

KAPITEL 12

Finde den Weg hinaus

Mit von der Partie bei einem der ersten Kurse »Benedikt für Manager« war ein Mann, nennen wir ihn Helmut Maier, der während der ganzen drei Tage einen ernsten, aber durchaus nicht bedrückten Eindruck machte. Er war Geschäftsführer einer großen Einkaufsorganisation der Lebensmittelbranche und dürfte damals so Mitte fünfzig gewesen sein. Seine Fragen und Diskussionsbeiträge ließen darauf schließen, dass die Inhalte des Kurses, ganz besonders das Motto »ora et labora«, mit dem die Spiritualität der Benediktsregel seit dem Hochmittelalter auf einen Punkt gebracht wird, ihn in seinem Innersten getroffen und angerührt haben. »Ora et labora« heißt ja nicht nur bete und arbeite, sondern bezeichnet eine ganze Lebenseinstellung, die auf eine gesunde Balance zwischen materiellen und immateriellen Werten hinausläuft – nicht nur bei der Zielorientierung auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens, sondern auch bei der Gestaltung des individuellen, persönlichen Lebensweges.

Die moderne Suche nach der »Work-Life-Balance« meint etwas Ähnliches. Am Ende unseres Kurses, beim Verabschieden, sagte Helmut Maier leise zu mir: »Ich werde mich sicher in der nächsten Zeit einmal bei Ihnen melden.«

Nach einem halben Jahr kam ein Brief aus Spanien mit seinem Namen als Absender. Ich hatte schon gar

nicht mehr alle Teilnehmer vor meinem inneren Auge und war überrascht, weil nur wenige von ihnen sich später die Zeit nehmen und sich noch einmal melden. Beim Öffnen fielen neben dem eng beschriebenen Briefpapier auch ein paar Fotos aus dem Umschlag; auf einem war Helmut mit seiner Frau und zwei prächtigen Exemplaren von Eseln, richtig schön gewachsenen und gepflegten Grautieren, abgebildet. Er schrieb mir, dass er nach unserem Seminar lange über sein Leben nachgedacht habe. Über den Rest seines Lebens, seine verbleibende Arbeitszeit und seine Träume, die er mit sich trug. Daraufhin habe er gekündigt und sei mit seiner Frau nach Spanien gezogen, wo er sich von der Abfindung eine kleine Finca am Mittelmeer gekauft habe. Dort wollten sie ihre Liebe zur Schöpfung praktizieren und alte Tiere, die nicht mehr zur Arbeit eingesetzt und meist schlecht behandelt wurden, in ihrem großen Garten aufnehmen.

Vor ein paar Jahren habe ich Helmut und Rita besucht und konnte feststellen, dass sie tatsächlich einen neuen Inhalt ihres Lebens gefunden haben. Natürlich: Ein deutscher Ruheständler kann in Spanien sicher billiger leben als bei uns, aber es muss nicht immer gelingen. Die beiden haben sich mit der einheimischen Bevölkerung angefreundet und wurden schon nach kurzer Zeit als gerngesehene Gäste aus »Alemania« angesehen. Diese Form des Aussteigens ist sicher nicht jedermanns Sache, es mag sein, dass es auch nicht immer so problemlos funktioniert, im Ausland Fuß zu fassen. Aber ich empfand das als einen mutigen Schritt, die gewohnten Bahnen bundesrepublikanischer Lebensarbeitszeitgestaltung zu verlassen und das zu tun, wovon man immer schon geträumt hat. Es gibt dazu einen schönen Spruch: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deine Träume. Helmut hat versucht, seinen

Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Bis heute funktioniert es.

