eure Durchlaucht in unserem Herrn ein Urteil bilden kann, wenn Sie die Hälfte der Gebetszeit für das Studium [...] auf die Staatsgeschäfte oder für geistliche Gespräche verwenden. Denn ohne Zweifel ist mehr Tugend und Gnade darin, sich seines Herrn in verschiedenen Geschäften und an verschiedenen Orten freuen zu können, als eben nur an einem«, nämlich im Gebet.⁴

² Deswegen unterwerfen die Mönche ihr Leben einer »Regel«.

³ Zitiert nach J. Stierli (Hg.), Ignatius von Loyola. Gotteserfahrung und Weg in die Welt, Olten-Freiburg 1981, 144ff.

⁴ MI I,II,233-237 (die folgenden Zitate stammen aus den Monumenta Ignatiana bzw. Monumenta Historica Societatis Jesu).

b) In allen Dingen

Der Beter soll nach Ignatius die Gegenwart Gottes in allen Dingen suchen und finden. Diese Art zu »betrachten« ist leichter, »als wenn wir uns zu geistlichen Gegenständen mehr abstrakter Art erheben wollten, in die wir uns doch nur mit Mühe hineinversetzen können«⁵. Ignatius sagt sogar, man könne und solle die Arbeit zu dem eigentlichen Gebet machen, »weil auch das Arbeiten ein Gebet ist«⁶. Gebet und Arbeit sind gemeinsam das eine geistliche Tun: »das Gebetsleben wird gepflegt in der Arbeit«⁷, wie ein früher Gefährte des Ignatius sagt. Aber nicht nur das Gebet befruchtet die Arbeit, auch die Arbeit läßt das Gebet zu immer größerer Tiefe und Fruchtbarkeit wachsen: »So muß also unser Gebetsleben sein: daß es all unser Wirken leite, ehre, ihm innere Gottesfreude und Kraft gebe im Herrn. Unser Arbeiten aber soll das Beten wachsen lassen, ihm Kraft und heilige Frömmigkeit verleihen.«⁸ Über das innere Verhältnis von Arbeit und Gebet schreibt Ignatius von Loyola: »Es wäre gut, er machte sich einmal klar, daß Gott sich des Menschen nicht nur dann bedient, wenn er betet; sonst wären allerdings alle Gebete zu kurz, wenn sie weniger als 24 Stunden am Tag dauerten...«⁹

Es fiele Ignatius nie ein, Zeiten des ausdrücklichen Gebets zu schmälern, denn er weiß um die Gefahr, unter der Last einer schweren Arbeit zu resignieren oder in bloße Betriebsamkeit und Hektik abzusinken. Das Gebet soll nicht verdrängt werden, wohl aber eine ganz besondere Gestalt annehmen, es soll darin münden, daß alles, was getan wird, in die Gottesbeziehung hineingenommen wie auch von ihr inspiriert und geprägt wird.

Aufgrund der Gegenwart Gottes in allen Dingen des Lebens ergibt sich der geistliche Rat: Versenke all das, was du vor Gott bist, am Morgen in dein Herz und bleibe den ganzen Tag in der Gegenwart Gottes, bringe also die vielen Einzelerfahrungen und Stücke deines Wesens und Erlebens zur Einheit, indem du aus den vielfachen Einzelerfahrungen des Tags ein Ganzes erstehen läßt.

c) Sakrament des Augenblicks

Der Augenblick ist das Tor zur Begegnung mit Gott, deshalb spricht J.P. de Caussade vom »Sakrament des Augenblicks«. Im christlichen Glauben kann vom »Sakrament der Zeit« gesprochen werden. In der quasi sakramentalen Bedeutung der Zeit liegt auch ihre Bedeutung für das Leben im Glauben begründet. Dies zeigt sich konkret in der Feier der Eucharistie und des Herrenjahrs: In ihnen kommt das zum Himmel aufgefahrene Wort zu den Menschen, das Ewige tritt in die Zeit ein, und die Zeit schreitet dem Ewigen entgegen.

