

Predigt in Kandern (FeG), am 12. Februar 2012 Adalbert Kanzinger
 Text: versch.
 Thema:

ATEMLOS – Leben in der Zeitfalle

Liebe Gäste und Freunde!

Wer kennt das nicht, was wir eben in diesem Theaterstück „Balanceakt“ sahen? Da gibt es so viele Stäbe mit Tellern, die wir am laufen halten sollten, ja sogar oft müssen. Haben Sie sich darin wiederentdeckt? Mit wie vielen jonglieren Sie? Und - können Sie noch? Die Frage ist doch: Wie schaffe ich das, ohne gestresst zu sein, zusammen zu klappen, atemlos zu werden, ohne dass die Falle zuschnappt?

An so vielen Enden wird an uns gezogen, dass es uns manchmal schier zerreißt. Wir haben es gesehen und kennen es aus dem eigenen Leben. Ich will mal so sechs Stäbe mit Tellern nochmals kurz nachzeichnen:

(1) Da kommt der Chef eine halbe Stunde vor Feierabend zu uns ins Büro und sagt, dass diese oder jene Arbeit unbedingt noch heute erledigt werden muss. Sie aber haben ihrer Frau versprochen, heute die Kinder vom Fußballtraining abzuholen, weil sie heute bei einer Freundin ist und deshalb keine Zeit hat. Und schon sitzen wir in einer Zeitfalle.

(2) Da ist der Beruf, der einen fordert. Jedes Jahr soll der Gewinn gesteigert werden! Jeder kämpft bis zum umfallen um Aufträge und alles dazu sollte noch vorgestern fertig sein. Hinzu kommt das Gespenst der Arbeitslosigkeit, das über vielen droht. Der Beruf allein reißt bei vielen schon so stark, dass sie atemlos sind.

(3) Ich denke an jenen Mann, der atemlos sagte: Mit den Kindern sollte man lernen, mit ihnen Freizeit verbringen, sie prägen und sie begeistern, damit sie ihre Zeit nicht nur vor dem Fernsehen, Facebook, ... verbringen, und sie eines Tages über ihren Vater sagen müssen: Mutti, wer ist denn der fremde Mann hier!

(4) Und wer Kinder hat, hat in der Regel auch eine Frau/Mann, deren große Sehnsucht es ist, dass ihr Mann/Frau Zeit mit ihr verbringt, dem sie erzählen will, den sie, ja ganz berechtigt, auch einmal eine Zeit lang für sich alleine haben will – ungeteilt – oder ohne dass das Handy klingelt.

(5) Und dann gibt es noch einen fünften Stab, der uns in Atem hält, das Ehrenamt. In der Schule sucht man jemand, der am Sommerfest grillt, in der Gemeinde muss dringend etwas umgebaut werden, wo ich mich gerne an einigen Samstagen beteiligen würde. Es gibt solche, die Leiter sind von Jugendgruppen, Hauskreisen, ja sogar ganzen Gemeinden und Vereinen vorstehen und wie unendlich viel Zeit braucht es für Sitzungen und alles mögliche andere?

(6) Sind wir jetzt fertig – ach nein, da bin ja schließlich noch ich selbst. Eigentlich würde ich mir gerne noch ein wenig Zeit nehmen für mich. Einfach mal abhängen oder etwas Sport machen. Aber hab ich dafür überhaupt noch die Zeit, den Atem?

Es war an einem Donnerstagabend. Ich freue mich auf das Fußballtraining. So wie es aussieht, werde ich es diese Woche schaffen. Da klingelt das Telefon. Am anderen Ende der Leitung ist ein mir unbekannter Mann und sagt: „Haben sie Zeit? Sie müssen mir helfen!“. Ich weis nicht, was ich sagen soll. Ich frage zurück, was los ist. Da erzählt mir der 51 jährige Mann: Ich bin Pilot im Frachtverkehr der Lufthansa. Meine Frau hat mir gestern Abend gesagt, dass sie mich verlassen will. Im Gespräch kommt dann die ganze Misere heraus. Er ist seit drei Monaten krank geschrieben, ausgebrannt, leidet an starken Depressionen, weil ihn der Beruf überfordert hat. Jede Woche in vier verschiedenen Hotels, Fliegen zu jeder Tag- und Nachtzeit, Leben ohne jeden vernünftigen Rhythmus, Umschulung auf eine neue Maschine – irgendwann hat er das alles nicht mehr ausgehalten – hat Depressionen entwickelt. Aber bereits Jahre zuvor hat er sich so verändert, dass seine Frau heute sagt: Ich kann und will nicht mehr mit diesem Mann

