



"Wir beten auch beim Jäten" - über Rhythmus und

die Struktur der Zeit

Episode #2

Teaser: Zeit für alles

[Lukas] (0:02 - 0:16)

Es gibt Zeit in der Gemeinschaft, und es gibt Zeit, in der ich für mich allein sein kann. Es gibt Zeit für die Arbeit, und es gibt Zeit, in der ich die Arbeit sein lassen kann. Es gibt Zeit für die Stille, und es gibt Zeit, in der sich das Leben im Geschäftigen und in der Zwischenmenschlichkeit abspielt.

Intro

[Sandra] (0:21 - 0:28)

Wir leben in Gemeinschaft in einem alten Kloster mit einem Garten. Unser Alltag ist deshalb sehr abwechslungsreich.

[Lukas] (0:29 - 0:43)

Wir leben zusammen mit Gästen in Krisensituationen. Unser Alltag ist darum ganz nah an den Fragen, die die Menschen beschäftigen. Willkommen bei «Mein Leben leben», dem Podcast aus dem Sonnenhügel.

[Sandra] (0:43 - 0:46)

Wir sprechen über unseren Alltag und Rhythmus.

[Lukas] (0:46 - 0:56)

Über Stille und Spiritualität. Über die Kraft einer gemeinsamen Vision. Und wie wir durch unsere Lebensform persönlich wachsen.

Ich bin Lukas.

Die Geschichte mit dem Freiwilligen: Typisch Kloster

[Sandra] (0:56 - 2:08)

Und ich bin Sandra. Schön, dass du dabei bist. Vor ein paar Jahren habe ich mal mit einem Freiwilligen zusammen bei uns im Garten gearbeitet, am Vormittag.

Und wir sind gerade so richtig in die Arbeit hineingekommen. Wir haben noch das Beet bereit gemacht, um nachher noch etwas zu setzen. Uns hat nicht mehr viel gefehlt, aber dann hat es gegongt.

Es war der Gong für das Mittagessen. Man weiß, man legt das Werkzeug ab und geht an den Tisch. Und der Freiwillige hat gesagt: "Immer wenn du gerade so richtig am Arbeiten bist, wirst du unterbrochen.

Sei es, dass du essen oder beten musst. Das ist typisch Kloster." Das ist mir so geblieben.

Ich habe mir nachher überlegt, was er genau mit «typisch Kloster» meinte. Er hat in seinen Worten umschrieben, das ist der Rhythmus, den wir hier im Sonnenhügel erleben. Immer wieder den Alltag unterbrechen, sei es mit Essen oder mit Beten.

Rhythmus als Struktur: Nichts wird vergessen

[Lukas] (2:10 - 2:44)

Damit sind wir eigentlich mitten beim Thema. Heute geht es um das Thema Rhythmus. Etwas, das auf der einen Seite typisch für ein Kloster ist, aber im Grunde nicht nur.

Überall, wo Menschen zusammenleben, braucht es Abmachungen. Wann macht man was, damit etwas Gemeinsames entsteht? Das ist in einer Familie nicht anders als in einem Kloster oder in einer anderen Form von Gemeinschaft.

Du hast vorher die Geschichte erzählt: Jedes Mal, wenn ich mich in etwas vertieft habe, werde ich unterbrochen. Und es kommt etwas anderes.

[Sandra] (2:44 - 2:47)

Entweder geht man essen oder beten.

[Lukas] (2:47 - 2:47)

Genau.

[Sandra] (2:47 - 2:48)

Das sind die zwei Sachen.

[Lukas] (2:49 - 3:58)

Das könnte man auch negativ verstehen. Ich kann ja gar nicht in Ruhe an etwas dranbleiben. So ist es nicht gemeint.

Mir geht ein anderer Aspekt durch den Kopf, den ich mit dieser Geschichte verbinde. Nämlich, dass der Rhythmus eines Tagesablaufs, speziell in einem Kloster, alles beinhaltet, was wichtig ist. Es gibt Zeit in der Gemeinschaft.

