

Bücher von Mönchen sind in – Abt Notker Wolf, Odilo Lechner, vor allem Anselm Grün. Die Titel klingen so: „Erschöpfung vermeiden“ / „Grenzen achten“ / „Leben wecken“ / „50 Rituale für das Leben“ / „Das Buch der Lebenskunst“ / „Herzensruhe“ / „Zur inneren Balance finden“ – eine unglaubliche Menge an Literatur, von banal bis anspruchsvoll. Reaktion auf die zunehmende Unfähigkeit von Menschen, ihr Leben zu sortieren, abzuschalten, zur Ruhe zu kommen, einen Lebensrhythmus zu finden und dann auch durchzuhalten, Schwerpunkte zu setzen und Entscheidungen zu treffen.

Das Leben ist voll, wird immer voller, immer noch mehr Termine, noch mehr Arbeit, noch mehr Ansprüche und Erwartungen. Eine Flut, die über einen hinwegrollt.

Manchmal kann man sich dem nur mit einer gewissen Härte entziehen, so wie Jesus das – allerdings vergeblich – bei der kanaanäischen Frau (Mt. 15, 21-28) versucht.

Man kommt kaum mehr zu den nötigen Auszeiten, nimmt sie sich nicht mehr, weil alles andere wichtiger ist – oder weil man die Konflikte scheut, die unweigerlich auftreten, wenn es darum geht, Prioritäten zu setzen.

Und wenn man gefragt wird, wie es einem geht, sagt man „Es ist im Moment gerade etwas viel“ – aber wenn man ehrlich ist, ist das ein Dauermoment, der von selber nicht endet. Ich rede da auch von mir selber.

Die Folgen?

Wir zerstören. Uns und anderes. Die Schöpfung, wie sie inzwischen aussieht, ist ein Spiegelbild unseres Innenlebens.

Wir können nicht mehr langsam leben. Wir brennen aus. Gehen nicht mehr mit der nötigen Achtsamkeit miteinander und mit dieser Welt um, weil wir keine Zeit haben. So wie wir uns selbst ausbeuten, beuten wir die Welt aus, weil uns Klarheit und Wissen, was wir wirklich benötigen und was überflüssig ist – verloren gegangen sind.

Und wenn ich mir ansehe, wie unsere Wochenprogramme und Wochenendvorhaben so aussehen, wer wann wohin unterwegs ist, wer wen noch besuchen muss, welche Schulfeste, Verwandtschaftsverpflichtungen, Kindergartentermine,...anstehen – man wundert sich, dass nicht *noch mehr* Leute durchdrehen.

„Erschöpfung vermeiden“ / „Grenzen achten“ / „Leben wecken“ / „50 Rituale für das Leben“ / „Das Buch der Lebenskunst“ / „Herzensruhe“ / „Zur inneren Balance finden“ – das wäre es. Langsam tun können. Aber wie?

Viele der Texte im Alten Testament sind im Exil entstanden, in der Gefangenschaft, in der Fremde – unter Menschen, die ihre äußere und innere Heimat verloren hatten, die sich selbst und ihrem Glauben fremd geworden sind.

So zu leben – fern von Gott – hat Folgen für die innere Verfassung und den Umgang miteinander. Ich lese aus dem 3. Mosebuch, was vom Jahr 2008 stammen könnte:

Und denen, die von euch übrig bleiben, will ich ein feiges Herz machen in ihrer Feinde Land, dass sie ein raschelndes Blatt soll jagen, und sie sollen davor fliehen, als jagte sie ein Schwert, und fallen, wo sie doch niemand jagt. Und einer soll über den andern hinfallen, als wäre das Schwert hinter ihnen, wo sie doch niemand jagt, und ihr sollt nicht bestehen können gegen eure Feinde. Und ihr sollt umkommen unter den Völkern, und eurer Feinde Land soll euch fressen. (3. Mose 26, 36-38)

Wenn wir versuchen, diese Beschreibung der seelischen Verfassung mit unserer heutigen Lebensweise zusammenzubringen, dann sind wir schnell mitten drin in einer ganz aktuellen Gesellschaftsanalyse: Ein feiges Herz, innerlich total verängstigt, hypernervös, auf der Flucht, ohne zu wissen, wovor, ohne dass es einen äußeren Feind gibt – hoch aggressiv werden, übereinander herfallen, ohne äußeren Feind umkommen, aufgefressen werden von der Fremde, der inneren Heimatlosigkeit.

