



Abtprimas
Notker Wolf

Gönn dir **Zeit.**
Es ist dein **Leben**

HERDER

Das Buch

Wir haben alles. Nur keine Zeit. Zeit ist Luxus für gestresste Zeitgenossen. Notker Wolf sieht das ganz anders. Er ist – von Korea bis Afrika, von New York bis Jakarta – das ganze Jahr weltweit unterwegs als Oberhaupt eines globalen Ordens. Sein Rat ist gesucht bei Wirtschaftsbossen und Politikern. Dass er berühmt wurde als Rockgitarrist und mit seiner Flöte Konzerte gibt, kommt dazu. Und das Beeindruckendste? Wer ihm begegnet, erfährt vor allem dies: Seine Präsenz. Und seine Leidenschaft, die Dinge anzupacken, die anstehen.

Was können wir von ihm lernen über Zeit und Sinn? Das erfährt man in diesem faszinierend persönlichen Buch. Zeit ist Leben. Leben braucht Zeit. Sich Zeit nehmen und sich Zeit lassen gehört zur Kunst des Lebens. Einander Zeit schenken und sich Zeit nehmen für das Wesentliche. Das ist das Geschenk des Lebens – das wir uns gönnen sollten. Jeden Tag. Jeden Augenblick.

Ein Buch der Lebenskunst, der Lebensfreude und der Spiritualität.

Der Autor

Abtprimas Notker Wolf OSB, geb. 1940, Dr. phil., 1961 trat er in die Benediktinerabtei St. Ottilien ein und wurde 1977 zum Erzabt gewählt. Seit 2000 ist er als Abtprimas des Benediktinerordens mit Sitz in Rom der höchste Repräsentant von mehr als 800 Klöstern und Abteien weltweit. Autor zahlreicher Bücher, bei Herder u. a.: Die sieben Säulen des Glücks.

Abtprimas Notker Wolf

Gönn dir Zeit. Es ist dein Leben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Titel der Originalausgabe: Gönn dir Zeit, es ist dein Leben
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009
ISBN 978-3-451-30187-2

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption: Agentur R.M.E Roland Eschlbeck
Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Arne Weyhardt

Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe
www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06421-0

Inhalt

Vorwort	7
1 Zur Freude geboren	15
2 Die große Frage	27
3 Sinn und Grenzen der Arbeit	37
4 Aussteigen geht nicht	53
5 Geschwindigkeit und Tempo des Lebens	65
6 Den Druck herausnehmen	77
7 Aus der Pause kommt die Kraft	85
8 Jeder Augenblick ist heilig	95
9 Das Zeitmaß der Mönche	105
10 Herzschlag des Lebens	115
11 Der Schatz des Sonntags	125
12 Hetzen, Schreiten, Zeit vertreiben ...	141

13	Ganz da sein – Kern der Meditation	149
14	Präsenz: Glück ist, wenn die Zeit still steht	155
15	Der rechte Augenblick	165
16	Vom Warten, von der Ungeduld und der Geduld	175
17	Wenn die Zeit zur Hölle wird	187
18	Eulen und Lerchen	195
19	Vertane und verträdelte Zeit	205
20	Rituale – so viel Zeit muss sein	215
21	Zeit zum Träumen, Zeit zu wachsen	229
22	Werte – Haltungen auf Dauer	241
23	Dankbar – jeden Tag	255
24	Das Zeitliche segnen	263

Vorwort

Kürzlich, am Flughafen in Rom, schob mir bei der Abfertigung nach Santo Domingo und Guatemala eine junge Frau die Reiseunterlagen zu und schaute mich an. Dann sagte sie ungläubig: »Sie sind ja mehr in der Luft als ein Pilot!« Und in der Tat: Ich lege im Jahr unglaublich viele Meilen zurück.