Und es gibt Zeit, in der ich für mich allein sein kann. Es gibt Zeit für die Arbeit. Und es gibt Zeit, in der ich die Arbeit sein lassen kann.

Es gibt Zeit für die Stille. Oder für Gott. Und es gibt Zeit, in der sich das Leben im Geschäftigen und im Zwischenmenschlichen abspielt.

Es geht eigentlich darum, dass nichts vergessen wird. Denn alles hat im Tagesablauf einen festen Platz. Es gibt ein Morgengebet.

Es gibt Arbeitszeit. Es gibt ein gemeinsames Znüni. Dann gibt es wieder Arbeit.

Dann essen wir zu Mittag. Dann ist ein freier Nachmittag. Das hat alles seine Ordnung.

Das ist ein typischer Rhythmus eines Tagesablaufs im Sonnenhügel.

Die heilsame Unterbrechung: Eine Gästin lernt loszulassen

[Sandra] (3:59 - 5:03)

Ich erinnere mich an eine Gästin, die es sehr heilsam erlebt hat, dass man am Mittag die Arbeit ablegen konnte. Ganz konkret war sie an einem Gemüsebeet am Jäten. Sie hatte vielleicht noch einen Meter.

Dann ging sie zum Mittagessen. Dann war klar, dass sie auch zum Tisch kommt und das Werkzeug versorgt. Und dass es erst am nächsten Tag weitergeht.

Für sie war das so heilsam, weil sie von ihrer Arbeit her gewohnt war, dass es keinen Feierabend gab, bevor gewisse Arbeiten nicht fertig waren. Das führte zu sehr vielen Überstunden. Sie kam schließlich auch in ein Burnout.

So weit zu merken, dass es auch heilsam sein kann, eine solche Unterbrechung zu haben, wenn man als Gast mitlebt, das Werkzeug abzulegen und zum Mittagessen zu kommen. Am Nachmittag wusste sie, dass nicht mehr Arbeit angesagt war. Sie durfte ohne schlechtes Gewissen einfach die Arbeit ruhen lassen.

Sie konnte am nächsten Tag wieder weitermachen.

Vom Stress zur Achtsamkeit: Die Kunst der Unterbrechung

[Lukas] (5:03 - 5:58)

Für die Gäste haben wir das ein bisschen strikter eingeteilt, weil es klar ist, dass die Gäste am Morgen mitarbeiten. Am Nachmittag haben sie freie Verfügung für alles andere, was ihnen wichtig ist. In der Kerngemeinschaft ist es ein bisschen anders, weil wir am Nachmittag viel Hintergrundarbeit machen müssen oder Begleitgespräche haben.

Aber das Grundprinzip ist, erstens mit voller Aufmerksamkeit bei dem zu sein, wo ich bin und nicht schon beim Nächsten. Und zweitens, wenn etwas anderes kommt, das Erste sein zu lassen, unabhängig davon, ob es fertig ist oder nicht. Da muss ich mich manchmal ein bisschen am Riemen reißen, dass ich nicht auch in eine rotierende Maschine ver falle, wo ich das Gefühl habe, das muss noch sein, das muss noch sein.

Es gibt tatsächlich Dinge, die man nicht unfertig liegen lassen kann. Aber die Zeit so einteilen, dass eben auch die Unterbrechungen möglich sind.

Das Läuten zum Gebet: Gemeinsam den Tag unterbrechen

[Sandra] (5:59 - 7:10)

Miteinander Zeit einteilen ist sicher etwas, das hilft, dass wir mehrere miteinander diesen Rhythmus hüten. Du hast es vorhin erwähnt, in der Familie hast du natürlich auch gemeinsame Zeiten, wo du zusammen isst und so. Aber gerade in Bezug auf Arbeit, wenn ich am Nachmittag für mich noch etwas Hintergrundarbeit mache, ist die Versuchung manchmal groß, wenn man noch nicht ganz fertig ist, einfach noch weiterzumachen.