Und wir Christen sind da nicht außen vor. Woher kommt das alles?

Der Text im Ganzen sagt: Weil der Sabbath nicht eingehalten wurde! Weil dem Land die Ruhe nicht gegönnt wurde! Weil der heilsame Rhythmus der Schöpfung Gottes unerheblich wurde.

Das ist mehr als eine äußere Formalie – es hat viel mit innerer Struktur, mit Lebenshaltung, mit Ehrfurcht, dem Bewusstsein der Endlichkeit und Grenzen, mit unserer Gottesbeziehung zu tun – was wiederum alles hat Folgen für die Gestaltung unseres sozialen Miteinanders, für Erziehung, Umgang mit der Schöpfung, mit den Fremden im Land, mit *allem* eben.

Wie können wir zu einem heilsamen Leben finden?

Erinnern wir uns an die alttestamentliche Lesung (3. Mose 25, 1-13). Die Schaffung des des Sabbaths als Ruhetag nach sechs Tagen der Arbeit, wird weitergeführt: **Sechs Jahre sollst du dein Feld besäen und sechs Jahre deinen Weinberg beschneiden und die Früchte einsammeln, aber im siebenten Jahr soll das Land dem HERRN einen feierlichen Sabbat halten; da sollst du dein Feld nicht besäen noch deinen Weinberg beschneiden...ein Sabbatjahr des Landes soll es sein...Und du sollst zählen sieben Sabbatjahre, siebenmal sieben Jahre, dass die Zeit der sieben Sabbatjahre neunundvierzig Jahre mache. ...Und ihr sollt das fünfzigste Jahr heiligen und sollt eine Freilassung ausrufen im Lande für alle, die darin wohnen; es soll ein Erlaßjahr für euch sein. Da soll ein jeder bei euch wieder zu seiner Habe und zu seiner Sippe kommen.**

Ich stelle mir vor, wir hätten nicht nur den Gedanken des wöchentlichen Ruhetages vom alten Israel übernommen, sondern auch das Sabbathjahr: Ein ganzes Jahr wird nicht gearbeitet, die Landwirtschaft ruht, die Felder werden sich selbst überlassen. Ein ganzes Jahr keine industrielle Produktion mit all ihren Nebenprodukten und Auswirkungen. Alle Räder stehen still, nur Notdienste werden aufrechterhalten.

Von uns Menschen aus gesehen: Ein Jahr lang nicht ins Büro, ein Jahr lang nicht an die Maschine. Ein ganzes Jahr als Feiertag, auf das man sich freuen kann, wie während der Woche auf das Wochenende. Arbeit und Mühe sollen für ein Jahr ausgesetzt sein. Jeder und jede könnte wieder zu sich selbst finden.

Genauer am Text geblieben, bei dem es ja um den Sabbath des Landes geht: Aufatmen für die Natur, ein Jahr lang sehr viel weniger Schadstoffe in Luft und Wasser, ein Jahr lang finden nur die allernötigsten Eingriffe in die Natur statt. Alle sieben Jahre ein Sabbathjahr, ein Ruhejahr. Das Land soll ruhen und feiern. Und dann dazu alle 50 Jahre ein Erlassjahr, ein Jubeljahr.

Eine Neuregelung der Besitzverhältnisse und der Arbeitsmöglichkeiten: Jeder Mensch soll wieder zu dem Seinen kommen. Welch ein Aufatmen für alle, die in Schuldknechtschaft sind. Noch einmal neu anfangen können.

Und die Kehrseite?

Wären wir mit dem Speiseplan eines Sabbathjahres zufrieden?

Wären wir, sind wir bereit, die Preise zu bezahlen für einen anderen Lebensrhythmus?