zusammenleben. Er ist immer so negativ, wenn er montags fliegen muss, kann er bereits freitags nicht mehr abschalten. Ich halte das nicht mehr aus. Bis das Gespräch beendet war, war es zu spät für das Training.

Atemlos – Leben in der Zeitfalle. Wie soll man das alles unter einen Hut bringen?

Eigenartig ist diese Zeitnot deshalb, weil wir in einer Zeit leben, in der uns die Technik ungeheuer viel Zeit ersparen sollte. Ein Geschäftsmann, der früher Geschäfte in New York abschließen wollte, brauchte Wochen für Post- oder für Reisewege. Heute greift er zum Telefon, schickt ein Mail oder steigt ins Flugzeug. Er benötigt ein Bruchteil der Zeit, die er früher benötigt hatte und hat unterm Strich doch weniger Zeit. Ein Landwirt pflügte früher mit Pferden oder mit Kühen. Sein Traktor erspart ihm heute ein Vielfaches an Zeit, und doch hat er nicht mehr freie Zeit. Eine Hausfrau hat moderne technische Geräte, Waschmaschine, Trockner, Spülmaschine und trotzdem empfinden viele, nicht nur Hausfrauen, ihren Alltag als einzigen Stress.

Aufgrund der Technik müssten wir Zeit in Hülle und Fülle haben. Aber seltsamerweise tritt genau das Gegenteil ein: kaum ein Mensch hat Zeit. Wilhelm Busch schrieb schon vor 60 Jahren zu diesem Thema: „Wer kann mir das erklären, dass wir unablässig Zeit sparen und doch keine Zeit haben?“

Unsere Mobile, technisierte Welt trägt dazu bei, dass wir ein um Potenzen umfassenderes Programm als unsere Väter zu bewältigen haben, unendlich viel mehr auf uns einströmt und viele von uns zerrissene Menschen sind, was dann oft psychische Folgen hat. Liebe Gäste und Freunde, ich könnte ihnen jetzt hier einen Vortrag darüber halten, wie sie die 24 Stunden Zeit, die sie jeden Tag haben, besser einteilen und besser ausnutzen könnten. Ich könnte sie im Zeitmanagement lehren, und das würde ihnen vielleicht ein Stück

weiterhelfen, nicht atemlos zu werden. Man kann da wirklich ein Stück weit mehr Effektivität lernen. Keine Frage!

Aber das ist nicht mein Job heute morgen. Ich möchte heute Morgen uns kein Zeittrainingsseminar halten. Ich habe auch kein „Zeitsparkonzept“ mitgebracht. Ich möchte auf etwas anderes hinaus, einen anderen Weg gehen. Das Jammern über zu wenig Zeit hilft und ändert nichts, es wird weitergehen mit dem Jonglieren, reißen und zerren. Auch die guten Vorsätze und Ratschläge werden nicht helfen.

Was wir alle heutzutage besonders nötig haben ist, dass wir stark werden. Nicht muskulös, sondern innerlich stark. Was stärkt unser Leben, was macht mir Mut, was trägt dazu bei, dass mein Leben stabilisiert wird? Was hilft mir, dass es mich in all den Anforderungen innerlich nicht zerreißt, auch wenn viele an mir zerren, wenn mir droht, die Luft auszugehen, ich atemlos werde?

Das, was ich nun sagen möchte habe ich deshalb überschrieben mit den Worten: Schritte zur Persönlichkeit. Es wird darauf ankommen, dass wir selbst zu einer gestärkten Persönlichkeit werden, die das Zerren aushält und die geschützt ist gegen das innere Zerreißen.

