

Gebet und Alltag – eine unvereinbare Rhythmik?

Rhythmus hat nicht nur etwas mit dem einzelnen Text oder mit Musik zu tun. Vielmehr kann ein Rhythmus den Tag, das Jahr und das Leben heilsam strukturieren. Ein gleichbleibender oder zumindest ähnlich bleibender Rhythmus vereinfacht unter vielen Aspekten das alltägliche Leben – solange er nicht zu sinnentleerten äußeren Zwängen wird. Aus ihrer Praxis heraus zeigt Irene Weinold, Fachreferentin für Exerzitien im Alltag aus Innsbruck, wie sinnvolle und gehaltvolle Rhythmen das alltägliche Gebet und Leben bereichern.

An Rhythmus denkt man meist in Zusammenhang mit Musik. Ich aber möchte mit ihnen einen Blick auf ihren alltäglichen Lebens-Rhythmus werfen und einige Gedanken zu dessen spiritueller Dimension darlegen.

Welchen Rhythmus leben sie in ihrem Alltag? Treten wie bei einer Sinfonie Höhepunkte, aufwühlende Passagen auf, aber auch ruhige Sätze und eine Auflösung am Ende? Sie spüren schon, was mit Lebensrhythmus gemeint ist: Ihre alltäglichen Ereignisse, die in einer zeitlichen Folge stehen, werden durch ihren persönlichen Lebensrhythmus in eine strukturierte Ordnung gebracht. Wiederholungen aber auch Variationen gestalten diesen Ablauf.

Ich möchte sie zu einem Rhythmus-Check einladen. Nehmen sie einen Zettel und einen Stift zur Hand und versuchen sie, ihrem ganz persönlichen Rhythmus auf die Spur zu kommen. Schreiben sie dabei die einzelnen Ereignisse untereinander.

Nehmen wir einen konkreten Tagesablauf als Beispiel. Morgens das Erwachen – wie beginnen sie ihren Tag? Wie ist ihre Morgenroutine, ihr Morgenrhythmus? Was machen sie immer, was variiert je nach Wochentag (Montag bzw. Sonntag)? Wie gestalten sie ihren Vormittag? Die Essenszeit zu Mittag? Den Nachmittag? Wie beenden sie die tägliche Berufsarbeit? Gibt es ein Abendessen? Was tun sie in der Zeit bis zur Nachtruhe? Haben sie Rhythmuschwankungen durch Nachtdienste oder Schichtarbeit?

- Werfen sie nun einen Blick auf ihre Liste. Je nach Lebenssituation wird sie unterschiedlich lang sein. Ist sie eine Abfolge von vielen kürzeren Ereignissen, oder gibt es auch längere Einheiten?
- Wo ist das Tempo hoch und wo gibt es langsamere Stellen?
- Was wiederholt sich jeden Tag und wo gibt es Variationen?
- Wie gestaltet sich der Anfang und das Ende ihres Tages und ihrer Aktivitäten?

Vielleicht beginnen sie durch diesen kurzen Check ihren persönlichen Tagesrhythmus zu spüren. Wie fühlt er sich an?

Wir haben bei diesen Ereignissen des Tages nicht unterschieden zwischen Erwerbstätigkeit, Familienzeit, Freizeit, Gebetszeit usw. Das, was ihr Leben bestimmt, sind die Ereignisse, die sie während eines Tages leben und erleben. Ob diese nun das Etikett Arbeit oder Freizeit tragen, ist zweitrangig. Vielmehr glaube ich, dass es gut ist, dem nachzuspüren, ob zwischen Phasen der Anspannung und Leistung immer wieder Phasen der Entspannung und Langsamkeit auftreten.

Gleichbleibende Rhythmen können entlasten. Energieraubende Entscheidungssituationen können damit reduziert werden. z.B. Zähneputzen am

Morgen braucht nicht jedes Mal neu ausdiskutiert werden. Das macht man, unabhängig von der eigenen Befindlichkeit. Das ist eine weitere Stärke der gleichbleibenden Rhythmen: Sie stehen über der eigenen Befindlichkeit und können damit auch in schwierigen Zeiten ein Haltegriff sein. Im spirituellen Bereich sind das auch die Vorteile des Tagzeiten-

Rhythmen: Sie stehen über der eigenen Befindlichkeit und können damit auch in schwierigen Zeiten ein Haltegriff sein.

gebets der Klöster, des regelmäßigen Besuchs des Sonntagsgottesdienstes oder anderer regelmäßiger Rituale (früher Angelusgebet, Rosenkranzgebet zu Hause usw.). Eine weitere Eigenschaft des Gleichbleibenden – es prägt vor allem durch die Wiederholung. Das, was ich immer wieder tue, worauf ich immer wieder meine Aufmerksamkeit lenke, das prägt mich. (vgl. Heinrich Spaemann »Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahinein werden wir verwandelt. Und wir kommen, wohin wir schauen.«)

Wenn die Inhalte des gleichbleibenden Rhythmus hingegen sinnentleert sind, kann die ständige Wiederholung belastend und einengend empfunden werden. Die Sinnentleerung kann in allen Bereichen auftreten, ob bei Fabrikarbeit oder bei Gebetszeiten.

