

Wort zum Tag, Sonntag, 07.05.2023

Es spricht Samuel Kim Schwope, Referent des Bischofs von Dresden-Meißen

Sonntag - Aufhören

“Aufhören. Komm, wir machen Schluss jetzt.“ Meine Worte kommen irgendwie überhaupt nicht an bei meinem Sohn. So langsam müssen wir echt los. “Josua, ich habe bereits vor fünf Minuten gesagt, wir ziehen uns jetzt an und gehen los. Sonst verpassen wir die Bahn und kommen zu spät.“ Vertieft in sein Spiel nimmt Josua mich überhaupt nicht wahr und hat erst jetzt keine rechte Lust aufzuhören. So viel sei verraten: es wurde stressig.

Gerade heute, am Sonntag, ist ein guter Tag, über das Aufhören nachzudenken. Immerhin unterbricht der Sonntag unsere Werktags-Routine. Die meisten von uns hören mal auf mit der Arbeit, hören auf mit lästigen Pflichten, hören auf mit dem kritischen Blick auf die Uhr. Der Sonntag ist sozusagen der Tag des Aufhörens.

Dabei ist Aufhören nicht im Trend und fällt uns gar nicht so leicht. Wir leben in einer Welt, die es gewohnt ist, immer effizienter, immer schneller, leistungsfähiger und ausdauernder zu sein. Etwas pauschal gesagt: Immer noch mehr. Wir leben in einer Zeit der beständigen Optimierung und Steigerung.

Während wir vielleicht in unserer Freizeit diese drehende Spirale durchbrechen oder zumindest freier gestalten können, sind wir in der Arbeits- und Wirtschaftswelt darin ziemlich eingebunden. Wir hangeln uns von einem Termin zum nächsten, von einer Schicht zur anderen, bearbeiten ständig unsere To-Do-Listen oder Aufträge ab. Das Aufhören - gerade wenn wir es selbst verantworten müssen - wirkt in diesem Kontext manchmal fast unschicklich, wie ein Makel, oder gar etwas Verbotenes.

Ich habe mich selbst gefragt: Wann habe ich das letzte Mal bewusst mit einer Sache aufgehört? Ich meine damit nicht einen Prozess, der fertig und abgeschlossen war. Etwa so, wie ich fertig mit dem Essen, fertig mit dem Werkstück, fertig mit Aufräumen zu Hause bin. Sondern einen Prozess, den ich ganz bewusst beende oder unterbreche, mit dem ich aufhöre, obwohl er noch weitergehen könnte.

Mir fällt es - ähnlich wie meinem Sohn - manchmal am Ende des Arbeitstages schwer, aufzuhören. Ach, das schnell zu Ende machen und die Kleinigkeit noch erledigen. Dann ist es morgen nicht so stressig... ob die Rechnung aufgeht - ich glaube nicht. Es wäre besser, einfach einen guten Schlusspunkt zu setzen. Jetzt ist gut.

Und, wie ist es bei Ihnen so mit dem Aufhören? Wann haben Sie das letzte Mal mit etwas bewusst aufgehört und ist es Ihnen leichtgefallen?

Musik . Let It Be The Beatles

Aufhören kann sehr verschieden sein. Es gibt die großen Laster des Lebens, mit denen mancher aufhört, die vielfältige alltägliche Geschäftigkeit wie von mir erzählt, das fesselnde Arbeitsprojekt, das mich auch in der Freizeit nicht loslässt, der Serienmarathon, der Freizeitstress oder auch das spannende Buch.

Gut, dass die Woche mit den sechs Werktagen und dem Sonntag einen Rhythmus vorgibt, der uns sozusagen institutionell aufhören lässt. So kommen wir nicht ganz aus der Übung auch mal aufzuhören.

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt die Unrast und fragt:

[Sprecherin] „Ich bin immerzu im Aggressionsmodus, denn ich muss das noch abarbeiten, ich muss jenes kaufen, ich will dies haben, ich will das erfahren, und so weiter. Und die Frage ist, geht's auch anders?“
(Hartmut Rosa, Demokratie braucht Religion, 82022, S. ??)

Ich glaube, das Zitat macht deutlich: es geht hier beim Nachdenken über das Aufhören nicht um ein Plädoyer für Faulenzerei oder Drückereitis. Es geht um eine Grundeinstellung, das Leben immer wieder bewusst zu unterbrechen. Aber wozu eigentlich?

Musik The Sound of Silence (Acoustic Version) Simon & Garfunkel

Ich würde sagen, wir sollten aufhören, damit wir aufhören können. Also damit wir Zeit und Raum finden, um neu hin zu horchen. Aufhören im Sinne eines bewussten und aktiven Zuhörens.

Aufhören um aufzuhören.

Was passiert beim Hören? Im Idealfall ziehen Worte nicht einfach an uns vorbei, sondern lösen eine Resonanz auf das Gehörte in uns aus. Hartmut Rosa beschreibt diese Erfahrung so:

[Sprecherin] „Da, wo Resonanz zustande kommt, wo ich wirklich aufhöre und mich mit dem, was mich erreicht, verbinde, verwandle ich mich, komme ich in eine andere Stimmung und auf andere Gedanken. Ich fange an, die Welt anders zu sehen oder anders zu denken.“

Resonanz könnte man als "Schwingungsübertragung" beschreiben. Ich lasse mich berühren, von dem, was ich höre.

Die Resonanz, von der Hartmut Rosa spricht, kann eine intensive Erfahrung sein. Wenn wir uns wirklich mit dem Gehörten verbinden und uns darauf einlassen, können wir unser Denken und unsere Wahrnehmung der Welt verändern. Wir können neue Perspektiven gewinnen und uns weiterentwickeln.