Dann ist bei uns am Nachmittag ein Zeichen, um die Arbeit zu unterbrechen, das Läuten zum Gebet. Ich merke, es hilft mir, das zu hören. Und zu wissen: Jetzt kommen auch die anderen.

Dass wir zusammen noch wirklich den Tag unterbrechen und uns auch noch auf etwas anderes ausrichten. Es ist nicht wie am Mittag einfach mit dem Essen, wo es auch schön ist, dass die ganze Gemeinschaft am Tisch zusammenkommt, wo man sich auch stärkt mit Nahrung, aber auch mit Gesprächen. Aber beim Gebet ist es auch noch so zu merken: Bei aller Arbeit, die ich vielleicht noch nicht gemacht habe, es gibt auch noch etwas Größeres.

Also mein Leben besteht nicht nur aus Arbeit, sondern ich darf auch darauf vertrauen, dass es noch mehr gibt, nicht nur das, was ich leisten kann oder was wir als Gemeinschaft machen, sondern dass das Leben größer ist als das, was wir vielleicht gerade sehen oder woran wir gerade arbeiten.

Struktur als Befreiung: Von der Angst vor Enge zur erfahrenen Weite

[Lukas] (7:11 - 9:01)

Dazu gehen mir noch zwei Gedanken durch den Kopf. Der erste ist: Mir hilft es persönlich sehr, dass zum Beispiel die Gebetszeiten einen festen Platz haben im Tagesablauf. Dass wir uns als Kerngemeinschaft auch darauf geeinigt haben, dass das stattfindet.

Und das hat jetzt den gleichen hohen Stellenwert wie irgendein dringender Telefontermin oder irgendetwas anderes. Die Tagesstruktur hilft, zu sagen: Nein, heute Morgen um 8 Uhr bin ich noch nicht erreichbar, dann habe ich etwas anderes. Oder heute Abend um 16.15 Uhr kann ich nicht, dann ist Gebetszeit. Ich bin erst um 17.30 Uhr wieder frei.

Der zweite Gedanke, der mir zum Thema Rhythmus noch durch den Kopf geht: Am Anfang, das ist vielleicht eine Typenfrage. Ich bin ein Typ, der das sehr schätzt.

Ich kann mich aber noch erinnern, als ich sehr jung war, hat mich das manchmal auch etwas beängstigt. Die Vorstellung: Erstens mal ist jeden Tag gleich wie der andere. Mehr oder weniger jedenfalls.

Und alles ist so klar definiert. Da hatte ich das Gefühl: Ist das nicht etwas eng? Wird es mir nicht zu eng in so einer Struktur?

Es ist ja gar keine Flexibilität. Kann ich einfach mal etwas laufen lassen? Und so weiter.

Und meine Erfahrung ist, dass es sich überhaupt nicht eng anfühlt, sondern im Gegenteil, dass es eine unglaubliche Weite gibt. Weil ich eben weiß, von wann bis wann der eine Teil geht. Und weiß, dann kommt die Möglichkeit für das andere.

Also ganz konkret, wenn es mir manchmal schwerfällt, unter den Leuten zu sein, ich lieber für mich alleine wäre. Dann weiß ich aber, das ist nach dem Mittagessen vorbei. Danach kann ich mich zurückziehen und habe Zeit für das andere Bedürfnis, das genau gleich berechtigt ist, aber ich kann nicht immer alles einlösen.

Aber nacheinander hat alles Platz. Das gibt für mich eine große Weite und Freiheit.

Die erste Woche ist die härteste: Wenn das Fremde zum Vertrauten wird

[Sandra] (9:03 - 10:18)

Oft melden uns Gäste oder auch gerade Zivis – du hast darauf angesprochen, als du jung warst, wir sprechen ja immer von jungen Männern – dass die erste Woche die anstrengendste ist. Ein Teil davon ist sicher auch, dass der Rhythmus zum Teil völlig unbekannt ist.

