

Michael Schneider  
**Sakramentalität der Zeit**

(Radio Horeb, 7. Dezember 2022)

Nur wenige Vollzüge im Leben geben so viel Auskunft über die Grundentscheidungen unseres Lebens wie gerade unser Umgang mit der Zeit und die Prioritäten, die wir dabei setzen. Wer hingegen mit seiner Zeit nichts anzufangen weiß, wird sie, wie wir gemeinhin sagen, »vertreiben«, »totschlagen« oder eben »absitzen«. Fürwahr, der Umgang mit der Zeit kann zu einem Gradmesser unserer Lebenskunst werden, wenn wir in einem rechten Rhythmus mit der Zeit zu leben verstehen und sie so einsetzen, daß sie uns reich beschenkt, kurz gesagt: wenn die Zeit uns »zum Segen« wird. In diesem Sinn sprechen wir hier auch von der »Sakramentalität der Zeit«.

Sich Zeit gönnen zeugt von der Weite des Herzens, von seiner Großzügigkeit und einer wohlwollenden Lebensfreude. Ohne sie wird das Leben in seiner Kostbarkeit verkannt, denn wir haben nur diese eine Lebenszeit, mit der wir am Reichtum des Daseins teilnehmen. Jesus wollte aber, daß wir das Leben in aller Fülle haben, was meint: er will, daß wir Freude am Leben haben. So heißt es in Eph 5,16: »Kauft die Zeit aus.«

### 1. Der rechte Umgang mit der Zeit

Die Frage nach der Zeit und dem gläubigen Umgang<sup>1</sup> mit ihr nimmt in der Ausformung des geistlichen Lebens eine zentrale Stelle ein und gibt wichtige Auskünfte bei der Bewertung des geistlichen Lebensstils eines Christen. Wer in seinem Leben etwas zu erreichen sucht, wird an Grundentscheidungen nicht vorbeikommen und sich überlegen müssen, wie er auf rechte Weise mit seiner Zeit umgehen möchte, um seine Ziele zu erreichen: Was ist mir bei der Einteilung der Zeit im Alltag wichtig? Was steht für mich in meinem Leben an erster Stelle? Schon wenn einer seinen Wecker stellt, um am nächsten Morgen rechtzeitig aufzustehen und seine geistliche Übung zu machen, hat er eine Entscheidung darüber getroffen, was in seinem Leben den Vorrang hat. Nicht anders verhält es sich mit der Einteilung der Zeit, die wir für unsere Mitmenschen oder auch sonstwie für uns selber frei halten.

Die Zeit ist mehr als ein äußeres Maß, sie ist ein innerer Auftrag, dessen Erfüllung uns zu uns selber kommen läßt, denn die Zeit bestimmt unser Wesen. Die innere Bestimmung, die uns mit der Zeit gegeben ist, gleicht einem Abenteuer, das wir nie hinter uns gebracht und bestanden haben. Vor allem *sind* wir selbst Zeit. Wir sind das, was wir aus ihr machen: Wir können sie »totschlagen« oder auch mit Inhalt füllen. Wer aber die Zeit verliert und vergeudet, verliert eines Tages sich selber. Die Zeit ist Ausdruck unseres inneren Selbst: Wenn uns jemand Zeit stiehlt, erfahren wir dies wie einen Eingriff in unser Inneres, da wir von uns Wichtigem und für unser Leben Notwendigem - vielleicht sogar unwiderruflich - abgehalten werden. Wer sich jedoch keine Zeit nimmt, wird

---

<sup>1</sup> Siehe auch M. Schneider, Vom gläubigen Umgang mit der Zeit. Köln 2002.

sich eines Tages von sich selbst entfremdet fühlen, er wird gejagt und gehetzt sein, läuft er doch hinter sich her, ohne sich zu erreichen, vielleicht weil er ohnehin auf der Flucht vor sich selber ist. Wer keine Zeit für sich oder die anderen hat, verweigert sich dem Kostbarsten, was er hat, ohne es recht zu nutzen und mitzuteilen.