In den zehn Tagen meiner Reise nach Santo Domingo und Guatemala saß ich sicher allein drei volle Tage im Flieger. Fast jeden Tag kamen im Auto zwei bis vier Stunden dazu, in denen ich unterwegs war.

Meine mobile Existenz mag extrem wirken. Sie liegt aber im Trend. Das hängt mit der größeren Mobilität und Vernetzung unserer Welt zusammen. Und natürlich mit meiner Aufgabe: Als Abtprimas bin ich Ansprechpartner für 800 Klöster, weltweit, auf allen Kontinenten. Um meinen Aufgaben nach-

zukommen, muss ich zeitweise das Leben eines Managers leben mit unwahrscheinlich vielen Terminen. Und auf der anderen Seite lebe ich als Mönch in einem Zeitmaß, das von einer ganz anderen Ordnung her bestimmt ist.

Die Frage, die viele Menschen heute umtreibt, bewegt auch mich: Kann man in dem ganzen Stress, inmitten all der modernen Hektik noch Ruhe finden? Wie kann man in all dem Druck, der von außen auf einen einströmt, noch Souverän seiner eigenen Zeit sein?

Ein internationaler Manager, der kürzlich im Flieger neben mir saß, sagte mir: »Sie strahlen eine solche Ruhe aus und dabei geht's Ihnen doch im Grunde genommen genauso wie uns. Wie machen Sie das?«

Diese Frage stand auch am Anfang dieses Buches. Und dahinter war die Idee: Es könnte interessant sein, Erfahrungen und Gedanken gerade von jemandem zu lesen, der ebenfalls großem Zeitdruck ausgesetzt zu sein scheint.

Manche, die gehört haben, dass ich darüber schreibe, haben mit einer leichten Ironie nachgefragt, ob ich mir dieses Buch selber erst einmal zur Brust nehmen werde. Ich habe ihnen geantwortet: Ich glaube, dass mich nicht nur eine gemeinsame Not mit den anderen Menschen verbindet – sondern auch eine Suche danach, wie wir mit dieser Not leben können. Nicht zuletzt glaube ich aber, dass die Tradition, aus der ich lebe, gute Hinweise dafür gibt.

Viele Menschen, nicht nur Manager, leiden heute darunter, dass sie immer weniger Zeit haben für das, was wirklich wesentlich ist. Zeit für sich selbst – das scheint zum knappen Luxusgut zu werden.

»Meine Zeit« ist es, mit anderen zu sein oder frei zu sein für das Gebet. Ich kann Arbeit einfach stehen lassen. Das scheint mir sehr wichtig: Dinge auch einfach einmal stehen zu lassen und zu sagen, jetzt ist anderes wichtig. Beim Gebet ist es Gott, beim Gespräch ist es der andere Mensch.

Die Weisheit des biblischen Kohelet ist uralt und doch immer noch sprichwörtlich wahr: »Alles im Leben hat seine Zeit.« Es gibt eine Zeit der Freude, und es gibt eine Zeit der Trauer. Wer so unter Zeitdruck steht, dass sich das Herz nicht mehr lösen kann, um zu weinen, der ist schlimm dran. Und auch wer nicht mehr von Herzen lachen kann, ist verloren.

Diese Weisheit des alttestamentlichen Predigers ist für mich immer wieder ein Orientierungspunkt. Natürlich kann ich die Phasen nicht so voneinander trennen wie ich es gerne hätte. Sie werden sich überlappen. Aber es geht dabei auch nicht um die Maßeinheit der objektiven Zeit, die gesplittet werden müsste. Es geht darum, dass die Zeit vermenschlicht werden muss.

Wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin oder in einem Gespräch, dann ist das eine ganz andere Zeit, als wenn ich ausrechne, wie viele E-Mails ich in einer Stunde erledigen soll. Und wenn ein anderer zu mir zum Gespräch kommt, dann schaue ich nicht auf die Uhr und es gibt keine Hetze.