Die Ewigkeit ist weder vor noch nach der Zeit, sondern die Dimension, auf die sich die Zeit öffnen kann: Das wahre Finale ist nicht das Ende der Zeit, sondern das Pleroma der Zeit, die Fülle der Zeit.¹⁰ Somit schwebt das Heute der vertikalen Heilszeit für immer im horizontalen Jetzt des Augenblicks. Gottes Zukunft bricht nicht erst als das große Abschlußfinale in die Zeit herein, sondern

⁵ MI I,III,506-513.

⁶ FN II,419.

⁷ Nadal IV,675.

⁸ Nadal IV,674.

⁹ MI I,II,494f.632-654.

¹⁰ P. Evdokimov, Das Gebet der Ostkirche. Graz-Wien-Köln 1986, 45.

wird im kairos schon heute ergriffen (Hebr 3,7-4,7), wie es gerade in der Feier der Eucharistie, der Stundenliturgie und des Herrenjahrs auf einzigartige Weise geschieht. So lassen wir uns in der Lesehore jeden Morgen das Wort des Psalmisten gesagt sein: »*Heute*, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet nicht euer Herz!«

Die letztgültige Grundaussage über alle Zeit und jedes menschliche Leben finden wir in der Geheimen Offenbarung des Evangelisten Johannes. Sie spricht nicht vom Ende, das erst kommen wird, sondern von dem Ende, das bereits begonnen hat.¹¹ »Die Zeit entrollt sich von der Zukunft in die Gegenwart«¹², was zugleich eine letzte »Relativierung« aller Zeit bedeutet: »Die Zukunft ist die Ursprungsdimension der Kontingenz jedes neuen Ereignisses, aber auch die Sphäre, von der wir das Ganzwerden des im Prozeß der Zeit Unabgeschlossenen und Unvollendeten erhoffen.«¹³

Aus all dem ergibt sich ein spezifisch christlicher Umgang mit der Zeit. Sie ist für den Glaubenden mehr als nur eine Abfolge von Daten und Terminen, sie ist der wesentliche Ort der Begegnung mit Gott, den es in allen Dingen des Lebens zu suchen und zu finden gilt. In diesem Sinn kann sogar vom »Sakrament« des Augenblicks bzw. der Zeit gesprochen werden.

d) Ehrfurcht danach

Das Sakrament des Augenblicks ruft auch nach der glaubwürdigen Verinnerlichung der Zeit, die ohne die Haltung der Ehrfurcht vor den im Alltag gemachten Erfahrungen nicht gefunden werden kann. Hiervon scheint Nelly Sachs zu sprechen, wenn sie in einem ihrer Gedichte über eine solche Gotteserfahrung im Alltag eines Volkes schreibt:

Sinai

Du Truhe des Sternschlafs
aufgebrochen in der Nacht,
wo alle deine Schätze,
die versteinen Augen der Liebenden,
ihre Münder, Ohren, ihr verwestes Glück
in die Herrlichkeit gerieten.
Rauchend vor Erinnerung schlugst du aus
da die Hand der Ewigkeit deine Sanduhr wendete -
die Libelle im Bluteisenstein
ihre Schöpferstunde wußte -

¹¹ Dies gibt dem letzten Buch des Neuen Testaments im Ablauf der Zeit und all ihren Ausmaßen und Schichten eine zentrale Bedeutung. Der Seher von Patmos beschreibt die »letzten Dinge« (»Eschata«) so, daß sie den Eschatos als den hier und heute in allem Gegenwärtigen bezeugen.

¹² Chr. Link, »Im Anfang...«. Aufgabe und Ansatz einer Schöpfungslehre heute, in: W. Grab (Hg.), Urknall oder Schöpfung? Zum Dialog von Naturwissenschaft und Theologie, Gütersloh 1995, 153-175, hier 165.

¹³ W. Pannenberg, Das Wirken Gottes und die Dynamik des Naturgeschehens, in: W. Grab (Hg.), Urknall oder Schöpfung?, 139-152, hier 152.