Es kann wahrscheinlich, nein, sicher nicht bei allen gelingen, alle Brücken zum bisherigen Arbeitsleben so entschlossen abubrechen, aber ein zeitweiliges Aussteigen, immer wieder mal zur Ruhe und zur Besinnung, zum Nachdenken über die wesentlichen Ziele des Lebens zu kommen, ist nicht nur ein Luxus, sondern eine Lebensnotwendigkeit, will man nicht mental vermüllen! Aus der Hoch-Zeit der wirtschaftlichen Entwicklung der siebziger Jahre, als es auch politisch darum ging, den Überfluss zu verwalten, und die notwendigen Reformen der Jetztzeit noch in weiter Zukunft lagen, sind mir zwei Werbeslogans, die in aller Munde waren, haften geblieben: »Mach mal Pause – trink Coca-Cola« und »Wer wird denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zur HB, dann geht alles wie von selbst.« Letzterer war vor allem in der Kinowerbung mit der Kultfigur des HB-Männchens, das vor Ärger buchstäblich aus der Haut fuhr und sich mit einer Zigarette wieder beruhigte, vermittelt worden. Man lernte damals gerade, den Stress zu verspüren, der mit der dritten industriellen Revolution sich anzukündigen und zu einem Massenphänomen zu werden begann. Überhaupt die Werbung! Sie ist ein Gradmesser für die Sehnsucht auszusteigen – und sei es nur für die kurze Zeit, um mit einem neuen schnittigen Auto durch die Wüste zu fahren. Die Bilder der Urlaubsreklame fordern die Menschen auf, an die Sandstrände und in die Schneelandschaften hinauszulaufen, um Abstand zu gewinnen vom hektischen, gestressten Alltag.

Nun unterscheidet man aber heute schon wieder zwischen den verschiedenen Arten von Stress. Es gibt die Erfahrung, dass anspruchsvolle Herausforderungen

positiv erlebt werden, wenn man sich ihnen gewachsen fühlt. Diese positive Form des Stresses nennt man Eustress. Daneben gibt es den Stress, den wir landläufig damit bezeichnen: Die moderne Stressforschung nennt ihn den Distress. Er wird unter anderem hervorgerufen durch Zeitmangel, Mobbing, Versagensangst, Reizüberflutung, schwere seelische und körperliche Probleme und Verlust Erfahrungen. Seine Symptome sind vielfältig, bei Erwachsenen vor allem Enge in Kehle und Brust, Übersensibilität bei Lärm, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und einiges andere. Lässt man Manager darüber reden, wie sie ihre Stresssituationen erleben, verwenden sie häufig das Bild des Hamsterrades. Sie kommen sich vor wie dieser kleine Nager, der aus dem Rad, das ihm eigentlich Bewegung verschaffen und dadurch das Adrenalin abbauen sollte, nicht mehr aussteigen kann, sondern stets weiterrennen muss, ohne wirklich ein Ziel vor Augen zu haben oder ein Ende absehen zu können.

Dabei entsteht der Stress nicht nur am Arbeitsplatz. Viele Menschen vermögen nicht mehr abzuschalten, wenn sie ihre Freizeit antreten; auch sie wird verplant, wird vollgestopft mit Terminen und Verpflichtungen. Der Urlaub, der ja eine geregelte Form dieses »Hinausfindens« aus dem Alltagsstress ist, wird in Robinsonclubs oder anderen Freizeitcamps verbracht, in denen es eine Fülle von Angeboten gibt, die alle »mitgenommen« werden müssen, denn man zahlt ja dafür! Man hetzt von Animation zu Animation, vom Tauchen zum Surfen, von der Bar zum Karaoke. Mit dem Auto ist man stundenlang unterwegs zum Urlaubsort, doch bei der Hinreise und erst recht bei der Rückfahrt steht man im Stau, übrigens eine der anstrengendsten Stressformen, die es gibt. Mit dem stundenlangen Stop-and-go-Verkehr wird ein Teil

des Erholungswerts, den der Urlaub gebracht hat, schon wieder zunichte gemacht. Aber man hat es eilig, will möglichst die Strecke durchfahren und ja nicht die Autobahn verlassen.

Die Zeit muss ausgenützt werden, sie ist kurz. So ergeht es uns heutzutage auch mit unverhofften Wartezeiten. Es gibt einen Friseurtermin und einen Behandlungstermin beim Zahnarzt. Kaum noch jemand will im Wartezimmer längere Zeit verbringen. Die Bestellpraxis ist zur Regel geworden. Müssen wir doch einmal warten, werden wir ungeduldig und ungehalten. Auch da könnten wir herausfinden aus der aufgeladenen Stimmung, indem wir die Wartezeit einfach als geschenkte Zeit des Aussteigens betrachten und nicht als eine gestohlene oder gar verlorene Zeit. Die christliche Tradition kennt eine Kirchenjahreszeit, deren Namen eigentlich schon das Warten enthält: den Advent. Er erinnert an die Jahrtausende währende Zeit des Wartens auf den Messias und ist gleichzeitig eine Zeit des erfüllten Wartens auf das Ereignis der Geburt des Erlösers. Was wir heute im Zuge der Kommerzialisierung der Vorweihnachtszeit erleben, ist nichts anderes als unser Unvermögen, Zeit scheinbar sinnlos verstreichen zu lassen. Der Advent ist keine stille Zeit mehr, sondern eine sehr laute geworden, erfüllt von der Hektik konsumgetriebener Menschen, die nur ja kein Schnäppchen verpassen wollen.