## 2. Gottes Zeit

Wir sind am Tag und manchmal sogar bis in die Nacht hinein von einer Flut an Informationen, Terminen und Nachrichten überschwemmt, so daß wir diese gar nicht alle in uns aufnehmen können; wir fangen dann an zu »sondieren«, so daß wir mit unseren Gedanken schließlich ganz woanders sind. Wir sind dann nicht mehr »präsent« und werden den Anruf unserer Zeit verpassen. In Jesus hat Gott »Zeit für uns«. Gottes Zeit verläuft nicht neben unserem Alltag, sondern wird in Christus zum Inhalt unseres Lebens. Leben im Glauben an Christus heißt: Ewigkeit in der Zeit und als Zeit, absolute (göttliche) Ewigkeit in relativer (menschlicher) Zeit. Mit der neuen Zeit in Christus gilt: »Der Mensch ist nach seiner ursprünglichen Natur nicht ein von der Zeit bedrängtes, sondern von ihr beschenktes Wesen.«<sup>2</sup> Die gläubige Botschaft von der Rettung der Zeit durch die Fülle der Zeit gibt dem Leben des Glaubenden eine neue Gelassenheit. Wie in so mancher Hetze eine Angst vor dem Tod und dem mit ihm erforderlichen Loslassen liegt, weiß der Glaubende, daß er seine Zeit nicht, wie es bei Peter Handke heißt, zu »retten« braucht, denn sie ist schon in die Ewigkeit hinein aufgehoben. Gewiß, gelegentlich hatte Jesus »nicht einmal mehr Zeit zum Essen« (Mk 6,31), dennoch nahm er sich immer wieder Zeit, um in der Stille der Nacht »auf einem Berg« zu beten (Mt 14,23 u.a.). Manchmal hat er seine Zeit »vertrödelt«: er lebt mit den Menschen auf dem Marktplatz, läßt sich zum Essen einladen und, wenn ein Blinder seiner bedarf, ändert er einfach das »Programm«, um ihm zu helfen. Das Buch des Predigers (4,6) bringt diese Lebensweisheit in die Worte: »Besser eine Handvoll in Ruhe als beide Hände voll in Mühe und Haschen nach Wind.« Daraus folgt für unsere Fragestellung, daß es im rechten Umgang mit der Zeit nicht nur darum geht, daß wir am Tag unsere geistlichen Übungen und (Gebets-)Zeiten einhalten, sondern zunächst bedarf es einfach der grundsätzlichen Fähigkeit, die Zeit des Lebens als eine wahrhaft geistliche Zeit zu gestalten. Aus der Feststellung, daß sich das geistliche Leben nicht auf geistliche Übungen beschränkt, sondern der Integrationspunkt des ganzen Lebensvollzugs im Glauben ist, ergibt sich ein wichtiger Hinweis für einen geistlichen Umgang mit der eigenen Lebenszeit: Es bedarf einer Art geistlicher Lebenspädagogik, die den Einzelnen dazu anleitet, auf seinem Lebensweg seinem Glauben gemäß in der Welt zu leben.

---

<sup>2</sup> H. Wagenführ, Vom Wesen der Zeit. Tübingen 1968, 113.

### 3. Die wahre Zeit

Die Heilige Schrift spricht vom »kairos«, im Gegenüber zum Satan, dem »Archon und Gott dieses Weltalters« (Joh 14,30; 2 Kor 4,4), der als Anti-Christus sich unser als Werkzeug zu bedienen sucht. Hierzu heißt es nach den Versuchungen des Herrn, daß der Satan von ihm abließ »bis zum Kairos« (Lk 4,13). Vor der Passion wiederum hören wir, daß der Herr den Kairos erfüllt sieht in dem »rechten Augenblick«, da er in die Passion schreitet: »Mein Kairos ist nahe [...]. Ich bereite das Pascha mit meinen Jüngern« (Mt 26,18). Es ist ein Kairos der ganz eigenen Art, den Simone Weil beschreibt als die »Anwesenheit Gottes« in der »Abwesenheit Gottes«, die »Fülle Gottes« in der »Gottverlassenheit Gottes durch Gott«. Wer im »Kairos« zu leben sucht, wird in allem offen bleiben für den Willen Gottes.