Sinai
von deinem Gipfel
Moses trug
schrittweise abkühlend
den geöffneten Himmel
an seiner Stirn herab,
bis die im Schatten Harrenden
das unter dem schützenden Tuche Brodelnde
schauernd ertrugen -

Wo ist noch ein Abkömmling
aus der Erschauerten Nachfolge?
O so leuchte er auf
im Haufen der Erinnerungslosen,
Versteinten!¹⁴

Moses begegnet auf dem Berg der göttlichen Nähe und ist in seinem ganzen Wesen erfüllt von der Gegenwart des Herrn. Werden die Menschen das, was er dort erfahren hat, ertragen? Er wird nun erleben müssen, daß sie noch nicht einmal die Widerspiegelung des Erfahrenen in seinem Antlitz ertragen. So hält er das Kostbarste, das er in seinem Leben je erhalten hat, in den Händen; es muß »abkühlen«, bis er selber es erträgt und es vielleicht die anderen erreicht.

Diese Erfahrung des gotterfüllten Moses enthält für das Leben im Alltag eine große Herausforderung. Immer wieder wird uns Kostbares gewährt und anvertraut, wir tragen es in unseren Händen und dürfen uns fragen, was aus all dem wird. Die Erfahrung eines Gebets oder einer Heiligen Messe, die Kostbarkeit eines guten Wortes oder einer Predigt: All dies bedarf einer »Abkühlung«. Es gibt eine »Ehrfurcht danach«, das heißt, daß in Ehrfurcht nochmals »abkühlend« bedacht und betrachtet wird, was uns in einem Augenblick geschenkt wurde. Nur so werden wir den alltäglichen Schatz an Erfahrungen und Begegnungen mit Gott bewahren und für uns und die anderen fruchtbar machen und eines Tages ihnen weiterreichen können. Nicht was passiert, sondern was wir heraushören aus dem, was passiert, daran entscheidet sich, ob wir die täglichen Wunder unseres Lebens »ertragen« können. Der Apostel Paulus hat diese Ehrfurcht gelebt. Aus der Begegnung mit Christus wird ihm eine solche Wende zuteil, daß er in Ehrfurcht sein ganzes weiteres Leben ihr gerecht zu werden trachtet: »Was ich jetzt noch zu leben habe, das lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich dahingegeben hat« (Gal 2,20).

Sobald diese Ehrfurcht unseren Umgang mit der Zeit bestimmt, wird alles viel wichtiger, neuer und aktueller. Alles gleicht dann einem kleinen Abenteuer im Glauben. Keiner weiß, was der nächste Augenblick bringt, aber alles entscheidet sich daran, wie wir mit dieser »wissenden Unwissenheit« in unserem Alltag umgehen: ob wir nämlich offen und wach bleiben für den nächsten Augenblick, in dem unsere Zeit Gottes Zeit und Gottes Zeit unsere Zeit zu werden vermag. Wir »wissen nicht den Tag und die Stunde«, deshalb steht alles in unserem Leben zwischen Ostern und Parusie unter

¹⁴ N. Sachs, Fahrt ins Staublose. Gedichte, Frankfurt/M. 1997, 102f.

den Zeichen des »Wachens«. Wir brauchen nicht zu wissen, was kommt, wissen wir doch, daß jener, der kommt, alles weiß. So legen wir die Zeit getrost in die Hände Gottes, denn was sie bringt, bringt Er. Im Wissen darum liegt all das verborgen, was unserem Leben seine letzte Ordnung bringt und zu einem gläubigen Umgang mit der Zeit anleitet.

2. Der Umgang mit der Zeit

Der Mensch darf sich von dem sicheren Bewußtsein leiten lassen, daß zwischen Christus und ihm die größte Ähnlichkeit herrscht. Deshalb braucht der Mensch sich in der Zeit seines Lebens »nur« das anzueignen, was er in einem wenn auch bescheidenen Ausmaß bereits hat und kennt. Aus diesem Wissen erwächst aber auch die Verpflichtung, daß wir Tag für Tag derart überzeugend zu leben haben, »daß sowohl der Ursprung als auch das Ziel unseres Daseins etwas mit der Art und Weise zu tun haben, wie wir im Alltag denken, reden und handeln. Wenn meine tiefste Wahrheit die ist, daß ich von Gott geliebt bin, und wenn meine größte Freude und mein tiefster Friede daher kommen, daß ich voll aus dieser Wahrheit lebe, ist der logische Schluß, daß diese Wahrheit in der Art und Weise, wie ich esse und trinke, rede und liebe, spiele und arbeite, sichtbar und greifbar werden muß. Wenn die tiefsten Ströme meines Lebens keinerlei Einfluß mehr auf die Wellenbewegungen auf der Oberfläche haben, wird sich meine Vitalität womöglich im Sand verlaufen, und ich werde sogar mitten in meiner Betriebsamkeit voller Lustlosigkeit und Langeweile sein«¹⁵.