Schritte zur Persönlichkeit. = Schritte zur Stabilisierung des Zentrums unseres Lebens. Das, was ich jetzt sage ist sehr persönlich gehalten, damit meine ich auch mich selbst. Vier kurze Gedankenanstöße:

1. Glaube an Gott

Damit wir stabilisiert sein können brauchen wir einen Glauben. Nicht irgendeinen, sondern den an Gott. Schlicht und einfach will ich sagen: Glaube an Gott! Welchen Gott meine ich? Ich meine den dreieinigen, heiligen, barmherzigen und lebendigen Gott, nicht einen selbstgemachten und toten. Ich meine den dreieinigen Gott, der sich in Jesus Christus gezeigt hat. Ich meine den Gott, der diese Welt erschaffen hat und dich über alles liebt! Glaube an Gott, das bedeutet für mich, einen festen Halt im Leben haben. Einen Halt haben, der auch dann noch hält, wenn der

Boden unter meinen Füßen weicht. Glaube an Gott bedeutet für mich, eine saubere Vergangenheit zu haben und eine gesicherte Zukunft!

Glaube an Gott!

Konrad Eißler erzählte einmal eine Geschichte von einer Spinne:

Ihr war es zuviel, jeden Tag, jeden Faden zu inspizieren. Ich muss mich anpassen, rationalisieren, dachte sie. Sie schaute nach einem Faden, der ihr nichts eingebracht hat. Sie biss ihn ab. Aber dann brach das ganze Netz zusammen, denn an diesem einen Faden (Spannfaden) hing alles. Eine Spinne würde das nie tun, weil sie weiß, was sie braucht, weil sie weiß, an was ihr Netz hängt. Dieser eine Faden hält alles zusammen. Auf den kann ich bei aller Rationalisierung nicht verzichten!

Aber wir Menschen sind da ganz anders. Immer mehr Menschen beißen den „Faden zu Gott“ ab; leben nicht mehr in einer lebendigen Beziehung zu Gott, bzw. brechen den Kontakt zu Gott ab oder lassen ihn schleifen. Der Schöpfer hat gewusst, wie er das macht und warum er das macht und er wollte, dass wir in Gemeinschaft mit ihm in dieser Welt leben.

Darum ist das Wichtigste und das erste, dass wir Glauben an Gott finden und in engem Kontakt mit ihm leben. Dann haben wir auch Halt in einer haltlosen und immer schneller werdenden, atemloseren Welt.

Christian Morgenstern hat es so ausgedrückt: „Wer Gott aufgibt, der löscht die Sonne aus, um mit der Laterne weiterzuwandern“. Wir versuchen mit selbstgemachten Lichtern unserem Leben Sinn und Inhalt zu geben. Der eigentliche Sinn, die Stärke, die Stabilität kommt aus der Gemeinschaft mit Gott! Jede funktionierende Gemeinschaft benötigt Zeit.

Deshalb heißt der 2. Punkt:

2. Zeit für Gott

Glauben an Gott hat mit Zeit für Gott zu tun. Man kann nicht so an Gott glauben, dass man das so abhackt, dass man sagt, ich bin getauft, konfirmiert, irgendwann kirchlich getraut und hin und wieder in einem

Gottesdienst. Das ist zu wenig Zeit für Gott. Da kann man nicht von einer Beziehung zu Gott sprechen.

Es gibt Menschen, die sagen: „Der da oben wird schon zufrieden mit mir sein; ich bin ein anständiger Mensch. Und woher soll ich nur die Zeit für Gott nehmen. Ich habe schon ohne ihn zu wenig Zeit und weiß nicht, wie ich rumkommen soll. Wenn ich nun auch noch Zeit für Gott haben soll!“ Das kann durchaus sein. Aber:

Kennen sie den alten Satz: „Das wetzen der Sense verlangsamt nicht das mähen“ Jedem Bauern war das klar. Ich muss zwischendurch mit dem Mähen aufhören und die Sense schärfen! Durch das schärfen verliere ich keine Zeit, sondern gewinne. Jedem Bauern war das klar. Nur uns ist es nicht mehr klar, schon gar nicht im Bezug auf Zeit für Gott. Neuzeit: Handy aufladen!!!