Dann ist *er* da. Es ist *seine* Zeit. Dasselbe gilt noch mehr beim Gebet. Da bekommt die Zeit nicht nur eine menschliche, sondern geradezu eine göttliche Dimension.

Auch Jesus ist mir ein Vorbild in der Kunst, mit der Zeit gut umzugehen. Er hat immer wieder die Einsamkeit gesucht für das Gebet. Und wenn er mit seinen Jüngern am See Genezareth entlang gewandert ist, dann hatte er Zeit nur für sie. Die Erzählung vom Gang nach Emmaus schildert einen solchen Moment seiner Präsenz für Menschen, die ihm nahe waren und ihm ihre Sorgen mitteilten. Aber auch die Jünger mussten gelegentlich zurückstehen, wenn andere Menschen ihn brauchten. Ich liebe diese Geschichten, auch die, die erzählen, dass Jesus sich erschöpft zu seinen Freunden nach Bethanien zurückgezogen hat, wo er einfach selber auch wieder »Mensch« geworden ist, in einem ganz schlichten Wortsinn. Jesus setzt anderen – etwa den Pharisäern – auch Grenzen, wenn sie ihn unter Druck setzen wollen oder zu sehr bedrängen. Oder er weist – so im Lukasevangelium – den zurück, der ohne

Maß verkennt, dass unser Leben endlich ist. Er lässt in einem Gleichnis Gott zum reichen Mann sprechen: »Du Narr! Noch in dieser Nacht wird man dein Leben von dir zurückfordern. Wem wird dann all das gehören, was du angehäuft hast?« (Lk 12,20)

Auch unser Ordensvater Benedikt ist mir Orientierung. Es gibt kaum jemanden, der aus dem Nachdenken über das Seelenmaß der Zeit so kluge Ordnungen geschaffen hat für eine Zeitkultur wie der Schöpfer des abendländischen Mönchtums. Auch im weltlichen Leben heute kann man viel Inspirierendes und Heilsames vom Zeitmaß der Mönche lernen, das von Ausgleich und einem inneren Rhythmus bestimmt ist, der sich an der Liturgie und an der Natur orientiert und dem Tag und dem Ablauf des Jahres dadurch eine besondere Qualität gibt. All das sind Hinweise, die ganz aktuell sind.

Die Zeit, von der im Folgenden die Rede ist, ist also nichts, was man »haben« oder »sich nehmen« oder mit dem man handeln und reich werden könnte. Manche sagen »Zeit ist

Geld«. Richtig daran ist: Zeit ist kostbar. Denn sie ist begrenzt. Lebenszeit ist, wie unser Leben, nicht zu kaufen, sondern Geschenk. Wenn wir sagen, dass wir uns gegenseitig Zeit schenken oder wenn wir sagen, dass etwas »Zeit kostet«, dann merken wir schon an der Sprache, wie kostbar die Zeit ist.

Es gibt natürlich die Zeit, die mit der Uhr gemessen und nach Minuten und Sekunden gezählt wird. Auch sie ist wichtig, weil sie unser Zusammenleben ordnet. Aber diese Ordnung ist nur das halbe Leben. Wir leben nun einmal in einer endlichen Zeit. Und wenn wir über Zeit reden, reden wir auch über die Kunst, unser Leben gut und sinnvoll zu gestalten in der begrenzten Zeitspanne, die wir auf dieser Welt sind. Wer Zeit sparen will und immer hektischer aktiv wird, der verliert sie möglicherweise.

Eine generelle Rückkehr zur Langsamkeit ist kein Heilmittel. Wir können nicht aussteigen aus dem Tempo unserer Welt. Und müssen doch suchen, wie wir mitten in diesem Zeitdruck noch »unsere« Zeit finden.

Leben braucht Zeit. Wenn ich mir keine Zeit mehr nehme, dann ist das Leben auch nichts wert.

