

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Für die Verschriftlichung verantwortlich sind die Radiopredigerinnen und Radioprediger. Es gilt das gesprochene Wort.

Andrea Meier, römisch-katholisch

17. März 2024

Komm in den 5-Uhr-Club!

Psalm 31,16

Diese Botschaft springt mir in letzter Zeit immer wieder aus meinem Smartphone entgegen. Gut frisierte und sorgfältig geschminkte Frauen erzählen da in allerlei Kurzvideos davon, wie sich ihr Leben radikal zum Besseren gewandelt hat, seit sie jeden Tag um fünf Uhr aufstehen: Was sie alles schon vor Arbeitsbeginn erledigen im Haushalt, wie sie sich Zeit nehmen können für Yoga, Meditation, Beauty und die Zubereitung von gesundem Essen. Kurz gesagt, wieviel mehr Lebensqualität sie gewonnen haben durch diesen veränderten Tagesablauf. Und das hat ja was: Wann sonst ist die Welt so still, so frisch, so unverplant wie am frühen Morgen. Ich schreibe zum Beispiel diese Predigt fast immer in der Frühe. Dann schlafen die Kinder noch, es ist ruhig im Hof und auf der Strasse, das Telefon schweigt, sogar das Emailpostfach gibt Ruhe. Es ist auch das einzige Fensterchen am Tag, an dem ich es tatsächlich schaffe, ruhig zu werden vor Gott - einen Bibelvers zu lesen, ein bisschen Yoga zu üben.

Ja - als ich zum ersten Mal diese Aufforderung höre, spiele ich tatsächlich mit dem Gedanken diesem «5 o'clock club» beizutreten. Denn stehen nicht auch die Nonnen und Mönche in den Klöstern seit Generationen auf zu Tagesanbruch? Gehen noch im Dunkeln zur Kirche und singen der Sonne entgegen. Diese kleinen Videos liessen etwas in mir anklingen. Sie verbanden sich mit meinem Wunsch nach einem ruhigeren, strukturierteren Leben. Nach klaren Abläufen, nach vertieften und ruhigen Tätigkeiten und nach weniger Ablenkung. Obwohl diese Frauen so gar nicht wie Nonnen aussahen, weckten sie in mir die Erinnerung an die heilsame Ruhe, die ich immer wieder in Klöstern erlebt habe. Ich sah sie plaudern und dachte dabei an die Kraft, die in einem Leben steckt, das sich einer Ordnung unterwirft, zum Beispiel einem genau geregelten Tages-, Wochen- und Jahresplan.

Wie wäre das also: jeden Tag um fünf Uhr aufstehen? Als ich anfang, ernsthaft an die Umsetzung des Plans zu gehen war er schnell verworfen. Denn eine Frage drängte sich lauthals in den Vordergrund: Wo kämen denn dann die zwei Stunden Schlaf her, die ich durch eine solche neue Routine verlieren würde? Auch darauf hat das Internet natürlich eine Antwort: Du tauschst zwei Stunden unproduktive Abend-Zeit gegen zwei Stunden produktive Zeit am Morgen - du gewinnst also! Und hier werde ich zum ersten Mal stutzig: Ich stelle mir vor, was passieren würde, wenn ich konsequent jeden Abend so um neun oder zehn ins Bett gehen würde... Welche Gespräche ich verpassen würde, welche Bücher ich nicht lesen und welche Filme ich nicht sehen würde. Ich denke an die zwar unproduktive, aber sehr gemütliche Stimmung am späten Abend. Es dauert sicher länger, die Wäsche zusammenzulegen, wenn man sich daneben noch den Tag erzählt - aber ist es weniger produktiv? Der «5 o'clock club» wird gerade von Müttern sehr gelobt, weil er es erlaubt, mehr Zeit für sich selber zu haben. Und ja: als Mutter von zwei Primarschulkindern kenne ich das Problem! Ich wünsche mir mehr Zeit für mich. Ich bin oft erschöpft und wünsche mir Ruhe. Aber ist es wirklich sinnvoll, diese Zeit dort zu «stehlen», wo ich am unproduktivsten bin? Ist es nicht eben genau das, was ich brauche: unproduktiv sein? Mir erlauben, Zeit zu «verplempern». Mich Tätigkeiten hinzugeben, aus denen vielleicht einfach «nichts» resultiert: Stille, Ruhe, Pause.