Diese Erfahrung von Resonanz erfordert auch Offenheit und die Bereitschaft, sich auf das Gehörte einzulassen. Wenn wir nur unsere eigenen Ansichten und Meinungen bestätigt sehen wollen, können wir keine Resonanz erfahren.

Ich frage mich: Wie oft höre ich Dinge im Alltag und höre sie doch nicht. Wie viele Worte werden gesprochen und wie wenig kommt davon manchmal an?

Musik Sjaella - Northern Lights (Ola Gjeilo)

Solche Resonanz erlebe ich beispielsweise in den frühen Morgenstunden, wenn der Tag anbricht und noch alles unberührt vor mir liegt. Es ist noch still in der Wohnung, der Rest der Familie liegt im Bett. Bei einem Blick aus dem Fenster steht alles ganz ruhig. Nur ich stehe hier mit meiner Tasse Kaffee. Jetzt spüre ich, wie mir Gehörtes vom

Vortrag wieder in den Sinn kommt. Wie Gedanken mein Herz berühren. Wie sich Perspektiven verändern und manches, was trotz intensiver, fast verkrampfter Beschäftigung am Vortrag nicht lösbar war, plötzlich gar nicht so verklemmt aussieht.

Ich erlebe solche Resonanzmomente auch im Gottesdienst. Ein im Großen und Ganzen fester, immer wiederkehrender Ritus; abgestimmt auf Zuhören, auf Vertiefung des Gehörten, auf Stille, auf Antwort geben. Gehörtes aus der Bibel verbindet sich mit meinem Leben, Erfahrungen mit Gott aus der Heiligen Schrift bekommen einen Widerhall in meinem Leben.

Vor der großen Frage, was ich studieren sollte, ist es mir so ergangen. Mir ist die biblische Erzählung vom Propheten Jona und dem Walfisch ins Herz gefallen.

[SprecherIn mit musikalischer Untermalung / Meeresrauschen]: Jona bekommt den Auftrag, in die Stadt Ninive zu gehen und dort angesichts von Unrecht und Missständen Umkehr zu predigen. Weil ihm die Aufgabe aber wenig attraktiv erscheint, bricht er wider besseren Wissens einfach mit dem Schiff in die entgegengesetzte Richtung auf.

Mir erging es ähnlich: Im Herzen spürte ich, dass ich Theologie studieren sollte. Aber wollte ich wirklich aus meiner Heimat weg, in die Ferne ziehen? Ein Studium beginnen, vor dem ich höchsten Respekt hatte; das mich und meinen Glauben in Frage stellen würde, dessen Berufsperspektive unsicher ist? Das erschien mir - wie damals dem Propheten Jona - wenig attraktiv.

[SprecherIn mit musikalischer Untermalung/ Meeresrauschen]: In der biblischen Geschichte gerät das Schiff mit dem Propheten Jona in einen lebensbedrohlichen Sturm und die Seeleute fragen sich, was die Ursache für ein solches Unwetter wohl sein könnte. Irgendwann gibt sich Jona zu erkennen. Er sagt: "Nehmt mich und werft mich ins Meer." Sie taten es und die tosenden Wellen beruhigten sich. Jona aber wurde in Bauch eines großen Walfisches verschluckt und in der Stadt Ninive an Land gespült. Dort nimmt er seinen Auftrag an - so die Novelle.

Ich habe das Theologiestudium nicht bereut. Vielmehr war es im Nachgang ein guter erster Schritt, auch wenn er sich im ersten Moment stürmisch und unsicher anfühlte. Ich ahnte, Gott mich genau hier haben.

Kurze Musik L'enfant - Vangelis

Warum erzähle ich davon? Weil ich glaube, dass Gott durch die Bibel, aber auch durch konkrete Umstände und Menschen zu jedem von uns spricht, eine Resonanz in unserem Leben erzeugt. Manchmal spüre ich es deutlich im Herzen und im Denken und Beten, manchmal bin ich mir auch unsicher.

Allein wenn ich in der wunderbaren Natur unterwegs bin, spüre ich etwas von Gottes Größe. Und ich ahne: Gott versteht was von Schönheit.

Aber um all das wahrzunehmen, darauf zu hören, braucht es eben diese Räume und Zeiten, die mich berühren und in Schwingung bringen, Resonanz in mir zulassen. Ohne mit etwas aufzuhören, wird es mit dem Aufhören schwierig.

Musik - The Sound of Silence - Brooklyn Duo (Brooklyn Sessions 8)

Gutes Zuhören ist nicht nur in Bezug auf Gott wichtig. Ich halte es für ganz wesentlich, dass wir als Menschen auf hören, auf einander hören. Ich meine nicht geschriene oder skandierende Parolen, sondern das ernsthafte, empathische, konstruktiv-kritische Gespräch miteinander. Auch oder gerade bei Positionen, die mich vielleicht im ersten Moment befremden oder die ich nicht verstehe.

Gerade in einer lauten Welt, in der FakeNews und politische und gesellschaftliche Polarisierung eine beängstigende Wirklichkeit sind, braucht es das aufeinander hören.

Ich bin mir sicher, dass wir als Menschen immer mehr Gemeinsamkeiten entdecken und pflegen könnten, als uns Unterschiede trennen. Dafür aber muss ich zuhören können.

Ich wünsche Ihnen an diesem Sonntag, dass Sie gut aufhören können, um aufzuhören. Nicht nur heute.