Angeblich gibt es ein Tal in Tirol, in dem sich die Menschen nicht »Grüß Gott« zuzurufen, wenn sie sich begegnen, sondern: »Zeit lassen!«. Auch wenn das nur gut erfunden ist – dieser Gruß hat etwas. Er ist fast ein Segen.

Sich Zeit lassen, sich Zeit gönnen, die eigene Zeit bewusster leben – darum geht es in diesem Buch: Gönn dir Zeit. Es ist dein Leben!

Damit man am Ende auch die Zeit – und alles Zeitliche – segnen kann.

2 Die große Frage

Die große Frage ist: Was fangen wir an mit unserer Zeit, mit unserem Leben? Welche Prioritäten sollen wir setzen? Eine Antwort aus der Regel des Benedikt scheint auf den ersten Blick schockierend: »Der Mönch soll alle Zeit den unberechenbaren Tod täglich vor Augen haben.«

Das klingt nach Lebensverneinung und Askese.

Das Gegenteil ist der Fall.

Die Aufforderung Benedikts erinnert mich an ein Bilderbuch von Wolf Erlbruch, es trägt den Titel: »Die große Frage«. Ein Kind geht herum und stellt Menschen, Tieren und Dingen »die große Frage«: »Wozu bist du, wozu bin ich auf der Welt«. Alle Befragten antworten anders. Der Bruder sagt zum Beispiel: »Um Geburtstag zu feiern, bist du auf der Welt«; die Großmutter: »Natürlich bist du auf der Welt, damit ich dich verwöhnen

kann.« Der Vogel: »Um dein Lied zu singen, bist du da«. Auch der Stein wird gefragt: »Du bist da, um da zu sein.«

Am Ende fragt das Kind auch den Tod – und der antwortet: »Du bist auf der Welt, um das Leben zu lieben.«

Wie kann das zusammenhängen: Das Wissen um den Tod und die Liebe zum Leben?

David Steindl-Rast, ein inzwischen über achtzigjähriger Benediktinerbruder, erzählt einmal seine Berufungsgeschichte. Er wuchs während des Krieges in Österreich auf und eine Grunderfahrung war der Tod. Seine jungen Freunde wurden eingezogen und starben. »Und trotzdem«, sagt er: »Den Tod täglich vor Augen – und trotzdem war meine Jugend die glänzendste, die schönste, die glitzerndste Jugend, die man sich vorstellen kann. Trotz all des Schrecklichen. Eine wunderbare, nicht zu bändigende Lebendigkeit. Und dann war plötzlich der Krieg zu Ende. Und ich habe gelebt. Ich war neunzehn und hatte nie geglaubt, dass ich jemals zwanzig werden könnte. Zufällig, wenn es so etwas wie einen Zufall gibt, hatte ich damals, weil es Untergrundliteratur war, die Regel des heiligen

Benedikt gelesen. Darin steht, der Mönch soll den Tod allzeit vor Augen haben. Und plötzlich ist mir klar geworden: Wir waren so glücklich, weil wir den Tod immer vor Augen hatten. Deswegen hatten wir ein ganz anderes Verhältnis zur Zeit, zum Leben.

Nicht nur in der Ausnahmesituation des Krieges merkt man es, ganz direkt und eindringlich: Unsere Zeit ist begrenzt. Die Erfahrung einer Krankheit kann das sein. Der Tod eines Gleichaltrigen oder der eines jungen Menschen. Oder ein Unfall, dem man gerade noch entkommen ist. Ich habe viele solcher Erfahrungen in meinem Leben gemacht. Sie geben der Zeit, unserer Lebenszeit, eine ganz neue Qualität. Wir leben intensiver, bewusster und achtsamer.