Und welche Folgen hätte ein Erlaßjahr? Worin haben die Schulden einzelner Menschen, ganzer Nationen und Erdteile ihren Ursprung? Ein Erlassjahr wäre mehr als Verzicht und Einschränkung, wäre radikale Veränderung, die jeden und jede ganz persönlich beträfe. Wollte ich das überhaupt?

Aber können wir es uns länger leisten, den heilsamen Strukturen, die Gott seiner Schöpfung mitgegeben hat, nicht zu folgen?

Nach sechs Tagen, nach sechs Jahren, nach 50 Jahren der Arbeit und Bearbeitung kommt die große Unterbrechung. Für Gott, den Schöpfer, dem Zeit, Leben und Land gehören, wird der Sabbath gehalten. Es geht um eine sakrale Brachzeit ohne Zweck. Das sagt sich so einfach dahin.

Aber wir kennen uns ja: Wie schwer es ist, Zeit leer zu halten. Nicht gleich wieder zu füllen. Sie keinem neuen Zweck unterzuordnen. Feiern, Gottesdienst feiern um des Feierns willen. Um Gottes Willen. Um unsretwillen, weil wir diese Zeit brauchen.

Einen Rhythmus finden, zu dem grundlegend die Ruhe, die Auszeit, das Atmen, das Lob Gottes gehören. Jede Woche einen Tag. Alle sieben Jahre ein Jahr. Alle 50 Jahre ein Erlassjahr, in dem Verschuldung, Verarmung und Versklavung rückgängig gemacht werden. Ein Weg gegen Machtmissbrauch, gegen Unterdrückung, gegen die Vererbung von Ausbeutung und Verelendung. Ein Vorläufer des Reiches Gottes in dieser Welt, ein Stück der Wirklichkeit, auf die wir alle sehnlichst warten.

Nicht machbar? Warum nicht? Weil es uns schon so schwer fällt, einen Tag pro Woche nicht zu arbeiten und Auszeit zu nehmen?

Die Texte vom Aufatmen, vom gottesdienstlichen Sabbath sind genau das, wovon später Jesaja schreibt und was dann Jesus auf sich selbst bezieht: „...dass er gekommen sei, den Armen frohe Botschaft zu bringen, alle zu heilen, die zerbrochenen Herzens sind, den Gefangenen Freilassung zu verkünden, den Gefesselten die Loslassung und damit ein Gnadenjahr des Herrn auszurufen!“

Wie viel frohe Botschaft erleben wir, wenn wir **einen Tag in der Woche** dem Diktat des Kaufens, Schaffens, Leistens entziehen, und einen Tag lang in die Mitte stellen: Wovon leben wir?

Was bedeutet uns die Beziehung, in der wir zuhause sind?

Welchen Stellenwert hat der Gottesdienst in meinem Alltag?

Welchen Wert gebe ich der Zeit der Ruhe, dem Singen und gemeinsamen Beten, dem Hören auf ein fremdes Wort, das in meine üblichen Gedankenkreise einbricht, der Suche nach der Begegnung mit Gott?

Was bezeuge ich, ohne großen Aufwand, wenn ich dem Rhythmus des Sonntags mit dem Gottesdienst den Vorzug geben vor anderen Verpflichtungen – und in der Überfülle von Terminen als Entlastung nicht den Gottesdienst als erstes streiche.

Wir haben damit ja nicht nur einen Termin weniger, sondern verzichten auch auf Begegnung, Beziehung, Gespräch, Gemeinschaft, Gemeinde.

Wie viel Heil können wir erleben, wenn wir **aus dem einen Gottesdienstag ein anderes Leben ziehen**: Anfängen, den ganzen Alltag nach und nach dem Diktat des Kaufens, Schaffens, Leistens zu entziehen. Unterbrechen, unterlassen. Sein lassen als aktives und bewusstes Tun.

Der Sabbath war und ist für Israel, neben der Ruhe Gottes, eine Zeit der Erinnerung an die Befreiung aus Ägypten. Er unterbricht in der Ruhe die Gewalt gegenüber der Natur. Und er unterbricht die Gewalt gegen Menschen mit der Erinnerung an den Auszug an Ägypten. Der Sabbath unterbricht, dass es immer so weiter geht.....mit dem Herstellen, dem Leisten, dem Ausbeuten, der Fremdbestimmung. Und dem, was daraus folgt: Stress, Heimatlosigkeit, Nervosität, Aggressivität, Heillosigkeit.