Die Heilige Schrift unterscheidet einen dreifachen Zeitbegriff: Zunächst ist es der »*chronos*« als die Dauer und der Ablauf von Zeit. »*Aion*« hingegen besagt den Inhalt eines »Zeitalters« bzw. eines »Welt-Altars«, gemäß dem Sprachgebrauch, mit dem wir das Wort für »Antike«, »Mittelalter« und »Neuzeit« verwenden. Mit diesem Terminus wird auch das letzte und endgültige »Weltalter« beschrieben, nämlich die Ewigkeit, so daß wir hier »von Ewigkeit zu Ewigkeit« sprechen und »per omnia saecula saeculorum«. Der dritte Begriff schließlich ist der »*kairos*«, von dem wir ja eben schon sprachen; er meint »die rechte Zeit« (opportunitas), den gelegenen Augenblick. Einem solchen Augenblick kann ein Plan vorausliegen, der von oben her bestimmt ist, weshalb Jesus hier von seinem Vater spricht, der die »Stunde« heraufführt im »kairos«. Ebenso kann der rechte Augenblick auch all das bezeichnen, was einfach gut gelegen ist und deshalb zum Gelingen führen wird. »Kairos« ist vor allem eine Zeit im rechten Maß. In diesem Sinn unterscheidet Christus, als ihn die Jünger nach der »Zeit« des kommenden Reiches fragen, die »*chronoi* wie *kairoi*«, die der Vater gesetzt hat in seiner ihm eigenen Vollmacht (Apg 1,7). Für Jesus geht vom Vater als »Ursprung ohne Ursprung« sowohl der einfache Zeitablauf (*chronoi*) aus, wie in ihm auch die rechten Augenblicke gründen, die »*kairoi*«, die sich erfüllt haben im Kommen des Menschensohnes. Hiermit wird deutlich, daß der Christ ein eigenes Zeitmaß im Glauben hat, nach dem er zu leben trachtet. Er wird danach streben, im »kairos« zu leben. Dies besagt, daß wir so zu leben versuchen, daß wir alles vor dem Angesicht Gottes tun wollen. Dazu werden wir am Tag aufmerksam die Dinge des Alltags betrachten, um die Schriftzüge Gottes in unserem Leben entziffern zu lernen, der zuweilen »auf krummen Zeilen gerade zu schreiben« (P. Claudel) versteht.

Wer innehalten und geduldig sein kann, wird die Zeit seines Lebens aushalten und ertragen können, und zwar in dem Wissen, daß vieles seine Zeit braucht und daß manches die Zeit selber bringt. Man wird zwar inzwischen nicht die Hände in den Schoß legen, kann jedoch die Dinge wachsen und sich entwickeln lassen. Das Gleichnis von dem Bauern, der aussät und das Unkraut, das ihm jemand zwischen das Getreide gesät hat, nicht gleich ausrottet (vgl. Mt 13,24-30), will uns sagen, daß Gott Geduld mit uns hat, weshalb auch wir nicht voreilig sein sollen. So werden wir uns und den Anderen Zeit und Raum lassen, damit sie sich entfalten und selber etwas in die Hand nehmen können. Doch dies meint nicht, daß wir einfach die Hände in den Schoß legen. Papst Johannes

XXIII. notiert: »Ich werde mich heute vor zwei Übeln hüten, vor der Hetze und der Unentschlossenheit.« Nur wenn wir beides einhalten, werden wir kreativ sein können: »Unentschlossen-Sein und Trödeln ist also genauso problematisch wie die Hetze. Beide Male bin ich nicht der Souverän meiner Zeit. Ich treibe nichts, das ist Trägheit. Ich werde getrieben, das ist die Hetze. Wir sollten Souverän unserer Zeit sein, sie durch Tun aktiv gestalten und sie nicht 'vertun'«, schreibt Notker Wolf in seinen Ausführungen zum Thema »Gönn dir Zeit. Sie ist dein Leben.«<sup>3</sup> Souverän in unserer Zeitgestaltung sind wir, sobald wir in der Gegenwart leben und uns ihr »überlassen«.