»Den unberechenbaren Tod täglich vor Augen haben«, das rät Benedikt also nicht aus Angst, sondern um die Werte dieser Welt richtig einschätzen zu können. Der Satz findet sich in dem Kapitel über die geistlichen Instrumente, also die geistlichen Übungen. Damit ist schon gesagt, dass man

diese innere Haltung gewinnen kann, die vor falschen Alternativen schützt: ganz einfach, indem man sie trainiert. Jeden Tag. Indem wir uns an unsere Endlichkeit erinnern, können wir erkennen, was wirklich wichtig ist und Bestand hat. Ein solches Bewusstsein lehrt uns Abstand, damit wir uns nicht zu schnell in Vordergründiges und Unwichtiges verwickeln lassen.

Nicht der Tod ist unser Unglück. Unglücklich werden wir, wenn wir ihn verdrängen und so tun, als könnten wir vor ihm fliehen. Wer die Flüchtigkeit der Zeit spürt, muss nicht in Panik geraten und selber fliehen. Oft genug sehe ich: Wer den Tod nicht akzeptiert, lebt so, dass er zwei oder drei Leben in eines packen will. Vieles von der Hetze in unserem Leben ist vielleicht auch davon bestimmt. Erlebnishunger als Angst, nicht genug Leben abzubekommen.

»Nur die Weisheit kennt den Ausgang von Zeit«, heißt es in der Bibel. Eine Aufforderung zur Gelassenheit. Das ist keine leichte Sache.

In meinem Heimatort gab es gegenüber unserem Haus eine Metzgerei. Die Metzgerin hatte fünf Söhne, vier sind im Krieg gefallen, der letzte Sohn sollte das Geschäft übernehmen. Als er einmal mit dem Motorrad nach München fuhr, übersah er die rote Ampel und verunglückte tödlich. Etwas Schlimmeres kann man sich für die Mutter kaum vorstellen. Dazu kam: sie hatte Zucker, und ein Bein musste amputiert werden. Die Metzgerei ist dann schließlich an entfernte Verwandte übergegangen.

Diese Frau hat alles verloren, woran sie hing und was früher ihr Leben war. Ich habe sie, als ich im Seminar von St. Ottilien war, während der Ferien immer besucht und sehe sie heute noch im Rollstuhl vor mir sitzen: in sich ruhend, mit dem Rosenkranz in der Hand. Und dabei war sie alles andere als eine Frömmlerin. Wir haben uns viel unterhalten und sie sagte mir: »Weißt du, ich sehe nicht, wozu das alles gut ist. Ich kann es nicht ergründen. Aber was ich weiß: Unser Geschick ist in Gottes Hand und so bete ich und bin in Gedanken bei Gott. Ich weiß, es wird eines Tages einmal vorbei sein,

und das ist eben jetzt noch mein Leben.« Sie ertrug ihre Situation, nicht in dumpfer Verzweiflung und nicht resignierend. Für sie war der Tod im positiven Sinne eine Erlösung. Ihre großartige Weisheit bestand darin, zu sagen: Alles ist in der Hand Gottes. Und sich da hineinzugeben und alles andere loszulassen. Sie, die früher eine pingelige Geschäftsfrau war, die im Metzgerladen stand und fragte: »Darf's ein bisschen mehr sein?« und bei der wir immer aufpassten, ob sie sich nicht in die Finger schneidet. Und auf einmal ist alles weggefallen und alles, was früher wichtig gewesen war, wurde zweitrangig. Und jetzt konnte sie die Dinge in ihrem Wert belassen ohne ihren Wert abschätzen zu müssen. Sie konnte Dinge annehmen, die für andere unvorstellbar sind – und die sie sich selbst früher auch nicht hätte vorstellen können.

Weise machen, das kann das Wissen um unsere Endlichkeit. Der eigentliche Zeitgeber ist der Tod. Unsere Lebenszeit bemisst sich von dieser irdischen Grenze her. Aber unsere Hoffnung geht darüber hinaus.

