Alte Quellen wiederentdeckt

Von heiligen Unterbrechungen und heilsamen Rhythmen

Die Saat geht auf
Quelle: Unsplash / Nora Jane Long

Es gibt ein Gleichnis von Jesus, in dem er die Saat und das Wachstum anspricht. Sebastian Steinbach gefällt es besonders, weil er daraus auch Anregungen für seinen Lebensrhythmus zieht.

Es gibt ein Gleichnis Jesu, das ich ganz besonders mag: «Mit dem Reich Gottes ist es wie mit einem Bauern, der die Saat auf seinem Acker ausgestreut hat. Er legt sich schlafen, er steht wieder auf, ein Tag folgt dem anderen; und die Saat geht auf und wächst – wie, das weiss er selbst nicht. Ganz von selbst bringt die Erde Frucht hervor: zuerst die Halme, dann die Ähren und schliesslich das ausgereifte Korn in den Ähren.» (Markus Kapitel 4, Verse 26-28)

Lebensrhythmus spart Lebenskraft

Dieses Gleichnis Jesu atmet eine tiefe Entspanntheit und Leichtigkeit: Der Bauer steht auf und legt sich schlafen und das Korn reift heran. Tag für Tag. Da ist nichts Gewaltsames, kein Druck, keine Hetze. Einfach ein ruhiges Sich-Entwickeln und Sich-Entfalten der Kräfte, die der Natur und dem Menschen innewohnen. Wie anders fühlen sich oft meine Tage an: Meine Tage sind streng durchgetaktet. Termin folgt auf Termin, Pflicht auf Pflicht, Möglichkeit auf Möglichkeit, Zerstreuung auf Zerstreuung. Stunde für Stunde haste und arbeite ich mich durch meinen vollen Terminkalender und versuche, die Tage möglichst weit auszudehnen, möglichst viele Stunden wach zu bleiben, möglichst viel abzuarbeiten und mitzunehmen. Schlaf ist nur die erzwungene, tägliche kurze Niederlage gegenüber allem Erledigen und Erleben.

Aber jedes Leben – auch das menschliche – ist auf Dauer nur als rhythmisches Leben möglich. Unser Körper besteht im Grunde aus lauter verschiedenen Rhythmen: Herzrhythmus, Atmung, Konzentration, Leistung… alles in uns ist auf Rhythmus angelegt. Einatmen und Ausatmen. Aufstehen und Schlafengehen. Leisten und Lassen. Wo wir dauerhaft gegen diesen Rhythmus anleben, erkranken Körper und Geist: Das Herz macht Probleme, der Blutdruck ebenso, wir erleben Müdigkeit, Aggression, Angstzustände, Burnout.

So wenig wir der Schwerkraft entfliehen können, so wenig können wir unserer rhythmischen Natur entfliehen. Was wir also dringender denn je brauchen, sind Möglichkeiten und Einladungen zum Innehalten. Wir brauchen einen Lebensrhythmus, der unsere Sinne und Kräfte nicht überfordert, sondern Räume eröffnet für Ruhe, Besinnung und Fokus. Wir brauchen Freiräume für echte Begegnungen: mit uns selbst, mit den Menschen um uns herum und mit Gott, dem Ursprung allen Seins. Wir Menschen brauchen diese Freiräume, um klug, gut und gerecht zu handeln. Und um Schönheit wertzuschätzen und zu geniessen.

Tagzeitengebete sind heilsame Unterbrechungen

Klöster sind seit jeher Orte, zu denen das Laute und Schnelle der Welt keinen Zutritt hat. Sie halten den Lärm und das Vielerlei auf Abstand. Klöster sind Zeitoasen. Innerhalb dieser Mauern haben Mönche und Nonnen einen heilsamen Lebensrhythmus entwickelt. Mehrmals am Tag unterbrechen sie ihr Nachdenken und Tun, um dem Gebet und der Stille Raum zu schaffen. Gedanken und

Emotionen kommen zur Ruhe und verbinden sich mit Gott. Der innere Raum weitet sich und wird klar. Tagzeitengebete sind heilige Unterbrechungen unserer übervollen Tage, die uns hineinführen in einen heilsameren Lebensrhythmus.