Noch ein zweites Bsp.: Weil ich so wenig Zeit habe, esse ich nur noch einmal in der Woche. Was glauben sie, wie lange sie das durchhalten?! Keiner kommt doch auf die Idee, so zu handeln, damit er mehr Zeit hat. Im Gegenteil. Je länger je mehr raten uns die Mediziner und Psychologen, dass wir uns für die Mahlzeiten genügend Zeit nehmen und das regelmäßig. Denn dadurch werden u.a. Krankheiten verhindert. Wer nur noch im Stehen isst oder nur noch unterwegs sich was „reinwirft“ (Fastfood, „Drive in“), der muß sich nicht wundern, wenn er mit Nervosität, Angst, Magenproblemen, ... zu kämpfen hat.

Genauso verhält es sich auch mit der Beziehung/Kontaktpflege zu Gott. Das regelmäßige Gespräch mit Gott, die Zeit mit ihm und für ihn, kostet mir zwar vordergründig Zeit, aber unter dem Strich gesehen, bekomme ich sie wieder geschenkt. Denn mein Leben gewinnt dadurch an Stabilität!

Martin Luther: „Je mehr ich zu tun habe, desto mehr benötige ich die Stille vor Gott!“ Was war doch dieser erste Tag für den Menschen in

dieser Welt. Der erste Tag des Menschen war der siebte, war ein Ruhetag. Dessen müssen wir uns wieder neu bewusst werden.

- 1Mo 2,2 Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte.
- 1Mo 2,3 Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.
- 2Mo 20,10 Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.

Nicht falsch verstehen – dieses Wort meint nicht: nur schlafen und faulenz. Gott wollte, dass wir uns an diesem Tag besonders Zeit für ihn nehmen. Darum hat er den siebten Tag geheiligt. Das eine ist der Halt, dass ich weiß, wo ich fest gemacht bin, wo der eigentliche Sinn meines Lebens ist. Das andere ist, dass ich nicht nur festgemacht bin, sondern dass ich Impulse, Inspiration von Gott für mein Leben bekomme, damit ich in dieser atemlosen Welt nicht atemlos werde. Dazu soll und kann u.a. der sonntägliche Gottesdienst dienen. Ich sitze nicht ab, sondern tanke auf!

Wir hetzen durchs Leben und haben kaum Zeit, obwohl unsere Tage länger geworden sind (elektrisches Licht hat unsere Tage verlängert, nicht immer nur gut!)

Unsere Arbeitszeit ist verkürzt worden. Wir haben heute weniger Stunden zu arbeiten, als unsere Väter, haben ein langes Wochenende. Wir müssten Zeit in Hülle und Fülle haben, sowohl im Haushalt wie auch in unseren Fabriken und Firmen.

Habe ne Rechnung aufgemacht: Tag hat 24 Stunden, 8 Stunden schlafen, 8 Stunden arbeiten, 3 Stunden für essen und Körperpflege.

Es bleiben 5 Stunden übrig. Was machen wir damit, ganz zu schweigen vom Wochenende. Diese 5 Stunden sind es, die darüber entscheiden ob unser Leben außergewöhnlich oder alltäglich läuft.

Es wäre genug Zeit da, um auf Gott zu hören und mit ihm zu reden. Vieles würde sich ändern, wenn wir uns wieder Zeit für Gott nehmen würden.

Bsp. Herzschlag: 1/3 arbeitet während 2/3 ausruht; übertragen heißt das: 8 Std. arbeiten, 8 Std. Schlaf, 8 Std. für Tätigkeiten, die die Kräfte regenerieren!

Stille pflegen ist angesagt. Viele haben dieses Thema heute erkannt und suchen wieder Kontemplation = Konzentration in der Stille. Z.T. werden sogar an der VHS Stille-Seminare angeboten! Manager suchen vermehrt für ein paar Tage ein Kloster auf. Oder es werden „Entschleunigungsseminare“ angeboten. Da bricht ein sogenannter „Stille-Boom“ auf, der natürlich wieder vermarktet wird und so zum Stress führt. Jede Menge Bücher, ...!