a) Ungeteilte Aufmerksamkeit

Damit uns ein gläubiger Lebensstil im Umgang mit der Zeit gelingt, bedarf es der Augenblicke des Innehaltens und der Innewerdung. Es braucht dabei keinen großen Aufwand, keine großen Gefühle und Gedanken¹⁶, auch ist es töricht, in einer solchen Zeit über Gott nachzudenken und dabei zu vergessen, daß man in seiner Gegenwart ist: »Wir sollten nicht zu Gott kommen in der Absicht, einen Reigen von Gefühlen zu durchlaufen oder eine mystische Erfahrung zu machen. Wir sollten zu Gott kommen, um in seiner Gegenwart zu sein.«¹⁷ Wer betet, ist ungeteilt, indem er auf das achtet, was er mit Gott gemeinsam hat, um ihm begegnen zu können. Ein Grund dafür, daß vielen eine solche ungeteilte Zeit der Innewerdung nur selten gelingt, besteht darin, daß das Wissen um die augenblickliche Gegenwart Gottes zu wenig Gewicht in ihrem Lebensalltag hat.

Vor allem geht es in solchen Zeiten der Innewerdung darum, daß der Mensch sich darüber Rechenschaft ablegt, ob er zum Eigentlichen seines Wesens vordringt und innerlich wächst. Der Reifungsprozeß menschlichen Lebens geht auf eine eher unmerkliche Weise vor sich. Es bedarf dazu keiner Belehrung oder Hinführung, denn das Leben kann nicht nachgeahmt oder von einem anderen

¹⁵ H.J.M. Nouwen, Du bist der geliebte Mensch. Religiös leben in einer säkularen Welt, Freiburg-Basel-Wien 102000, 38.

¹⁶ Manchmal erfahren wir an dem einen Tag viel Wärme im Gebet und meinen, es müßte so auch am nächsten sein; doch dann fixieren wir den Kontakt mit Gott auf den bisherigen. Für solche Augenblicke gilt: »Machen wir aus dem Gebet eine Sache der Quantität, wenn wir es nicht zu einer Sache der Qualität machen können. Natürlich ist es besser, nur die Worte 'Vater unser' hervorzubringen mit der ganzen Innigkeit des Verstehens, als das Vaterunser zwölfmal herzusagen. Aber gerade zu diesem Innesein sind wir manchmal nicht fähig« (A. Bloom, Lebendiges Beten. Weisungen, Freiburg-Basel-Wien 1976, 104).

¹⁷ A. Bloom, Lebendiges Beten, 119.

kopiert werden.¹⁸ Die Grundvoraussetzung für das Gelingen eines Reifungsprozesses ist, daß der Einzelne sein eigenes Leben ernst nimmt. Ein Kind braucht dies noch nicht zu tun, es kann in den Tag hineinleben und sich dem Augenblick hingeben. Aber einmal muß sich ein Wandel vollziehen, ohne den kein Mensch erwachsen wird. Der Jugendliche kann die Aufforderung, das eigene und ihm aufgetragene Leben ernst zu nehmen, zunächst als das übliche Gerede der Erwachsenen abtun und sich davon emanzipieren. Doch eines Tages muß er sich zum Weg der eigenen Reifung entscheiden. In dieser Entscheidung ist jeder Mensch unvertretbar. Es wird nicht möglich sein, einen Menschen darin anzuleiten, wie er sein Leben ernst zu nehmen hat, vielmehr muß jeder für sich selbst den Schritt zu einem Leben aus der eigenen Mitte heraus tun.