Wenn mich jemand fragen würde: Was ist – kurz zusammengefasst – das Verhältnis des Christentums zur Zeit?, dann würde ich sagen: Es ist das Verständnis, dass wir nur zu Gast sind auf dieser Welt. Wie es in dem bekannten Kirchenlied heißt: »... wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh durch mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu.«

Meinem Namenspatron Notker dem Stammler, im 9. Jahrhundert Mönch in St. Gallen, wird ein Text zugeschrieben, der zu den schönsten der geistlichen Literatur des Mittelalters zählt. Der Legende nach soll Notker die Antiphon »Media vita in morte sumus« gedichtet haben, als er Bauleute beim Bau einer Brücke, über dem Abgrund schwebend, beobachtet hatte: »Inmitten des Lebens sind wir vom Tod umfungen.« Ich denke bei diesem Text immer an das Unglück beim Bau der Brennerbrücke. Ich bin damals mit dem Zug zweimal darunter durchgefahren und bestaunte die Arbeiter in schwindelnder Höhe bei ihrem Tun, bis sie dann eines Tages in die Tiefe stürzten.

Das Leben des Menschen ist begrenzt, aber es hat ein Ziel. Unsere Zeit ist zwar vom Tod

begrenzt, aber nicht vom Tod her bestimmt. Sie ist – wie unser Sterben und unser Tod – in der Hand Gottes. Der Rat der Benediktregel, der Mönch solle sich den Tod täglich vor Augen halten, heißt einfach: Mach dir nichts vor. Der Tod ist Ziel unserer irdischen Wanderschaft, aber nicht das Ende unseres Lebens. Der Tod ist ein Teil unserer Natur. Das ist keine Drohung, sondern ein Memento. Es will nicht der Angst Vorschub leisten, sondern nur sagen: Mach dir keine Illusion. Nichts hat einen Ewigkeitswert auf dieser Erde. Nütze die Zeit. Verplempere sie nicht, irgendwann einmal ist es vorbei. Halte dich an nichts Irdischem fest. Schau *jetzt* auf das, was wirklich etwas wert ist.

Alles was hier geschieht, ist begrenzt. Die Sehnsucht nach Ewigkeit erfüllt sich endgültig erst in der Herrlichkeit Gottes, wenn unser unruhiges Herz zur Ruhe kommen wird in Ihm. Aber für Christen ist auch jeder Augenblick auf Erden wichtig. Deswegen wird im Christentum Zeit auch so positiv gesehen und bewertet. Lebenszeit ist kostbar, als Geschenk. Und sie ist kostbar, weil sie etwas ist, was man auch verlieren kann. Aber

die Zeit ist auch relativ. Sie verschwindet dann im Sterben. Der Christ weiß: Die Einheit mit Gott wird mich herausnehmen aus der Zeit, in Seine Ewigkeit.

Im Blick auf den Tod bekommt unsere Zeit hier eine neue Bedeutung. In einem doppelten Sinn. Sie relativiert sich und sie wird wichtiger. Wenn mir jemand sagt, du musst deine Zeit jeden Tag genau nutzen, denn das wird alles einmal vom Herrgott gerechnet, ist meine Antwort immer: Ich glaube, der Herrgott hat mir die Zeit hier in diesem Leben auch zu meiner Freude geschenkt. Egal, wie viel ich tue, wie sehr ich mich abstrample – den Himmel erwerbe ich mir aus eigener Anstrengung und Leistung nie. Deshalb kann ich auch gelassen auf mein Leben schauen, denn für mich hat die Zeit keinen absoluten Wert. Sie hat ihn sowieso nicht, denn sie ist vergänglich und wird von der Ewigkeit aufgehoben. Nur wenn ich aus meinem vergänglichen und endlichen Leben eine Absolutheit mache, dann wird es tragisch.

Mit der Zeit, im Laufe der Jahre erfahre ich es immer mehr: Mein Leben ist ein Geschenk. Es ist als Ganzes nicht in meiner Hand. Ich freue mich über jeden Tag. Ich freue mich über jedes Jahr. Über alles, was ich tun kann. Ich kann mich auch über ganz einfache Dinge freuen. Etwa, dass ich Zeit oder die Möglichkeit habe zu Gesprächen.