#### 4. Leben in der Gegenwart!

Otto Betz macht in einem Buch über den rechten Umgang mit der Zeit auf die Bilder von Marc Chagall aufmerksam, auf denen wir häufig Uhren gemalt sehen: »Es sind manchmal lebendige Gebilde: das Zifferblatt ist wie ein Gesicht geformt, die Uhrzeit ist das 'Wort', das gesprochen wird, das Pendel ist gleichsam ein Leib. In einem Selbstbildnis von 1947 fliegt die Uhr schräg durch den Raum und macht eine hinweisende Geste auf ein Staffeleibild, das einen Gekreuzigten zeigt. Auf einem anderen Bild ist die Uhr selbst der Gekreuzigte geworden, dessen Arme weit über den Uhrenkasten hinausgestreckt sind. - Die Uhr ist zum Zeitzeichen geworden, es wird eine 'hohe Zeit' angekündigt, eine Stunde schlägt, die unvergleichbar wichtiger ist als andere Stunden, weil sie etwas eröffnet, eine neue Ära beginnen läßt. Mir scheint es ein glücklicher Einfall Chagalls, daß er die Uhr, die doch ein totes mechanisches Gebilde ist, belebt darstellt, als sprechendes und weisendes Wesen, auf das man horchen muß. Keine Uhr kann mir sagen, welches Gewicht die konkrete Stunde hat, ob es eine heilsame oder eine unglückliche Stunde ist. Aber Chagalls Uhren haben Deutkraft, sie messen nicht unerbittlich die immer gleich verlaufenden Zeitquantitäten, sondern spüren ihren geheimen Zauber auf, rufen die besondere Zeit aus, die Hoch-Zeit, die Stunde der Begegnung. Es verwundert nicht, daß sich auf Chagalls Uhrenbildern meist auch das Paar findet, die Liebenden, die sich 'zur rechten Zeit' gefunden haben. 'Ich beschwöre euch, ihr Töchter Jerusalems, wecket die Liebe nicht auf, bis es ihr gefällt.' Im Hohenlied (8,4) steht diese Beschwörung. Wer kann den rechten Zeitpunkt erkennen? Wer warten kann, aber zur richtigen Zeit hellwach.«<sup>4</sup>

Eine kleine Weisung kann uns Hilfe geben, die lautet: »Versuche, in jedem Augenblick wirklich gegenwärtig zu sein!« Wer dies gelernt hat, wird die wahre Lebenskunst besitzen. Negativ heißt dies: »Warte nie, bis du Zeit hast«, sondern versuche, in der Gegenwart »alle Zeit« zu haben. Georg Chr. Lichtenberg bemerkt hierzu: »Es ist eine ganz bekannte Sache, daß die Viertelstündchen größer sind als die Viertelstunden.« Wer also die objektive Zeit, die »Viertelstunde«, zu seiner Zeit zu machen versteht, nämlich zu einem »Viertelstündchen«, der hat die wahre Zeit. Nicht anders Friedrich Nietzsche: »Die Länge des Tages. - Wenn man viel hineinzustecken hat, so hat ein Tag

---

<sup>3</sup> Ebd., 125.

<sup>4</sup> O. Betz, Vom Umgang mit der Zeit. Ein Gradmesser unserer Lebenskunst, Würzburg 1999, 70f.

hundert Taschen.« Die Zeit begegnet uns entweder als Termin oder als Augenblick. Doch wer den Termin zu einem »Augenblick« bzw. einem »Viertelstündchen« zu machen versteht, steht mitten im Leben.

Die Zeit, so stellt Augustinus fest, ist nicht so sehr rein äußerlich zu messen, sie wird vor allem von unserem inneren Bewußtsein wahrgenommen. Die Zeit kann »wie im Fluge« vergehen, sie kann uns »langweilen«, wir können die Zeit »totschlagen«, die Zeit »hinauszögern«, uns aber auch der Zeit »stellen«. Wir und unser Leben sind von innen heraus durch die Zeit bestimmt, die ist eben nicht nur etwas Äußerliches, das an uns vorbeiläuft. So leben wir in der Weise der Erinnerung wie auch der Erwartung, und sobald beides zusammenkommt, haben wir das Heutige zu tun und zu gestalten. Vor allem aber ist die Zeit jener Rahmen, in dem unser Leben verläuft; sie ist eine innere Bestimmung, in der und durch die wir zu uns selbst kommen und uns selbst finden können. Zudem brauchen wir die Zeit, um zu wachsen und zu reifen. Hier dürfen wir uns im besten Sinn des Wortes Zeit lassen. In und mit der Zeit können wir werden, was wir sind, nämlich Menschen, die ihrer inneren Bestimmung immer mehr gerecht werden. So ist die Zeit nicht allein das, was auf uns zukommt, sondern vielmehr das, was wir aus ihr machen. Dadurch erfahren wir die Qualität der Zeit: die gute und erfüllte Zeit oder aber die verlorene und gar schlechte Zeit. Die Zeit ist Gabe und Aufgabe zugleich. In diesem Sinn sprechen wir davon, daß wir die Zeit »vergeuden« oder auch »vertreiben« und »totschlagen«. Wer aber so lebt und die Zeit totschießt, der täuscht sich, denn er wird schließlich sich selbst verlieren. Vor allem wird ihm abhanden kommen, wozu und wofür er lebt.