Eine einheitliche Grundlinie erhält das Leben eines Menschen, sobald er die Fähigkeit entwickelt, sich immer weniger von den äußeren Bedingungen leiten zu lassen, bzw. wenn er lernt, sie in sein eigenes Wesen zu integrieren. Es bedarf einer eigenen Aktivität gegenüber allem, was dem Menschen zustößt und was von außen auf ihn einströmt, um aus all dem das zu gestalten, was für ihn das Rechte ist; durch die Weise, wie er auf das, was von außen auf ihn eindringt, reagiert und wie er es schließlich aufgreift oder verwirft, wird sich zunehmend jenes ausbilden, was sein Eigenstes ist.

Der Einzelne wird keine objektiven Kriterien zu Händen haben, die in den Augen der anderen oder auch in seinen eigenen jene Besonderheit seiner selbst rechtfertigen, aus der heraus er handelt und nicht so ist wie die anderen. Auch kann keiner einem anderen von außen das schenken, was das Wesentliche eines Lebens ausmacht, vielmehr muß jeder dies bei sich selbst entdecken. Dies gelingt nur, wenn der Einzelne gelernt hat, in seinem Leben eine Linie zu verfolgen. Hat er einmal das Thema seines Denkens und Lebens gefunden, muß er alles andere weglassen, wenn es ihn von der eigenen Mitte abbringt; nur so geht sein Leben in die Tiefe. Wir müssen »alles Sinnleere und Seichte in uns und unseren Beziehungen zu den Mitmenschen ausrotten und uns jenen Dingen zukehren, die wir einst in die Ewigkeit mitnehmen können«¹⁹.

Um zur eigenen Mitte vorzudringen, bedarf es auch der rechten Begegnung mit den anderen. Für sie ist ebenfalls der rechte Umgang mit der Zeit entscheidend. Metropolit Msgr. Anthony Bloom, der in jungen Jahren Chirurg war, schreibt hierüber: »Zu Beginn meiner Arztstätigkeit fand ich es unhöflich, die Leute im Warteraum lange warten zu lassen und zu lange Zeit für die Patienten im Sprechzimmer zu verwenden. Ich versuchte daher am ersten Tag, mit den Leuten im Sprechzimmer so schnell wie möglich fertig zu werden. Am Ende meiner Sprechstunde konnte ich mich nicht mehr im geringsten an die Leute erinnern, die ich gesehen hatte ... Ich nahm mir vor, mich so zu benehmen, als wäre der Patient, mit dem ich gerade zu tun hatte, der einzige, der auf der Welt existierte. Sobald mir der Gedanke kam, ich müßte mich eilen, setzte ich mich zurück und begann eine kurze Unterhaltung, nur um mich von der Hetze abzulenken. Nach zwei Tagen merkte ich, ich brauchte das nicht länger zu tun. Es genügt nämlich, sich völlig auf den Menschen oder die Aufgabe, mit der man zu tun hat, einzustellen, und wir nehmen wahr, daß wir im Vergleich zu früher nur die halbe Zeit gebraucht haben. Trotzdem hat man alles genau gesehen und aufgenom-

¹⁸ Hier verhält es sich ähnlich wie beim Lesen: Der Autor kann im Leser nur das wachrufen, was in diesem irgendwie schon vorhanden ist, wie auch der Leser nur dann lesen sollte, wenn er innerlich für das bereit ist, was ihm im Buch nahegebracht werden soll. Der Leser braucht Augen, um zu sehen, denn das Licht allein genügt nicht.

¹⁹ A. Bloom, Lebendiges Beten, 71.

men.«²⁰

Die gleiche Aufmerksamkeit muß der Einzelne auch sich selber entgegenbringen. Es bedarf der täglichen Einübung in die Achtsamkeit. Für sie gilt die Weisung: »Geh an den Ort in deinem Herzen, an dem du ganz du selbst bist. Versuche, eine Zeit lang nichts zu tun, außer auf die Stimme zu hören, die tief im eigenen Herzen wohnt.« Es ist ein einfaches Verfahren: eine begrenzte Zeit, dann innere Aufmerksamkeit mit kurzen, aber eindringlichen Worten, die häufig wiederholt werden; alles geleitet von dem Wissen, in der Gegenwart Gottes zu sein.