Gerade weil die Zeit endlich ist, ist sie so kostbar.

Ich habe kein Problem zu sterben, überhaupt nicht.

Aber es ist einfach noch so schön.

23 Dankbar – jeden Tag

An meinem letzten Geburtstag war ich unterwegs, und wir saßen zusammen über einer Arbeit. Jemand fragte mich, ob dieser Tag etwas Besonderes für mich sei. »Ja und nein«, entgegnete ich. Und es ist wirklich so: Jetzt, da ich älter werde, denke ich häufiger zurück. Und manche Fragen werden mir bewusster: Wo stehst du eigentlich? Wie schaut dein Leben aus, wenn du Bilanz ziehst? Was ist aus deinem ursprünglichen Lebensentwurf geworden?

Ich grübele dann meist nicht lange und richte meine Aufmerksamkeit schnell wieder auf das Hier und Jetzt. Was steht an? Wie soll es morgen weitergehen?

Auch wenn solche Fragen wichtig sind – ich weiß, dass sich nicht viel ändern wird. Gerade wenn man zurückschaut und längere Strecken seines Lebens überblickt, merkt man, wie wenig man sich wirklich geändert hat.

An einem Tag wie dem Geburtstag sage ich mir aber auch ganz bewusst: Ich bin dankbar. Dankbar dafür, wie mein Leben gelaufen ist. Wenn ich einmal sterbe, werde ich wissen, dass es nie langweilig war. Dankbarkeit ist für mich der Kern der Spiritualität: Die Dankbarkeit für die eigene Existenz überhaupt, die Fähigkeit, den gesamten Ablauf des eigenen Lebens anzunehmen und die Möglichkeit, alles als Geschenk zu sehen. Alles, auch meine Zeit, ist geschenkt.

Ein Geburtstag ist gerade deswegen auch eine Möglichkeit innezuhalten und aus der Hektik auszuscheren, die sonst den Alltag bestimmt. Das gilt aber nicht nur für einen so herausgehobenen Termin, sondern für jeden Tag.

Wer dankbar ist, der ist nicht hektisch, denn ein dankbarer Mensch hält inne. Und erst im Innehalten kann man Dankbarkeit spüren.

Dankbar bin ich in ganz bestimmten Momenten, wenn ich zum Beispiel auf einer Bergwiese sitze und sage: Herrgott, Mensch wie ist es hier schön! Welche Gnade, dass ich hier sein darf. Danke.

Eine solche Gnade erlebte ich einmal mitten im Alltag: Mein Vordermann auf der Autobahn war so riskant gefahren, dass ich über eine Randmarkierung ausweichen musste. Der Reifen meines Autos platzte, und der Wagen wurde um die eigene Achse geschleudert. Als wir zum Stillstand kamen und unverletzt aussteigen konnten, sagte ich: »So, jetzt brauche ich erst einmal eine Zigarre.« Der Polizist, der dazukam und mich sah, hat nur den Kopf geschüttelt und gesagt: »Na ja, dann kann es mit dem Schock nicht so schlimm sein, wenn Sie schon wieder eine rauchen.« Ich fragte: »Wieso denn auch?«

Es war etwas anderes.

Das Wissen, in der Hand Gottes zu sein, gibt mir eine Grundgelassenheit, die für mein Leben entscheidend ist. Das ist eine Freiheit, die aus dem Glauben kommt. Wenn ich ins Auto einsteige oder in den Flieger, schlage ich das Kreuzzeichen. Egal was mir dann passiert, mir ist nicht bang.

Was immer kommt, alles hat seine Zeit. Alles ist – letzten Endes – geborgen in Gott. Dafür bin ich dankbar.