Das christliche Tagzeitengebet, das dazu einlädt, die Arbeit alle paar Stunden zu unterbrechen, um zu hören, zu singen und zu beten, dient nicht dazu, den Tag besonders produktiv zu gestalten. Es ist kein Instrument zur Optimierung des Tagesablaufs. Im Herder-Gottesdienst-Lexikon heisst es stattdessen: *Im Tagzeiten-Gebet vertrauen Christen ihre Stunden und Tage dem Schutz Gottes an. Bereits die frühen Christen haben sich regelmäßig am Morgen und am Abend zum Gebet versammelt.*

Ein Lied klingt in mir an, es war lange Zeit mein allerliebstes Lagerfeuer-Lied. Ohne viel zu überlegen, sang ich als Kind und Jugendliche die Verse aus Psalm 31: *Meine Zeit steht in deinen Händen.* Und dann geht es so weiter: *nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in Dir. Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden - gib mir ein festes Herz. Mach es fest in Dir.* Und jetzt, wenn ich als Erwachsene das Lied wieder summe, um Erfahrungen reicher, nach einem Theologiestudium und viel Ringen im Glauben, treffen diese einfachen Worte vom evangelikalen Prediger Peter Strauch wieder Mitten in mein Sehnen: Ein festes Herz. Eins das ruht in einem Grund, den es nicht selber herstellen muss. Ein Boden, auf dem ich stehen kann, auch dann, wenn alles um mich herum ins Wanken gerät. Eine Sicherheit die ganz anders ist als alle Tipps und Tutorials sie mir je vermitteln können – weil es hier nämlich nichts gibt, was ich «machen kann»: Meine Zeit, steht in DEINEN Händen. Ich gebe damit ein bisschen von der Last ab, diese Zeit produktiv nutzen zu müssen – denn was ist produktiv in den Augen Gottes?

Die, die lange schlafen hat man früher «Tagediebe» genannt. Das waren Leute, die dem Müßiggang frönten und darum schräg angeschaut wurden. Ich frage mich: Stimmt dieses Wort noch in einer Zeit, die Menschen so sehr hetzt, dass immer mehr von ihnen in einem Burnout landen? Ist es nicht vielmehr so, dass wir uns öfter erlauben sollten, unsere Zeit zurückzustehlen... Das ist es ja, was der «5 o'clock club» vorgibt zu tun. Zeit stehlen für mich. Nur verstrickt sich der Club in einer unbarmherzigen Logik von Selbstoptimierung: Auch deine Pausen musst du dir noch selber mit Disziplin erarbeiten. Was, wenn Gott unsere Komplizin wäre in diesem Diebstahl? Welche Stunden würde sie stehlen aus unserem Tag? Was ist sinnvoll in den Augen Gottes? Wie würde Gott unseren Tagesablauf in «produktiv» und «nicht produktiv» einteilen?

Gerade die Fastenzeit lädt uns ein, unser Leben mit etwas Distanz zu betrachten. Unserer Sehnsucht Raum zu geben, auf Überflüssiges zu verzichten. Die Frage ist allerdings, wer bestimmen kann, was überflüssig ist... Steht meine Zeit in den Händen meiner Arbeitgeber? In den Ansprüchen meiner Familienmitglieder? Steht meine Zeit im Zeichen der Ziele, die ich verfolge oder der Ambitionen, die ich hege? Unterwerfe ich meine Zeit allein messbaren Resultaten: dem leeren Wäschekorb, den bezahlten Rechnungen, dem gemähten Rasen? Oder gelingt es mir manchmal, meine Zeit in ganz andere Hände zu legen? Mich treiben zu lassen, Stille zu geniessen, Gedanken nachzuhängen... Oder eben unvernünftig spät abends noch ein Glas Wein einzuschenken, eine Scheibe Brot abzuschneiden und einen Moment mit einem lieben Menschen zu teilen. Auch wenn ich dann am nächsten Morgen etwas länger schlafen muss. Stunden zu stehlen für Beziehung, für Freundschaft, für Stille - das ist ein Wagnis, zu dem Gott uns einlädt. Wir müssen deshalb ja nicht gleich Tagediebe werden und unsere Pflichten ganz vernachlässigen... Aber dem produktivitätssteigernden «5 o'clock club» möchte ich nun nicht mehr beitreten. Viel eher möchte ich mich auf die Suche machen nach dem guten Mass an Stille und Trubel, an Nähe und Distanz, an Verantwortung und Loslassen. Der Lebensrhythmus im Kloster, der Wechsel von beten und arbeiten, der das christliche Tagzeitengebet vorgibt, laden mich ein, auf dieser Spur zu bleiben. Ich wünsche Ihnen den Mut, ab zu eine Stunde zu stehlen. Gott kann Ihre Komplizin sein.

Andrea Meier
Katholische Kirche Region Bern
Mittelstrasse 6a, 3012 Bern
andrea.meier@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr

Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten.