Metropolit Anthony Bloom gibt hierzu folgende praktische Weisung: »Ich lege Ihnen eine Übung vor. Wir können sie anwenden, wenn wir absolut nichts zu tun haben, in Augenblicken, in denen uns nichts rückwärts- noch vorwärtszieht, in denen wir drei, fünf Minuten oder eine halbe Stunde für Muße und Nichtstun übrig haben. Ich setze mich und sage: 'Ich sitze hier und tue nichts. Ich werde jetzt fünf Minuten lang nichts tun.' Dann entspanne ich mich, und während dieser ganzen Zeit - am Anfang kann man es höchstens ein oder zwei Minuten so aushalten - stelle ich mir vor: 'Ich bin hier in der Gegenwart Gottes, in meiner eigenen Gegenwart und in der Gegenwart der Möbel, die mich umgeben. Ich bin ganz ruhig und bewege mich nicht.' ... Dann können wir die Minuten auch verlängern und die Zeit weiter ausdehnen. Natürlich wird die Zeit kommen, da wir Schutzmaßnahmen ergreifen müssen; denn man kann zwar zwei Minuten still dasitzen, auch wenn das Telefon schellt oder jemand an die Tür klopft. Aber fünfzehn Minuten sind schon eine zu lange Zeit, das Telefon schellen oder jemand vor der Tür stehenzulassen. Dann müßten wir uns sagen: 'Wären wir jetzt nicht zu Hause, würden wir auch nicht die Tür öffnen oder das Telefon abnehmen.' Haben wir noch mehr Mut und sind wir von der Richtigkeit unseres Tuns überzeugt, dann müssen wir das machen, was mein Vater tat. Er hatte an seiner Tür einen Zettel angebracht mit der Mitteilung: 'Bemühen Sie sich nicht anzuklopfen. Ich bin zwar zu Hause, aber ich öffne die Tür nicht.' ... Zunächst entdecken wir, daß die Welt trotzdem weiterläuft und die ganze Welt fünf Minuten lang warten kann, ohne daß wir uns mit ihr beschäftigen ... Nehmen wir uns daher als erstes vor: 'Was auch immer jetzt geschehen mag - hier mache ich eine Pause.' Am einfachsten geht es, wenn wir einen Wecker benutzen. Ziehen Sie ihn auf und sprechen Sie: 'Jetzt arbeite ich, ohne auf die Uhr zu sehen, bis er klingelt.' Wir müssen uns unbedingt abgewöhnen, dauernd auf die Uhr zu sehen ... Wenn der Wecker schellt, hört die Welt für uns fünf Minuten auf zu sein, und wir halten uns ganz still. Diese Zeit gehört nur Gott. Wir richten uns in seiner Zeit ein: ruhig, still, friedvoll.«²¹ So wenden wir uns durch ungeteilte Aufmerksamkeit dem Ursprung und der Quelle unserer Zeit zu und erfahren Gottes Gegenwärtigkeit.

b) Alles hat seine Zeit

Wer so die Zeit nutzt, um bei sich selber zu sein, findet immer mehr zur eigenen Identität und Authentizität vor Gott. Er wird auch offen für den Anruf des Augenblicks in der Begegnung mit den anderen. Auf eine solche Wachheit für das Gebot der Stunde kommt es im Umgang mit den Menschen an. Auch hier gibt es Zeiten, die sich nicht wiederholen und zurückholen lassen. Bei Ferdinand Ebner heißt es: »Das rechte Wort ist immer eines, das die Liebe spricht, und es wohnt

²⁰ A. Bloom, Weg zur Meditation. Bergen-Enkheim 1972, 74.