Ganz anders verhält es sich, wenn wir uns Zeit nehmen und Zeit haben. Dann geben wir uns und den anderen etwas Kostbares, ja, wir geben etwas von uns selbst. Wenn wir jedoch für niemand Zeit haben, dann verweigern wir uns im Kostbarsten, was wir haben, wir verweigern uns dem anderen. Verheerend wird dies sein in einer Familie oder in anderen Formen unseres Zusammenlebens.

Gradmesser eines geistlichen Lebens ist die Art und Weise, wie wir mit unserer Zeit umgehen. Wenn nämlich das Gesetz unseres Lebens die liebende Hingabe ist, dann bemißt sich der Wert unseres Lebens daran, ob wir Zeit haben und Zeit zur Verfügung stellen - für Gott und den Nächsten.

Liebende haben füreinander Zeit. Wenn wir einem Menschen gut sein wollen, schenken wir ihm Zeit. Und wenn wir Gott lieben, werden wir ebenso für ihn Zeit haben. Und wer ihn wirklich lieben will, der schenkt ihm all seine Zeit, jede Stunde und jede Minute. Darin wird deutlich, daß der Mensch von seiner Zeit nichts zurückhält und sie Gott zur Verfügung stellt. In solcher Offenheit auf Gott hin tritt dann die Ewigkeit in den Augenblick, denn die Zeit wird transparent auf den Ursprung aller Zeit hin. Dann kann die Zeit zu einem Segen werden. Wer hingegen die Zeit vergeudet, verliert eines Tages sich selbst; und wer keine Zeit für sich selbst hat, wird keine Liebe und keine Heimat finden, da er rastlos auf der Suche nach sich selber bleiben wird.

## 5. Gebetete Zeit

Wir selbst sind die Zeit. Sie ist das, was wir daraus machen. Die Zeit ist Ausdruck unseres inneren Selbst: Wenn uns jemand die Zeit stiehlt, erfahren wir dies wie einen Eingriff in unser Inneres, denn er hält uns von Wichtigem und für unser Leben Notwendigem ab.

Leben im Glauben an Christus heißt: Ewigkeit in der Zeit und als Zeit, absolute (göttliche) Ewigkeit in relativer (menschlicher) Zeit. Mit der Auferstehung wird der Kairos zum Zeitmaß neuen, ewigen Lebens, das stärker ist als die Zeit und der Tod.

Die verrinnende Zeit erscheint fortan nicht mehr als etwas, das uns verbraucht und zerstört, sondern als etwas, das uns vollendet. So schreitet der Christ von Fest zu Fest, von Jahrestag zu Jahrestag, von Auferstehung zu Auferstehung. Mit der neuen Zeit in Christus gilt: »Der Mensch ist nach seiner ursprünglichen Natur nicht ein von der Zeit bedrängtes, sondern von ihr beschenktes Wesen« (H. Wagenführ).

In unserem Alltag werden bestimmte Gegenstände, die uns wichtig sind und ohne die wir nicht auskommen, ihren konkreten Ort haben, wo wir sie einkaufen, hinlegen und abholen: das Brot, die Milch, der Kaffee u.a. So wird es auch mit den Zeiten des Gebetes sein, sie benötigen ihren festen Ort, damit wir sie im Alltag ergreifen können. »Man muß der Zeit Zeit lassen«, so ein Wort von Papst Johannes XXIII. Doch nicht die Zeitdauer garantiert das Gebet, sondern der Wert der Zeit. Gott schenkt jedem von uns die uns eigene Möglichkeit zu beten, auch wenn sie nicht immer zu unseren Vorstellungen und momentanen Stimmungen paßt. Gott ruft uns zum Gebet, wie er uns auch im Augenblick unseres Todes rufen wird - nämlich allein. Nun ist die Stunde gekommen, unser Leben zu geben. Madeleine Delbr el schreibt hierzu:

»Mit Klarsicht wird man sich überlegen m ussen, ob fünf Minuten früher aufzustehen, um den Tag mit Gott zu beginnen - wie verblödet, schlaftrunken, denkunf hig wir dann auch sein mögen -, unserer Gesundheit ernstlich schadet; ob es eine ernsthafte Verletzung der Liebe ist, diese oder jene Person ein paar Augenblicke warten zu lassen. Ob jene eilige geistige Arbeit wirklich leidet, wenn wir ihr fünf Minuten entziehen, bevor wir uns dransetzen. Ob die Dringlichkeit des Besens oder der Waschmaschine ein paar Momente des Wartens verträgt, um uns ein Gebet zu gestatten; genau so wie sie es vertragen würde, wenn jemand uns rasch etwas sagen käme ... oder mehrere; oder wenn das Telephon läutete und so fort [...]. Manche der gewöhnlichsten Gebete gewähren einen wundersamen Zugang: 'Der Engel des Herrn', 'Komm Schöpfer Geist' ... oder andere. Es kann sein, daß wir sie nicht brauchen. Dann lassen wir sie. Aber wenn wir einmal schwer zu bewegen sind, dann können sie uns helfen, uns den nötigen Schwung zu erbitten. Selbst wenn wir k.o. sind oder krank, ist ein Falten der Hände zum Beispiel das Zeichen, daß unser Gebet kein 'rein geistiges' ist.«<sup>5</sup>

Ein Grundsatz geistlichen Lebens ist, daß wir all das zu pflegen haben, was uns mehr Leben schenkt, und daß wir all das sorgsam zu bewahren haben, wo wir erfahren, daß es uns mehr zu

---

<sup>5</sup> M. Delbr el, Gebet in einem weltlichen Leben. Einsiedeln 1974, 83f.

uns selbst führt. So haben wir sorgfältig zu hüten, was uns im Leben des Glaubens gut und kostbar ist. Das gilt besonders für unser Zimmer, das wir bewohnen.

Heute gibt es zuweilen eine ausgesprochene Kulturlosigkeit. Das zeigt sich schon beim Essen. Viele leben aus dem Kühlschrank oder von Fast Food. Man hat keine Zeit mehr zum Essen und keinen, der es einem bereitet und mit dem man zusammen Mahl hält. Zum Essen gehört die Kultur des Mahles im Miteinander, in dem sich das Mahl vollzieht. Wer das Essen genießt, dem wird es Freude und Lust schenken; und wer genießt, verschlingt nicht. Wie kann man noch Eucharistie feiern, wenn man kein Mahl mehr halten kann?

Der hl. Benedikt von Nursia fordert vom Cellerar, daß er mit dem Gerät des Klosters wie mit heiligem Altargerät umgehen soll. Es bedarf der Ehrfurcht und Achtsamkeit: »Wenn einer die Sachen des Klosters im Schmutz verkommen läßt oder nachlässig behandelt, werde er zurechtgewiesen« (RB 32,4). Das wird nicht bloß verlangt wegen des materiellen Schadens, der angerichtet werden kann, sondern wegen der inneren Haltung, die sich in einem solchen Umgang ausdrückt. In der Behutsamkeit und Achtsamkeit, mit der einer seinen Bleistift, seinen Computer, die Heilige Schrift in die Hand nimmt, zeigt sich die Qualität seines Empfindens. In der Rohheit im Umgang mit den Dingen verbergen sich nicht selten untergründige, vielleicht nicht eingestandene Aggressionen oder Unzufriedenheiten.

So hat jeder in seinem Zimmer und im Bewohnen der eigenen vier Wände die Behutsamkeit und Achtsamkeit des Lebens einzuüben und zum Ausdruck zu bringen. In der Art, wie einer sein Zimmer einrichtet, putzt und pflegt, zeigt sich seine Sorgfalt für sich selbst. Wer sich hingegen in den eigenen vier Wänden nicht wohlfühlt, wird an anderen Orten und Gelegenheiten Geborgenheit suchen.

In der Einrichtung eines Zimmers drückt sich die Lust und Freude am eigenen Leben aus. Wie verlasse ich mein Zimmer, wenn ich auf Reisen gehe? Wie beende ich den Tag: Räume ich das Zimmer vorher auf, bevor ich zu Bett gehe? Gibt es vielleicht ein Ritual, mit dem ich den Tag beende, bevor ich mich schlafen lege? Es ist nicht gleichgültig, wie einer das Ende des Tages gestaltet und wie er abends den Schreibtisch hinterläßt bzw. morgens antrifft.