Es ist wirklich so: Wenn alle an uns zerren, werden wir zerrissen und laufen uns wie der Hamster im Rad zu Tode, wenn wir nichts für die innere Stabilität tun. Und Stabilität fängt mit Beziehung zu Gott an! Nicht vergessen wollen wir an dieser Stelle, dass Jesus mal zu Martha sagt – ich umschreibe die Aussage etwas -: Martha, arbeiten und hören, beides hat seine Zeit. Aber: Vor dem arbeiten kommt das hören auf mich, die Zeit mit mir zusammen (Lukas 10, 38-47). Damit du gestärkt in den Alltag gehen kannst!

Oder in Markus 4 lesen wir den Satz: „Wenn sie allein waren, legte Jesus seinen Jüngern alles aus“. Das ist es, was wir benötigen: Zeiten des Rückzugs vom Alltagsbetrieb und der Menschenmenge; Zeiten der Besinnung und Entspannung, des Austausches und Lernens bei Jesus. Sie helfen uns, den Glauben zu vertiefen. Sie stärken uns und führen uns

in die Gemeinschaft mit Jesus und seinen Kindern. Halten wir bis hier fest:

Das erste war Glaube an den lebendigen Gott, Beziehung zu ihm haben.

Das zweite war Zeit haben → sich für und zu Gott öffnen, dass seine Inspiration durch den Hl. Geist in mein Leben kommen kann. Und das dritte ist:

3. bei Jesus lernen

Haben sie einmal im Wort Gottes gelesen, dass Jesus unter Zeitdruck war? Da können sie Gottes Wort vorwärts und rückwärts lesen. Sie werden nichts finden. Jesus konnte es sich sogar leisten, mit großer Verzögerung zu seinem todkranken Bruder Lazarus zu kommen. Bis Jesus endlich auftauchte, war er schon vier Tage tot (Joh. 11,17)! Jesus hatte Zeit, weil er aus dem Hören auf seinen Vater seine Zeit einteilte. Jesus war nicht faul. Ganz und gar nicht. Er war sehr hilfsbereit. Er hatte Zeit für Außenseiter, er konnte dienen. Sein Tagesablauf wurde bestimmt aus dem Hören auf Gott. Oft war er schon vor Tagesbeginn in der Stille vor seinem Vater. Das war so seine geistliche Tankstelle. Dieses auftanken ließ ihn nicht atemlos werden, nicht der Hektik verfallen. Jesus setzte klare Prioritäten. Er wusste, was Gott wichtig ist. Wissen wir es? Setzen wir von daher unsere Prioritäten?! Das ist etwas, was wir lernen müssen: Gottes Gedanken erspüren und dann Gutes, zugunsten von Besserem fallen zu lassen.

Und nun noch ein vierter, vielleicht überraschender Punkt:

4. Genießen

Genieße, erlebe bewusst was du tust. Früher verstand ich unter genießen: möglichst viel Spezi mit möglichst viel Schnitzel mit Pommes. Das war für mich genießen. In der Zwischenzeit habe ich was anderes gelernt und da haben mir Menschen geholfen.

Genießen ist etwas anderes. Genießen heißt etwas ganz bewusst erleben und zu sich zu nehmen. Hat nicht nur mit essen zu tun, sondern

mit sehr vielem im täglichen Leben. Hat zu tun mit Zeit mit Gott, Menschen, Lied hören, Vogelstimmen, Sexualität, Mond, Natur, Sternenhimmel, Bibelstudium, Arbeiten, Auto fahren, schlafen, schreiben, ... zu tun. Und - wenn ich genieße, dann bin ich auch ganz bei der Sache und dankbar. Und wenn ich dankbar bin, dann wirkt sich das in meinem Leben positiv aus. Wenn ich Dinge nur tue, um abhaken zu können, dann wirkt es nicht. Wenn mir die Dankbarkeit abhanden kommt, dann erlebe ich dabei oft Stress. Gedanke für den Selbsttest:

Nörgler stehen oft unter Stress, Zeitdruck. Das liegt mit daran, dass die Dankbarkeit fehlt. Sie hetzen von einem zu anderen und sehen nicht den Wert von dem, was sie gerade tun. Und wenn sie etwas tun, dann sind sie in Gedanken oft schon beim Nächsten.