²¹ A. Bloom, Weg zur Meditation, 19.

ihm die Kraft inne, chinesische Mauern zu durchbrechen. Alles menschliche Unglück in der Welt rührt daher, daß die Menschen so selten das rechte Wort zu sprechen wissen.«²²

So lernt der Mensch durch die Schule der Aufmerksamkeit und Wachheit, daß »alles seine Zeit hat« (Koh 3,1). Er wird nicht die Zeit, die andere von ihm erbitten, aufrechnen und mit ihr kalkulieren, sondern ohne Gegengabe weiterschenken. Eine solche verschenkte Zeit kann keiner zurückholen noch bezahlen oder finanziell ausgleichen, vielmehr bleibt sie »umsonst« geschenkt. Solche geschenkte und verschenkte Zeit ist ein Leben »im Stand der Gnade« und aus der »Fülle der Zeit«. Das großzügige Verschenken der Zeit - gratis - kommt für den Glaubenden aus dem Wissen, daß er das Wichtigste an der Zeit selber geschenkt bekommen hat: Gott hütet die Zeit jedes Menschen wie seinen eigenen Augapfel. Bei der Rückkehr aus der babylonischen Gefangenschaft in die Heimat heißt es: »Zieht nicht weg in Hast, geht nicht fort in Eile; denn der Herr geht vor euch her, Israels Gott, und er beschließt auch euren Zug« (Jes 52,12).

3. Das Talent Zeit

Zum Schluß sollen noch einige praktische Fragen und Probleme im Umgang mit der Zeit angesprochen werden. Vor allem soll es dabei um das persönliche Zeitmanagement gehen.

Das Zeitmanagement boomt augenblicklich, es wird von einem Drittel der Befragten als der größte Bildungsbedarf angesehen.²³ Von *Lothar Seiwert*, einem profilierten Zeitmanagement-Experten Deutschlands, wurden Millionen Bücher in 20 Sprachen verkauft und mehr als 100.000 Menschen im Umgang mit der Zeit geschult. Sein Resümee: »Höchstens fünf Prozent aller Leute gehen noch zeitgemäß mit ihrer Zeit um.« Werden die Grundthesen seines neuen Zeitmanagements zusammengekommen, lassen sich vor allem drei Grundsätze hervorheben:

1. Jeder braucht seine ihm eigene, maßgeschneiderte Zeitstrategie.
2. Im Zeitmanagement bedarf es eines geschickten Wechsels von Schnelligkeit und Langsamkeit.
3. Es gilt, das eigene Zeitverhalten zu erkennen und es mit der persönlichen Lebenseinstellung auszugleichen. Dies wird nur gelingen, wenn der Einzelne immer wieder mit sich selbst ins Reine zu kommen sucht und auf das eigene Innere hört und achtet.

Ähnliche Ratschläge finden sich bei dem Mitbegründer des weltgrößten Management-Schulungskonzerns *Franklin Covey*. In seinem Buch »Die sieben Wege zur Effektivität«, das in 13 Millionen Exemplaren verkauft wurde, legt er dar, daß es in der persönlichen Zeitplanung nicht bloß um eine rein äußere Bewältigung von Terminen und zeitlichen Verpflichtungen geht, sondern vor allem um die Verwirklichung der ureigenen Prinzipien und Werte.

Viele Menschen verbringen die meiste Zeit mit Dingen, die dringend, jedoch keineswegs wichtig sind. An die oberste Stelle der eigenen Terminplanung gehören die persönlichen Lebensziele! Was für ihre Verwirklichung und Durchführung entscheidend ist, soll wenigstens im Wochenplan stehen:

²² F. Ebner, *Das Wort und die geistigen Realitäten*. Frankfurt/M. 1980, 126.

²³ Vgl. zum Folgenden wiederum J. Wegner, *Der Uhr-Knall*, 95-102, hier 97ff.

der Arztbesuch, der Besuch eines Freundes, Zeit zum Nachdenken ... Sind die eigenen Lebensziele klar, lassen sich die Alltagstermine gezielter in ein Schema einordnen, das zwischen wichtig (= Lebensziel) und dringend (= Terminalsachen) unterscheidet. Zuerst sind jene Termine in der Tages- oder Wochenplanung zu verankern, die wichtig, aber nicht dringlich sind.

Um bei dieser Bewertung zwischen »wichtig« und »unwichtig« immer wieder die Übersicht und die nötige Distanz wahren zu können, kommt es bei Zeitdruck auf eine intelligente Schnell-langsam-Balance an. Nicht umsonst wird an der Börse eine Handelspause eingelegt, wenn sich ein Kurs zu dramatisch entwickelt. Nicht anders bedarf es auch in der persönlichen Lebens- und Zeitplanung immer wieder solcher Augenblicke des Innehaltens.