## 6. Innere Vollendung

Eine weitere Weise, den rechten Umgang mit der Zeit zu vertiefen, besteht darin, die Zeit recht »auszunutzen«. »Carpe diem - Nutze die Zeit!«, und zwar so, daß sie in recht verstandener Weise ein Weg zu mehr »Intimität« im eigenen Leben wird. Dieses Wort steht heute in vielen Kontexten, läßt sich jedoch nur schwer durch ein anderes ersetzen. Es meint Zuneigung, Spontaneität, Offenheit, Zärtlichkeit, Einfühlungsvermögen, Harmonie, Liebe, Glückseligkeit und gehört damit zu den geheimsten Sehnsüchten jedes Menschen. Es geht um die wahre »Innigkeit«: wenn Worte versagen, das Herz überfließt, es uns wohligh durch den Körper strömt, zwei Seelen ineinanderfließen ... Die Grundangst beim Einsatz von »Intimität« und Innigkeit ist, daß wir zurückgestoßen werden, daß wir vielleicht verwundet werden können oder daß unser Einsatz unbeantwortet bleibt.

Um dieses Risiko nicht eingehen zu müssen, meiden viele die innige Vertraulichkeit. Aber ohne ein gewisses Maß an Zuwendung kann keiner leben, und wenn dieses fehlt und nicht geschenkt wird, kommt es zur Unzufriedenheit mit all ihren Folgeerscheinungen. Im Durchleben der Zeit sind wir immer wieder vor die Entscheidung gestellt, wieviel an Innigkeit wir einsetzen wollen. Entweder wir weichen Konflikten aus, sobald wir mit der Nähe zu einem oder mehreren Menschen nicht zurechtkommen und verlieren uns lieber in Tagträumereien (von trauten Beziehungen), was zur Folge hat, daß wir uns isolieren und schließlich zu Einzelgängern werden. Oder wir lenken unsere Angst vor zuviel Innigkeit und »Intimität« dadurch um, daß wir unsere Beziehungen ritualisieren: Wir sagen: »Guten Tag! Wie geht's? Schönes Wetter heute!« und verlagern uns auf die gängigen Themen: Sport, Mode, Tratsch, Autos; aber bald wird das ganze Beziehungsgeflecht langweilig und steril werden. Es gibt noch viele andere Ausweichmanöver im Umgehen des Einsatzes von Innigkeit und »Intimität«. Aber immer wieder werden wir während des Tages gefragt, wie wir die Zeit und ihren Anruf nutzen: bei Tisch, beim Essen, auf dem Gang, an einem geselligen Abend etc. Dies sind alles Situationen, in denen wir den Anruf des Augenblicks nutzen oder vorbeiziehen lassen können. Ein Leben wird umso intensiver und authentischer sein, je mehr es sich dem Anruf solcher Augenblicke im Einsatz wahrer Innigkeit stellt.

## 7. Trägheit in der Zeit

Es kann sein, daß es für den Einzelnen im Ablauf 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 Glaubensweges 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. Bei ihr 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 Bedeutung der Akedia ist nicht zuletzt darin zu sehen, daß sie eine grundsätzliche Abwendung von Gott selber 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 zum Leben« 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...

Ohne Ehrfurcht vor den im Alltag gemachten Erfahrungen kein rechter Umgang mit der Zeit! Nelly Sachs schreibt in einem ihrer Gedichte:

## *Sinai*

*Du Truhe des Sternschlafs  
aufgebrochen in der Nacht,  
wo alle deine Schätze,  
die versteinten Augen der Liebenden,  
ihre Münder, Ohren, ihr verwestetes 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 -*

## *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!*

Moses begegnet auf dem Berg der göttlichen Nähe und ist in seinem ganzen Wesen erfüllt von der Gegenwart des Herrn. Aber 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. Was 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 bedeutet für das Leben im Alltag eine große Herausforderung im Umgang mit unserer Zeit. 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«. So gibt es eine »Ehrfurcht danach«, das heißt, daß in Ehrfurcht noch-

mals »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 fruchtbar machen und eines Tages 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.

## 8. Alles hat seine Zeit

Wer die Zeit nutzt, um auch bei sich selber zu sein, findet immer mehr zur eigenen Identität und Authentizität vor Gott. Aber 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 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.«

In der Schule der Aufmerksamkeit und Wachheit lernt der Mensch, daß »alles seine Zeit hat« (Koh 3,1). Er wird nicht die Zeit, die andere von ihm erbitten, aufrechnen und mit ihr kalkulieren, sondern sie - ohne Bitte um eine Gegengabe - weiterschenken. Eine verschenkte Zeit kann keiner zurückholen noch bezahlen oder finanziell ausgleichen, sie ist und bleibt »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).