Auch die Religionen wissen um die Kraft gleichbleibender Rhythmen. Sei es durch die Feier des Sonntags/Sabbats/Freitags, der Feste im Jahreskreis, die täglichen Gebetszeiten usw. Wird aber eine Sinnentleerung der Inhalte er-

fahren und der starke (moralische) Zwang zur Durchführung, so kommt es nicht selten zu einer Flucht in ständig neue Lebensrhythmen. Die Bedeutung der Freiheit wird darin gesehen, in jedem Augenblick frei wählen zu können, aber auch, in jedem Augenblick neu wählen zu müssen. Wie ein Fähnchen im Wind dreht man sich in die Richtung, die sich am stärksten bemerkbar macht. Die Sinnentleerung und der starke moralische Druck dürften auch die Hauptmotivationen dabei sein, dass jegliche gleichbleibende Gebetspraxis über Bord geworfen wird und damit oft das »Kind mit dem Bade ausgeschüttet« wird. Gebet lebt zu einem nicht unwesentlichen Teil von Wiederholung. Ob es zeitliche Wiederholungen, inhaltliche Wiederholungen oder das Üben einer Offenheit hin auf das Göttliche betrifft.

Was können diese kurzen Überlegungen für eine alltagstaugliche Spiritualität heute an Impulsen bringen?

In meiner Arbeit beschäftige ich mich besonders mit Exerzitien im Alltag. Diese spirituellen Übungen helfen dabei, sich mit dem eigenen Glauben und der eigenen Gottesbeziehung auseinanderzusetzen. Anhand von täglichen Impulsen und Gebetszeiten, einem wöchentlichen Gruppentreffen und Gesprächen wird ein innerer Prozess angestoßen. In den vier Wochen dieser Exerzitien bleiben die Teilnehmer:innen in ihrem gewohnten Alltag zu Hause im Gegensatz zu geschlossenen Exerzitien in einem Kloster oder Bildungshaus. Und deshalb ist das Thema Rhythmus eine so große Herausforderung. Sind in einem Bildungshaus alle äußeren verpflichtenden Faktoren auf ein Minimum reduziert, bleiben Teilnehmer:innen von Exerzitien im Alltag in ihrem normalen Lebensrhythmus.

So stellt sich gerade zu Beginn solcher Exerzitien immer wieder die Frage, wie ein tragfähiger Gebetsrhythmus im bestehenden Alltag gefunden werden kann. Und diese Frage bleibt auch über die Exerzitienzeit hinaus bestehen. Dazu möchte ich sie etwas fragen:

Es geht also darum, in ihrem Tagesrhythmus nicht nur eine ausgesparte Zeit für Gott zu finden, sondern auch in den alltäglichen Ereignissen Gott zu begegnen.

Was verstehen sie unter Gebet?

Gebet ist für mich einerseits eine für Gott ausgesparte Zeit, die ich bewusst gestalte. Andererseits ist Gebet aber auch eine Haltung, ein Verbundensein mit Gott, das ich im ganzen Alltag erfahren kann, nicht neben den Ereignissen, sondern in und durch die Ereignisse des Tages.

Es geht also darum, in ihrem Tagesrhythmus nicht nur eine ausgesparte Zeit für Gott zu finden, sondern auch in den alltäglichen Ereignissen Gott zu begegnen. Deshalb ist es mir bei dieser Form der Exerzitien besonders wich-

tig, alltagstaugliche Gebetsformen anzubieten. Menschen sollen vielfältige Zugänge zum Beten finden, um das ihnen Passende und Mögliche zu finden. Dabei habe ich entdeckt, dass besonders Gebete, die mit Gesten unterstützt werden, dem Lebensrhythmus Tiefe verleihen können. Viele Rückmeldungen von Exerzitierteilnehmer:innen haben mich darin bestätigt.

Ich möchte das anhand eines kurzen Körpergebets am Morgen verdeutlichen.

Körpergebet am Morgen

Nimm den Boden wahr unter deinen Füßen.

Nimm deine Füße wahr – und den Atem.

Steh locker, die Knie nicht durchgestreckt.

Falte die Hände vor der Brust.

»Ich stehe, Gott, vor dir. Du, Gott, stehst zu mir. Ich stehe zu mir.«

Öffne die Hände zu einer Schale.

»Gott, ich bin bereit, den heutigen Tag zu empfangen als Dein Geschenk.«

Strecke deine Hände nach vorne und öffne die Arme zur Kreuzform; nimm die Dehnung wahr.