»Ars longa, vita brevis«, sagte schon der griechische Arzt Hippokrates: Die Kunst ist lang, doch kurz ist unser Leben, und er meinte damit, ein Menschenleben reiche nicht aus, die Kunst, das heißt die Technik und die Wissenschaft, ganz zu erfassen. Wir können noch so viel hineinpacken in unsere kurz bemessene Lebenszeit, sie wird immer zu kurz sein, um alles auszuschöpfen. Die

Erfahrung gerade hektisch verbrachter Zeit wird sein, dass sie viel zu schnell an einem vorbeirauscht. Lässt man sich aber buchstäblich Zeit, so kann sie auch ausgekostet werden. Gerade unser deutscher Begriff Freizeit weist auf die Bedeutung dieser Zeitspanne hin: Sie sollte frei sein von Verplanung; nur so kann ihr erholsamer Charakter erfahren werden.

Ein Bekannter von mir, Georg, selbst ein begeisterter Freizeitsportler, erzählte mir von einem Elternabend im Hort seiner Kinder. Alle anwesenden Väter und Mütter waren stolz auf die vielfältigen Angebote, die gerade ihr »Hort« ihren Kindern zusätzlich zur Hausaufgabenbetreuung anbot. Sie empfanden es als ein attraktives Angebot, dass die Kinder dort ein Instrument lernen, verschiedene Sportarten trainieren und nützliche Kurse besuchen konnten. Georg war vollkommen überrascht, als die Erzieherinnen berichteten, sie hätten das Gefühl, dass die Angebote, zu deren Teilnahme sie die Kinder animierten, diese von ihrem tiefsten Wunsch, in ihrer Freizeit einfach nur miteinander spielen zu wollen, abhalten und sie stören würden. Georg entdeckte plötzlich, dass das, was er zunächst für einen großen Vorteil hielt, die Entwicklung von Kindern aber eher behindert. Denn sie werden es nicht mehr gewohnt sein, mit ihrer Zeit selbständig und aus eigenem Antrieb etwas anzufangen. Sie wird ihnen vom Nützlichkeitsdenken ihrer Eltern, die natürlich nur die Zukunft der Kinder im Blick haben, verplant. Wie sollen die Kinder dann einmal mit geschenkter Zeit etwas anfangen? Empfinden sie sie nicht nur als verloren?

Es gibt nicht nur zeitliche Zwänge, aus denen wir den Weg herausfinden müssen, sondern auch räumliche beziehungsweise soziale. Der moderne Mensch ist geprägt von der individuellen Freiheit. Er wird jeden Zwang, der ihn

einengt und seine Freiheit beschränkt, zuerst einmal ablehnen. War es in früheren Zeiten auch in unserer Kultur noch selbstverständlich, in kleine soziale Einheiten eingebunden zu sein – wie etwa die Dorfgemeinschaft, die Zunft in der Stadt, die Nachbarschaft, den Verein, die Kirchengemeinde –, so wird eine zu feste Bindung für viele heute zum Problem. Aber auch das dauernde Davonlaufen vor Bindungen wird wieder problematisch, weil der Mensch nun einmal ein animal sociale, ein Lebewesen ist, das sich richtig nur im Verbund mit anderen Menschen erleben und verwirklichen kann. Die Obdachlosen, die hinter unserem Bürohaus in der Münchener Innenstadt mit ihren blauen Mülltüten hausen, bilden auch eine Gruppe, die sich gegenseitig stärkt und miteinander auf unser Haus aufpasst, obwohl ein jeder von ihnen vor zu engen Bindungen davongelaufen ist. Wie findet man den Weg hinaus aus diesem Dilemma? Vor diesem Problem stehen viele Menschen unserer Tage, die ihr Leben selbstbestimmt und doch in lockerer Verbindung mit anderen leben wollen.