Achtsamkeit setzt ein Wissen um die Bedeutsamkeit unserer Lebenszeit voraus, indem wir sorgfältig mit unserem Dasein, mit unserer Freizeit und mit den zentralen Vollzügen unseres Lebens wie Ernährung, Bewegung und Schlafen umgehen. Achtsamkeit kann uns helfen, wieder neu unser Leben zu entdecken, so daß wir bewußter mit den täglichen Anforderungen des Alltags umgehen. So werden wir unser Leben neu wahrnehmen, wie es ist, und nicht wie es sein sollte oder könnte. Vor allem lernen wir, auf die »stillen Töne« unseres Lebens zu hören und Gottes Fingerzeig in unserem Alltag zu entdecken. Ps 16,8 bringt dies recht gut auf den Punkt: »Allezeit habe ich den Herrn vor Augen, er steht mir zur Rechten, daß ich nicht wanke.« Antoine de Saint-Exupery führt hierzu aus: »Es ist gut, wenn die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht und zerstört wie die Handvoll Sand, sondern als etwas, das uns vollendet. Es ist gut, wenn die Zeit ein Bauwerk ist. So schreite ich von Fest zu Fest, von Jahrestag zu Jahrestag, von Weinlese zu Wein-

lese.«<sup>6</sup>

Der Mensch gelangt im Fortschreiten seines Lebens zur inneren Vollendung, wobei er die vorhergehenden Stadien des Lebenswegs integriert und in sich aufnimmt. Dies läßt sich am Dasein der Heiligen verdeutlichen, die in ihrem Leben jung geblieben sind. Was sie denken und leben, kommt aus einem jugendlichen Herzen. Dies hat den Jesuiten Jean-Joseph Surin dazu veranlaßt, darüber nachzudenken, warum so viele ihren ersten Schwung im Laufe des Lebens verlieren. Was anfänglich an unmittelbaren Empfindungen, Tröstungen und Überraschungen in den ersten Anfängen des Lebens mit Gott von Bedeutung war, ist im Laufe der Jahre verloren gegangen. Es ist traurig zu sehen, wie junge Menschen am Anfang ihres Weges in einem Priesterseminar oder einem Noviziat mit Eifer und Begeisterung beginnen, aber dann nach einigen Jahren sich von ihren früheren Idealen und Vorsätzen verabschieden. Man etabliert sich und nimmt die Dinge, die man sich einmal vorgenommen hat, nicht mehr so genau. Und wie schwer kann es werden, vor Mitbrüdern oder geistlichen Insidern eine Predigt oder einen geistlichen Vortrag zu halten! Fridolin Stier schreibt hierüber in seinem Text vom »Besuch des Wortes Gottes bei einem namhaften Schriftgelehrten, dessen Buch vom Wesen und Wirken des Wortes Gottes demnächst erscheinen sollte«. Der Text endet mit den Worten:

*Und da war wieder der Blick.*

*Das Wort Gottes erhob sich und schritt zur Tür.*

*»Was wollen Sie von mir?«, schrie der Professor ihm nach.*

*»Sie will ich«, sagte das Wort Gottes, »Sie!«*

Jean-Joseph Surin gibt hier zu bedenken: »Aber ein Älterwerden gegenüber dem Wort, ein allmähliches Bescheidwissen und mit dem Gewußten auskommen, eine Art technische Bewältigung (wie sie den Arbeitsmethoden des erwachsenen Menschen entspräche) anstelle der immer neuen Überwältigung, des immer lenksamen Horchens, der immer neu aufflammenden und hinschmelzenden zärtlich-hilflosen Liebe, des bewundernden Aufblicks zum vergötterten Lehrer und Meister: all das kommt christlich nicht vor.«<sup>7</sup> Es gilt also, und darin besteht die Kunst eines ganzheitlichen Lebensstils und eines geistlichen Umgangs mit den einzelnen Lebenszeiten, je neu zu den Ursprüngen und Quellen des eigenen Daseins zurückzukehren, um in geistlicher Hinsicht »jung« zu bleiben.

---

<sup>6</sup> Zit. nach O. Betz, Vom Umgang mit der Zeit, 11.

<sup>7</sup> Zit. nach H.U. von Balthasar, Das Ganze im Fragment. Aspekte der Geschichtstheologie, Einsiedeln 1999, 292.