Bei der Durchführung dieses Bewertungsschemas für die einzelnen Termine, die anstehen und erledigt werden sollen, lautet der Rat der Experten im Zeitmanagement wie folgt:

* Genügend Zeit für Pausen zwischen den einzelnen Tätigkeiten lassen.

Es gehört zu einem gesunden Lebensstil und einem geistlichen Umgang mit der Zeit, daß die einzelnen Termine, Begegnungen und Ereignisse nicht nur abgehakt werden, um dann gleich zu den nächsten übergehen zu können, sondern daß es Augenblicke des Verweilens und Nachkostens gibt. Nach einem Telefonat lege ich nicht gleich den Hörer auf und gehe meiner Arbeit nach, sondern spreche ein kurzes Gebet für den, der mich gerade angerufen hat. Kehre ich aus einer Vorlesung zurück auf mein Zimmer, kann ich mich kurz fragen, was sie für mich, mein Leben und meinen Glauben bedeutet. Auch die »Visitatio« kommt aus einem ähnlichen Anliegen, nämlich während des Tages öfters einmal vor Gott innezuhalten und ihm das Erlebte entgegenzubringen, denn er ist ja die Quelle unseres Lebens, der wir uns Stunde für Stunde verdanken. Ein weiterer Grund für die Notwendigkeit solcher Pausen ergibt sich aus den »Gegenständen« des geistlichen Lebens. Die Eucharistiefeier ist der Höhepunkt und die Quelle christlichen Lebens, deshalb bedarf es immer vor und nach der Feier der Heiligen Messe einer Zeit der Bereitung auf die Erfahrungen, die man bei der Mitfeier machen wird bzw. gemacht hat.

* Möglichst täglich zu einem festen Termin eine stille Zeit zum Nachdenken und Innehalten vorsehen.

Neben den üblichen Zeiten, die man sich für die geistlichen Übungen wie Gebet und Meditation vornimmt, kann es andere feste Zeiten und Gewohnheiten geben, die zu einem geistlichen Umgang mit der Zeit gehören. Morgens kann man den Tag damit beginnen, daß man sich den Terminkalender vornimmt und betend den Situationen und Menschen entgegengeht, die heute auf einen zukommen. Dann ist man im Gebet schon bei ihnen, bevor sie eingetroffen sind. Nicht anders verhält es sich mit einer festen Zeit am Samstag, wenn man auf die vergangene bzw. kommende Woche schaut.

* Einen neuen Tag in Ruhe am Vorabend durchdenken.

Gemäß den Ratschlägen der Zeitmanager geht es in der abendlichen Besinnung darum, sich nochmals zu fragen, ob der Tag mit den eigenen Lebenszielen übereingestimmt hat und was morgen vielleicht zu korrigieren ist. Dabei kann man auch all der Menschen gedenken, denen man ein solches Gedenken (im Gebet) versprochen hat; ein Zettel mit der Liste der entsprechenden Namen wird hierbei hilfreich sein.

*** Höchstens die Hälfte des Tages fest verplanen, um für Unvorhergesehenes frei zu sein. Regelmäßig liebgewordene Zeitroutinen pflegen (morgendliches Zeitunglesen, Teepause um 15 Uhr) und immer wieder auch etwas tun, bei dem Zeit »verschwendet« wird (Musizieren, Malen, Spaziergehen). Was man vom »Feierabend« erwartet, kann man in kleinen Augenblicken auch während des Tages »feiern«, beispielsweise daß eine Arbeit gut abgeschlossen oder eine schwierige Situation gemeistert wurde usw.**

*** Jeden Tag auch an etwas arbeiten, wofür viele meist »keine Zeit« haben: Ablage, Papierkram, Aufräumen.**

Hierzu gehört, daß man sich fixe und regelmäßige Zeiten für die Erledigung der Post vornimmt oder für die Telefonate, die zu erledigen sind, damit einem die wichtigen Kontakte etc. (vor allem auch die nötigen Gelegenheiten zur persönlichen Fortbildung wie das Erlernen einer Sprache oder einer Fertigkeit) aufrecht erhalten bleiben.