...dass sie ein raschelndes Blatt soll jagen, und sie sollen davor fliehen, als jagte sie ein Schwert, und fallen, wo sie doch niemand jagt...

Im Sabbath bricht die Ruhe Gottes in die ruhelose Schöpfung ein. Deshalb hat der siebte Tag in der Schöpfungsgeschichte auch keine Nacht, er ist ein Fest ohne Ende, er ist offen in die Zukunft, Zeichen einer neuen Welt.

Wie viel Heil können wir erleben, wenn wir **ein Jahr alle sieben Jahre** dem Diktat des Kaufens, Schaffens, Leistens entziehen – wenn wir ein Jahr lang bewusst in die Mitte stellen: Wovon leben wir? Ist unser Leben so, wie wir das wollen?

Was bedeutet uns die Beziehung, in der wir zuhause sind?

Welchen Stellenwert hat der Glaube, der Wille Gottes in meinem Alltag?

Welche Zäsur will ich mit diesem Jahr machen?

Wohin möchte und werde ich im Blick auf Gottes Willen für mein Leben, die Gemeinde, diese Welt ab jetzt gehen?

Erinnern Sie noch die Buchtitel?

„Erschöpfung vermeiden“ / „Grenzen achten“ / „Leben wecken“ / „50 Rituale für das Leben“ / „Das Buch der Lebenskunst“ / „Herzensruhe“ / „Zur inneren Balance finden“. Langsam tun können. Uns und der Welt gut sein.

Fangen wir für uns an mit dem Grundgedanken, der Fähigkeit des Loslassens. Nicht das Letzte aus der Erde herausholen. Ihr Ruhe lassen können. Selber ruhen können. Nicht das Letzte aus sich selber und aus anderen herausholen müssen. Freigeben und Loslassen-können. Nicht alles verzwecken. Zu uns und zu Gott finden.

Ich gewichte den Tagesablauf – plane Zeit des Nachdenkens und Betens ein.

Ich gewichte den Wochenablauf – mit Zeiten für mich allein, für die Kinder, den Lebenspartner, die Partnerin, die Gemeinde. Mein Gemeindeengagement ist selbstredendes Zeugnis, wenn ich seine Gewichtung beibehalte.

Ich gewichte meinen Jahresablauf. Lasse am Tag, in der Woche, im Jahr nicht einfach alles kommen, wie es kommt. Ich setze Markierungen.

Ich lasse Dinge – und vielleicht auch Menschen.

Ich lebe heilsamer, gehe behutsamer mit mir, meinen Mitmenschen, dieser Welt um. Mit Nichtstun, Abwarten hat der Sabbathgedanke nichts zu tun. Der Übergang von einer sabbathlosen Welt zu einer Welt mit Sabbath, ist nicht zum Nulltarif zu haben. Auch nicht in unserem privaten Bereich. Aber unsere Welt ohne Sabbath hat ja auch ungeheure Preise, die nur bisher andere Menschen und die Schöpfung bezahlt haben bzw in Zukunft bezahlen werden.

Warum also nicht klein anfangen - Morgen:

Zeit der Stille und des Gebets einplanen – warten und hören.

Einen biblischen Text als fremden Text langsam lesen und fragen: Was bedeutet das heute persönlich für mich?

Das ist schwer. Jede Unterbrechung, jedes Gebet, jedes Singen, jede Stille muss dem Menschen fressenden und Beziehungen fressenden Alltag und Gesellschaftsdiktat abgerungen werden. Es braucht Übung, Durchhaltevermögen, Gebet, auch Humor – und es braucht vor allem die Gemeinschaft von uns allen. Heilsames und geheiltes Leben ist eine Frage der Gemeinschaft der Gemeinde. Ich brauche den Nächsten, ich werde gebraucht. Alle brauchen wir den heilsamen Sabbath, die Ruhe Gottes. Amen