Geschichte von Reinhold Ruthe: „Es lebte einst ...“ (Aus: „Die Kunst, Zeit zu haben, idea 30/31/1998)

ATEMLOS – Leben in der Zeitfalle. Wie finde ich aus der Falle?

Meine Antwort: Werde innerlich ein stabilerer Mensch. Dazu hilft – beachte die Reihenfolge:

1. der Glaube an Gott, 2. die Zeit mit Gott, 3. bei Jesus lernen und 4. das genießen.

Jetzt wird es Zeit, dass ich zum Schluss komme. Lasst mich da einfach noch sagen:

Ich muss nicht alles unter einen Hut bringen. Martin Luther sagte es in einem seiner Segensgebeten: „Gott segne unser Tun und Lassen.“

Ich muss es in dieser unserer Zeit lernen, nicht alles auf die Reihe zu bringen. Mut zur Lücke, Mut zur Unvollkommenheit. Gott liebt auch Unvollkommene. Sie sind bei ihm herzlich willkommen!

Friedrich Christoph Oettinger (1702-1782) betete: Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das eine von

dem Anderen zu unterscheiden."

Danke, fürs Zuhören, für ihre wertvolle Zeit, die sie mir schenkten!

Amen

Ein Gebet von Sr. Magdalene Rodewald

„Nur ein Leben habe ich dir anzubieten, Jesus, mein Herr und König; nur eine Zunge, um dich zu preisen und von deiner Gnade zu singen. Nur eines Herzens Hingabe - o Heiland, möge es allein geweiht sein deiner unvergleichlichen Herrlichkeit, dir völlig ausgeliefert. Nur diese Stunde ist mein, o Herr; lass sie mich brauchen für dich. Lass jeden vergehenden Augenblick ausgenutzt werden für die Ewigkeit. Ringsherum sterben Menschenseelen. Sie sterben in Sünde und Schande. Hilf mir, ihnen die Botschaft von Golgathas Erlösung zu bringen in deinem herrlichen Namen“.

Fragen zur Vertiefung von Sr. Magdalene Rodewald

1. Welche Tätigkeiten nehmen bei mir die meiste Zeit in Anspruch? Ist der Zeitaufwand angemessen?
2. Für welche Tätigkeiten benötige ich am wenigsten Zeit? Vernachlässige ich hier etwas?
3. Was bestimmt meinen Zeitplan? Welche Faktoren beeinflussen meine Tätigkeiten?
4. Welche „Zeitdiebe/Zeitkiller“ (Saboteure) hindern mich, zielstrebig zu arbeiten? Was kann ich tun, um diese zu beseitigen?
5. Gibt es unvorhergesehene Dinge, die mir Zeit rauben? Wenn ja, wie viel Zeit geht ungefähr auf diese Weise verloren?
6. Welche Möglichkeiten gibt es, meine Aufgaben zu vereinfachen?
7. Kann ich einige meiner Aufgaben anderen Menschen übertragen?
8. Welche Tätigkeiten machen mir am meisten Spaß? Wie viel Zeit verwende ich darauf?
9. Welche Tätigkeiten sind mir am unangenehmsten? Welchen Anteil meiner Zeit verwende ich darauf, solche unangenehmen Aufgaben zu erfüllen?
10. In welchen Bereichen erlebe ich am meisten Enttäuschungen und den schlimmsten Stress?
11. Habe ich die Möglichkeit, diesen Druck auf legitime Weise auszugleichen?
12. Wem gebe ich die Schuld, wenn etwas schief läuft?
13. Wie viel Zeit nehme ich mir für Entspannung und Erholung?
14. Nehme ich mir Zeit für regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten?
15. Bekomme ich genügend Schlaf? Wie viele Stunden schlafe ich nachts

durchschnittlich? Schlafe ich gewöhnlich tief und ohne Unterbrechungen?

16. Wie viel Zeit verbringe ich mit meiner Familie, ohne zu arbeiten?
17. Suche ich Gottes Führung in meinen Entscheidungen, Problemen Und Sorgen? Kenne ich Gottes Ziel für mein Leben?
18. Habe ich jeden Tag eine „Stille Zeit“ mit Gott? Lese ich regelmäßig sein Wort und bete ich?