Ich sage nie, Gott habe das alles so vorgesehen. Determinismus gehört nicht zu meinem Glauben. Nein, das meine ich nicht, im Gegenteil. Wenn ich es vergleichen soll: Es ist eher das Vertrauen eines Kindes seinem Vater gegenüber. Ich weiß: Ich werde, bei allem, was geschieht, in Gottes Hand sein. Er wird für mich sorgen.

Auch für das Schlimme, das man im Leben erfahren hat, kann man dankbar sein. Nicht weil es schlimm ist, sondern weil wir letztlich daran gereift sind in der Art und Weise, wie wir es überstanden haben. Es hat mich vielleicht herausgefordert und weitergebracht – und somit seine eigene und wichtige Funktion.

»Wenn man alles Glück der Welt besitzt, es aber nicht als Geschenk betrachtet, dann wird es einem keine Freude schenken. Doch selbst ein Missgeschick wird denen Freude schenken, denen es gelingt, dafür dankbar zu sein.« Der österreichische Benediktiner David Steindl-Rast, von dem diese Einsicht stammt, meint damit sicher keinen Fatalis-

mus in dem Sinn: Ich nehme alles, wie es ist, und so ist es nun einmal.

Dankbarkeit meint etwas anderes. Sie sagt einfach Ja. Ich sage das volle Ja zu meinem Leben, aber ich sehe das nicht als blindes Schicksal an. In der Dankbarkeit wird das Leben und alles, was dazugehört, auf die personale Ebene gehoben. Fatum ist etwas Negatives. Es bedeutet Unterwerfung unter etwas, das ich nicht verstehe, unter ein blindes Schicksal. Mit Personalität hat Fatum nicht zu tun. Dankbarkeit ist eine personale Angelegenheit. Einer Person kann ich danken, einem Schicksal gegenüber kann ich nicht dankbar sein.

Vielleicht hat das mit Demut zu tun?

Demut und Dankbarkeit sind verwandt. Einem anderen dankbar sein zu können, bedeutet schon ein Stück Bescheidenheit. Demut bedeutet nicht: unterwürfig vor jemandem zu kriechen. Ich bin bereit, mein Leben als »gegeben«, das heißt, als Gabe und Geschenk anzunehmen und nicht selber der Macher zu sein.

Dankbarkeit hat auch etwas mit Geschehenlassen, mit Gelassenheit zu tun. Das grie-

chische Wort »charis« trifft es am ehesten: Gnade, die einem widerfährt.

Das meint keineswegs nur eine Hoffnung auf ruhige und gemütliche Zeiten. Es steht doch schon bei Kohelet: »Es gibt eine Zeit des Kampfes, eine Zeit des Krieges und eine Zeit des Friedens.« Das kann ich positiv sehen und sagen: Es gibt nun einmal Zeiten, in denen ich kräftig arbeiten und mich plagen muss, und es gibt Zeiten, da ruhe ich. Ich kann nicht nur müßiggehen oder mich nur ausruhen. Dankbar bin ich für beides.

Wir sind nicht die Macher. Nein, der eigentliche Macher ist der Heilige Geist. Und wenn ich mir das vergegenwärtige, dann kann ich wieder gelassen schauen und sehen, wo machen wir wirklich etwas verkehrt.

Dankbarkeit für das, was ist, heißt nicht: passiv bleiben. Es meint: offen sein für das, was der Heilige Geist mit mir vorhat. Darauf hören, »was der Geist seinen Gemeinden sagt« (Off 2). Das verführt nicht zur Trägheit, man »vibriert« ihm sozusagen entgegen.

Das heißt auch: Ich arbeite, versuche hinzuhorchen und stelle alles notfalls in Frage. Nicht um zu kritisieren, sondern mit einem »menschlichen« Vorbehalt. Vielleicht ist es doch wieder nur menschlich gewesen, während ich vielleicht gemeint habe, es sei göttlich?

Gott sei Dank! – auch für diesen Vorbehalt.