Ich glaube, es ist ganz wesentlich, sich selbst immer wieder mal eine kleine Auszeit zu nehmen, aus der Routine des laufenden Betriebs, auch der Partnerschaft, der Familie und der Freizeit; es ist wichtig, wenn auch nur kurz auszusteigen und sozusagen von außen oder oben auf sein eigenes Leben zu schauen und dadurch Abstand zu gewinnen zu sich selbst, zu den vielfältigen Bezügen und Tätigkeiten; von einer höheren Warte aus wieder mal darüber nachzudenken: Was will ich eigentlich? Was sind meine Ziele? Wie will ich sie verwirklichen? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Wie setze ich meine Prioritäten?

Es gibt dazu einen wunderschönen Text, den ich durch

einen meiner geistlichen Väter, einen Münchner Pfarrer, der für die Fortbildung seiner Kollegen verantwortlich war, kennen-, schätzen und lieben gelernt habe. Der Text stammt von Bernhard von Clairvaux, einem der bedeutendsten Menschen des Hochmittelalters. Im Alter von dreiundzwanzig Jahren trat er zusammen mit circa dreißig Freunden und Verwandten ins Kloster Cîteaux ein, aus dem sich dann der Zisterzienserorden entwickelte, ein Reformzweig der Benediktiner. Schon zwei Jahre später wurde er Abt des Klosters Clairvaux. Bald wirkte er mit seinen Briefen, seinen zahlreichen Reisen und Predigten weit über das Kloster hinaus, beriet Papst, Kaiser und Könige. Bis zu seinem Tod 1153 verfasste er zahlreiche Schriften zu Theologie, Kirchendisziplin und Mystik. In dieser Zeit gründete er auch selbst achtundsechzig weitere Klöster. Bernhard verband in seinem Wirken die Sehnsucht nach dem kontemplativen, beschaulichen Klosterleben mit einem äußerst aktiven Auftreten in Welt und Gesellschaft seiner Zeit. Papst Eugen III., der 1145 zum Papst gewählt wurde, ist einer seiner Zöglinge gewesen. An ihn richtete Bernhard in seinem Todesjahr eine Schrift mit dem Titel *De consideratione*, auf Deutsch ungefähr: Erwägung, Besinnung, Betrachtung. Ein Papst war zu dieser Zeit nicht nur geistliches Oberhaupt seiner Kirche, sondern gleichzeitig Staatsoberhaupt, Verwalter seiner Territorien und Kriegsherr, ein Mann mit vielfältigen Aufgaben. Der Papst sollte sich im Trubel der Geschäfte Zeit nehmen für Abstand und Übersicht und dadurch an Entschlussfähigkeit gewinnen. Er sollte immer wieder den Weg hinaus finden und seine Gedanken freischaufeln von all dem Müll, der sich im Alltag der Geschäftigkeit ansammelte. Die folgende Auswahl und Übersetzung verdanke ich Pfarrer Josef Brandner.

»Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. Ich fürchte, dass Du, eingeklemt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt hart zu werden. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon so weit.

Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt. Was fragst Du mich? Keiner mit hartem Herzen hat jemals das Heil erlangt, es sei denn, Gott habe sich seiner erbarmt und ihm, wie der Prophet sagt, sein Herz aus Stein weggenommen und ihm ein Herz aus Fleisch gegeben.

Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lob ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomons kennt: »Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit« (Jesus Sirach 28,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.

Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Korinther 9,22), lobe ich Deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Auch Du bist ein

Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.

Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du – nach dem Wort des Herrn (Matthäus 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nicht von Dir alles haben? Wie lange bist Du noch ein Geist, der auszieht und nie wiederkehrt (Psalm 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber? Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein?

Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.«

- ◆ ENTRÜMPLE DEINEN GEIST!
- ◆ DRINGE VOR ZUM WESENTLICHEN!
- ◆ FINDE DEN WEG HINAUS!
- ◆ STEIGE IMMER WIEDER AUS DEM HAMSTERRAD AUS!
- ◆ VERLANGSAME DEINE ZEIT, UND LERNE DAS WARTEN!
- ◆ GÖNNE DICH DIR SELBST! TU ES IMMER WIEDER EINMAL!