»Gott, mit Dir nehme ich die Spannungen, die der heutige Tag mir bringt, an, als Chance zum Wachsen und Reifen.«

Hebe deine Arme gestreckt zum Himmel hin.

»Gott, ich strecke mich Dir entgegen, mit der ganzen Sehnsucht meines Herzens und empfangen von Dir Lebenskraft, Glaube, Hoffnung und Liebe.«

Führe die Hände leicht zusammen, lass sie vor deinem Gesicht sinken, nimm den Lebensstrom wahr, der so in dich und durch dich fließt.

Verneige dich tief.

»Ich verneige mich vor Dir, Gott, und vor der ganzen Schöpfung.«

Erhebe dich zum aufrechten Stand.

Bleibe noch einen Moment ruhig stehen.

Du stehst auf heiligem Boden, auf deinem Boden.

Du darfst zu dir stehen.

Aus meinem eigenen Alltag kann ich folgende Erfahrung dazu erzählen: Ich habe drei Kinder. Dadurch war der Alltagsrhythmus in der Kleinkinderphase oft mühsam und anstrengend. Damals lernte ich zum ersten Mal ein Kör-

pergeben kennen. Die Anleitung klebte ich auf die Innenseite des Badezimmerspiegels. Die einzige Zeit, die ich allein für mich hatte, war morgens im Badezimmer. Ich öffnete den Spiegel und machte dieses Gebet in wenigen Minuten. Manchmal müde und unkonzentriert, manchmal ganz intensiv. Aber es wurde zu einer kurzen Gewohnheit am Morgen. Und ich bemerkte mit der Zeit die Auswirkungen. Während meines Tages fiel mir manchmal ein Satz aus diesem Gebet ein, den ich dann wiederholte. Und mein Körper speicherte auch die Gesten und so stand ich manchmal bewusst aufrecht da oder mir fielen die Schwierigkeiten ein, die sich in der Schwere meiner Arme so manifestiert hatten.

Aus dieser Erfahrung heraus plädiere ich immer wieder dafür, den Alltag mit kurzen, guten Gewohnheiten zu infiltrieren. Besonders am Beginn und Ende des Tages oder der eigenen Aktivitäten. Durch die Regelmäßigkeit im Rhythmus des Tages entfalten sie ihre positive und tragende Wirkung. Durch die Kürze sind sie auch an unterschiedlichsten Stellen des Tages einzubauen.

So wie der Morgen, der Beginn eines neuen Tages eine gute Zeit für ein Gebet und ein Ritual ist, so ist auch der Abend mit dem Abschluss aller Tätigkeiten ein guter Zeitpunkt dafür. Die Alltagsrealität zeigt sich jedoch meist darin, dass die Energiereserve bis zum Abend aufgebraucht ist und die Augen oft schneller zufallen, als das Gebet gesprochen ist. Und trotzdem möchte ich ihnen eine kleine Gebetsübung für den Abend vorstellen, die sowohl allein als auch mit einer oder mehreren anderen Personen durchführbar ist.

Kleiner Blick auf den Tag (allein oder mit anderen – Freund:innen, Familie, Partner:in, ...)

- *Komm zur Ruhe*
- *Werde dir der liebenden Gegenwart Gottes bewusst*
- *Beantworte für dich folgende Fragen:*

Wofür bin ich heute am meisten dankbar?

Wofür bin ich heute am wenigsten dankbar?

- *Nimm die Situationen und die begleitenden Gefühle wahr.*
- *Erzählt einander davon, schreib sie auf oder sprich mit Gott darüber.*
- *Beende diese Zeit mit einem Kreuzzeichen oder einer Geste, die dir entspricht.*

Wenn sie diese kleine Gebetsübung über eine längere Zeit durchführen, bekommen sie ein besseres Gespür dafür: Was macht mich dankbar? Was entzieht mir Kräfte? Es weitet ihren Blick auf die vielen Geschenke, die ihnen während eines Tages zufallen und schärft ihre Eigenwahrnehmung. Das er-

leichtert oft weitere Entscheidungen, die ihr Leben betreffen. Ihr Leben und Gott, sie und Gott treten mehr in Verbindung. Es sind keine von außen auferlegten Gebete, die sie verrichten sollen, sondern ihr Leben wird zum Gebetsstoff, zur Grundlage ihres Betens und ihrer Dankbarkeit.

Den Tag abzuschließen, den Rhythmus des Tages ruhen zu lassen, hat genau so großen Wert, wie der Beginn von etwas Neuem. Jeder Beginn braucht auch einen Abschluss. Mag er nun endgültig sein oder zeitlich befristet, wie oft am Abend. Auch das ist wieder ein kleiner Rhythmus in sich: Beginn, Durchführung und Abschluss. Und es lohnt sich, allen Teilen die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken.

Diese und weitere Anregungen finden sie in den Unterlagen zu Exerzitien im Alltag www.dibk.at/exerzitien