Das Kloster Hirsau ist so ein Ort der Ruhe und der Besinnung. Obwohl die Mönche das Kloster bereits vor 500 Jahren verlassen haben, atmet es Frieden, Schönheit und einen offenen Himmel. In den letzten Jahren sind hier die «Lebensliturgien» (auch als App erhältlich) entstanden: heilige, heilsame Unterbrechungen. Tagzeitengebete für den Alltag. Für jeden Tag der Woche gibt es je ein Morgen-, ein Mittags- und ein Abendgebet (zwischen 5 und 10 Minuten, zum Hören und Lesen). Und: Es gibt verschiedene Podcast-Staffeln, Morgengebete zu Themen wie Psalmen, Teresa von Avila, Zeit und Gleichnisse Jesu. Aktuell läuft die Staffel zu Martin Luther King.

Welche Kraft diesen heiligen Unterbrechungen innewohnt, spürt man bereits, wenn man die Anfänge zu den Lebensliturgien-Tagzeitengebeten liest:

Laudes — das kurze Gebet am frühen Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern, leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Mit jedem Einsetzen der Morgendämmerung, wenn das Licht langsam die Finsternis vertreibt und ein völlig neuer Tag sich vor uns ausbreitet, schafft Gott erneut Licht und Leben aus der Finsternis. Gott drängt alle Kälte, Dunkelheit und Sorgen zurück, wälzt den Stein vom finsteren Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Das Reich der Schatten weicht zurück,
das Tageslicht nimmt seinen Lauf,
und strahlend, gleich dem Morgenstern,
weckt Christus uns vom Schlafe auf.
Du, Christus, bist der helle Tag,
das Licht, dem unser Licht entspringt,
Gott, der mit seiner Allmacht Kraft,
die tote Welt zum Leben bringt.
Erlöser, der ins Licht uns führt
und aller Finsternis entreisst,
dich preisen wir im Morgenlied
mit Gott dem Vater und dem Geist.

Sext – das Gebet am Mittag

Die Mittagspause schenkt uns Raum für Stärkung und Erfrischung. Wir geniessen ein leckeres Essen, atmen durch und schöpfen neue Kraft. Zugleich ist die Mittagspause eine Zeit des Kampfes: Hetze ich einfach weiter durch meinen Tag? Gebe ich der Trägheit und Unlust nach, die mich nach der Mittagspause gerne anfallen? Oder wende ich mich ganz Gott zu und lasse mir von ihm meine Hingabe und meine Zuversicht erneuern?

Auf der Höhe des Tages lobe ich dich,
Schöpfer meines Lebens und dieser Erde.
Ich preise dich, danke dir und bitte dich:
Du guter menschenfreundlicher Herr,
lenke all mein Sein in deine Gegenwart
und lass meine Gedanken nicht abirren
zu schlechtem Reden und Denken.
Befreie mich von allem, was meiner Seele und den Menschen um mich herum schaden kann.
Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick,
auf dich setze ich meine Hoffnung.
Führe fort, was ich begonnen habe, umfange, was misslungen ist,
und lass mein Tagwerk gelingen –
den Menschen zum Segen und dir zur Ehre!

Vesper – das Gebet am Abend

Es ist Abend geworden. Bei vielen von uns ist die Arbeit getan: Manches ist gelungen, anderes weniger. Einiges konnte vollendet und abgeschlossen werden, anderes ist noch unfertig. Mit dem Abend erinnert uns Gott daran, dass alles einmal vergehen wird und wir in diesem Leben keine Vollendung erreichen können. Es wird immer Unfertiges geben. Die aufziehende Dunkelheit hüllt alles Unfertige ein und will es gnädig unseren Blicken entziehen. Wir dürfen auch und gerade das Unfertige in Gottes Hand legen und bewusst loslassen. Gott wird auch dafür eine Lösung finden.

Wenn es nun Abend wird,
und das Licht des Tages sich entfernt,
um dir die Wohltat des Lassens
und des Ruhens anzubieten,
dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit
für Gottes Freundlichkeit um dich.
Atme die Unruhe deiner Seele aus

und schicke deine Sorgen und alles,
was dir Angst macht, ihm entgegen,
deinem liebenden Vater.
Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele
und besänftigt deine Wünsche,
die dich verrückt machen.
Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug
mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes, – bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Ich selbst habe durch das Wiederentdecken und Praktizieren von Tagzeitengebeten tatsächlich in einen ruhigeren, gesünderen Lebensrhythmus gefunden. Einen Rhythmus, in dem Leisten und Lassen sich abwechseln, wo Beten und Arbeiten sich abwechseln und gegenseitig durchdringen.

Zum Thema:
Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen
Zu streng – zu lasch?: Ausgewogen glauben
Generation Y: Von der Work-Life-Balance zur Life-Balance

Datum: 04.11.2024
Autor: Sebastian Steinbach
Quelle: Magazin 3E 03/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags
Bibel
Leben als Christ