

Geistlicher Impuls

Eine kleine geistliche Übung mit großer Wirkung: das Unterbrechen

In einer immer mobiler werdenden Welt sind Verkehrszeichen lebenswichtig geworden. Wenn sie in roter Farbe gestaltet sind, signalisieren sie uns – wie bei Stoppschild oder Ampel – die Notwendigkeit des Anhaltens, damit ein anderer unbeschadet unseren Weg kreuzen kann. In manchen Fällen ist auch das Umkehren angesagt – zum Beispiel, wenn wir auf das Verbotsschild bei Einbahnstraßen treffen, weil es für Zwei zu eng wird. Auch im geistlichen Leben braucht es solche Stoppsignale; es braucht kleine Mahnzeichen, den gewohnten Gang der Dinge zu unterbrechen. Wie wir sie finden und in unseren Lebensrhythmus bewusst einbauen können, darum soll es in der heutigen Betrachtung gehen.

Natürlich gibt es inzwischen Apps, also kleine Computerprogramme, die uns an solche Unterbrechungen erinnern können. Die simpelste Variante ist sicher ein Weckton, der sich in Abständen ganz nach den eigenen Wunschvorstellungen einstellen lässt. Doch es geht auch ohne Technik und dabei stehen uns zwei Grundprinzipien zur Verfügung.

Mit festen Regeln im Rhythmus der Zeit



Zunächst können wir uns an die festen Regeln erinnern, die sich über Jahrtausende in der Kulturgeschichte der Menschen bewährt haben. Die berühmteste Unterbrechung dürfte dabei der wöchentliche Ruhetag sein – eine Erfindung, die das jüdische Volk für sich in Anspruch nimmt. Sie geht auf die biblische Schöpfungsgeschichte zurück, in der es heißt, Gott habe die Welt in sechs Tagen geschaffen und am siebten Tag ruhte er. Eine der seltenen Darstellungen dieses göttlichen Ruhetages findet sich in der sogenannten Zittauer Bibel, dem Bildprogramm des Großen Zittauer Fastentuchs. Anfangs von anderen Völkern verspottet, hat sich der jüdische Ruhetag später auch in nahezu allen Kulturkreisen durchgesetzt: bei Christen am Sonntag, bei Muslimen oft am Freitag, manchmal auch am Donnerstag.

„Danach führte Gott den Ruhetag ein“ – 8. Bildfeld des Großen Zittauer Fastentuchs, ausgestellt in der Heiligkreuz-Kirche Zittau, © Städtische Museen Zittau

Innerhalb der Woche können wir aber auch eine schöne Gepflogenheit aus DDR-Zeiten aufgreifen. Manche erinnern sich vielleicht noch: Immer mittwochs war hausaufgabenfrei. Natürlich braucht es für Erwachsene viel mehr Anstrengung als für Kinder, einen Nachmittag oder Abend von jeglichen Verpflichtungen freizuhalten. Aber es lohnt sich – nicht nur, um auszuruhen, sondern um uns wie die Engel auf dem Bild der Zittauer Bibel mehr als sonst Gott zuzuwenden.

Im Laufe eines Kalenderjahres fällt uns die Planung von arbeitsfreien Zeiten sicher leichter. Welcher Berufstätige sehnt nicht die gezählten Urlaubstage herbei. Selbst Ruheständler freuen sich auf die Tage, an denen sie den Alltag hinter sich lassen und auf Reisen neue Horizonte erschließen. Vielleicht lässt sich eine solche Freizeit auch ganz bewusst für den geistlichen Weg reservieren – zum Beispiel mit einer klösterlichen Auszeit oder einer stillen Woche in einem Exerzitienhaus.

Die Zisterzienserinnenabtei im schweizerischen Fribourg hat auch ein schönes monatliches Ritual etabliert: den „Jour de rupture“, was sich aus dem Französischen mit „Tag der Unterbrechung“ übersetzen lässt. Hier wird an einem Tag im Monat der klösterliche Lebensrhythmus bewusst unterbrochen und jede Schwester kann ihre Zeit bis auf wenige gemeinsame Eckwerte selbst gestalten. Für uns Berufstätige ist das sicher schlecht nachzuahmen, aber vielleicht können wir wenigstens einen Tag im Monat etwas ruhiger, etwas besinnlicher zu begehen.

Auch im Tageslauf ergeben sich etliche Möglichkeiten, den Tag regelmäßig mit Unterbrechungen zu gestalten. Wir brauchen nur an eine alte klösterliche Tradition zu denken, die später auch die Weltpriester übernahmen: das Stundengebet. Früher richteten sich die sieben täglichen Gebetszeiten an äußeren Zeichen aus, wie dem Aufgang oder Untergang der Sonne. Heute haben die meisten Klöster feste Gebetszeiten. Freilich würde die meisten ein solches Gebetspensum überfordern, doch der Grundgedanke bleibt interessant: eine feste Tagesstunde finden für eine kleine Auszeit, für das bewusste Denken an Gott.

Spontane Unterbrechungen

Neben den fest geregelten Unterbrechungen gibt es eine zweite Form, die vielleicht für Ungeübte sogar noch leichter umzusetzen ist. Gemeint ist das spontane Innehalten, das durch äußere Zeichen ausgelöst wird. Ein schönes Beispiel ist uns vom hl. Franz von Assisi überliefert. Immer, wenn er ein Kreuz oder eine Kirche sah, verneigte er sich und erinnerte sich an Jesus Christus und sein Heilswirken. Aber wir können uns auch andere Signale suchen, die uns an eine Unterbrechung erinnern. Das Martinshorn von Rettungsautos ist beispielsweise ein hilfreiches Mahnzeichen, wie verletzlich menschliches Leben ist. Der Stundenschlag einer Uhr lässt sich mit dem Gedanken verknüpfen, dankbar für die geschenkte Lebenszeit zu sein. Und der Klang einer Glocke kann uns bewusstmachen, wie sehr sich Gott nach uns sehnt. Wer ein solches Unterbrechungsritual für sich gefunden hat, wird schnell merken: Der Tag verläuft anders. Schöner.



Horizontale und vertikale Risse in einem Felsen am Pferdeberg bei Oybin – Zeugnis geologischer Prozesse bei der Entstehung des Quadersandsteins, aber auch ein Kreuzzeichen, das zum Innehalten anregt

Denn unser Menschsein bestimmt sich nicht allein durch unser tägliches Schaffen und Wirken. Unterbrechungen sind – anders als Pausen – nicht der Produktivität untergeordnet. Sie dienen vielmehr wie die anfangs erwähnten Verkehrszeichen dazu, den richtigen Weg zu finden und dabei auch auf andere zu achten. Unterbrechungen helfen, uns der Tiefendimension des Lebens bewusst zu werden, die allzu oft mit der Betriebsamkeit des Alltags überschüttet ist. Davon spricht auch das folgende Gedicht von Barbara Scholz aus Eichenzell, das unsere Betrachtung beschließen und zum weiteren Nachdenken anregen soll.

Unterbrechung

Du sollst dich selbst unterbrechen.
Zwischen Arbeiten und Konsumieren
Soll Stille sein und Freude.
Zwischen Aufräumen und Vorbereiten
Sollst du es in dir singen hören...
Zwischen Wegschaffen und Vorplanen
Sollst du dich erinnern
an den ersten Schöpfungsmorgen,
deinen und aller Anfang,
als die Sonne aufging
ohne Zweck
und du nicht berechnet wurdest
in der Zeit,
die niemand gehört.