Dass man immer das Gefühl hat: Wo ist jetzt das Nächste, wann muss ich wieder wo sein? Aber in der zweiten Woche, wenn man noch länger da ist, dass man selbstverständlich in den Rhythmus hineinkommt und dass es eine gewisse Freiheit gibt. Ich selber bin sicher eher ein freiheitsliebender Typ.

Gerade auch an einem Wochenende, wenn ich nicht in der Gemeinschaft bin oder in der Verantwortung für die Gemeinschaft, dann genieße ich es sehr, meinen eigenen Rhythmus zu leben. Aber dann bin ich für mich alleine oder vielleicht noch mit den Kindern. Dann sind wir natürlich viel weniger Leute, als wenn wir eine Gemeinschaft von zwölf oder mehr Leuten sind.

Von daher ist meine Erfahrung in all diesen Jahren, dass sogar auch für mich der strenge Rhythmus inzwischen etwas hat, wo ich sagen würde: Es gibt auch viel Freiheit. Es hat etwas Paradoxes – die ganze Klarheit, die aber trotzdem auch viel Freiheit gibt.

Verschiedene Typen, gemeinsamer Rhythmus

[Lukas] (10:19 - 10:52)

Es freut mich natürlich, das von dir zu hören, weil das ist immer ein Diskussionspunkt zwischen uns, zu merken: Da sind wir unterschiedlich, wie wir funktionieren. Und solche Tage, wo nicht klar ist, was wann läuft, das stresst mich viel mehr als dich zum Beispiel. Und trotzdem, ich kenne es umgekehrt auch: Es ist manchmal auch schön, einmal einen freien Tag zu haben und einfach nichts zu müssen und nicht auf die Zeit schauen zu müssen und einfach das laufen zu lassen, was kommt.

Das hat schon auch seinen Reiz. Dafür haben wir zum Beispiel freie Tage oder Wochenende oder Ferien, wo das Bedürfnis auf jeden Fall auch Platz hat.

Sonntagskultur: Wenn die Maschinen schweigen

[Sandra] (10:53 - 12:09)

Das Wochenende ist sicher noch ein weiteres Stichwort. Ich denke, das ist für mich eine Selbstverständlichkeit geworden, dass wir ganz bewusst versuchen, eine Sonntagskultur zu haben, die ein Stück weit schon am Samstag Vormittag beginnt, indem wir den Sonntag noch etwas vorbereiten, mit dem Zopf backen, den Eingang putzen, solche Arbeiten. Bewusst auf diesen Tag, auf diesen Sonntag, der anders sein soll.

Zum Beispiel sagen wir, dass am Sonntag nicht die Waschmaschine laufen soll. Man kann von Montag bis Samstag bei uns im Haus waschen, aber am Sonntag sollen die Maschinen, die schweigen können, still sein. Das haben wir im Haus überliefert von jemandem, der mal gesagt hat: "Wenn am Sonntag staubgesaugt wird, dann macht mich das immer ganz nervös."

Das ist auch so: Wenn bei uns Gäste am Sonntag abreisen, dann sagen wir ihnen: "Ihr dürft das Zimmer einfach so lassen, ihr müsst nicht staubsaugen." Und wenn man dann doch mal einen Staubsauger hört, was vielleicht jemand nicht gewusst hat – das kann es natürlich auch geben – dann merkt man einfach, wie das die Atmosphäre anders prägt. Das bringt einfach ein Stück weit die Alltagswoche herein.

Von daher ist es uns auch wichtig, so eine Sonntagsruhe zu hüten. Was für viele, die mitleben kommen, gar nicht mehr so vertraut ist.

Die Lichterfeier: Vom Arbeitsende zum heiligen Beginn

[Lukas] (12:10 - 13:49)

Ich finde das auch einen schönen Übergang. Den pflegen wir ganz bewusst. Am Samstagabend hat das Abendgebet einen anderen Charakter.

Wir nennen es Lichterfeier, wo wir das Licht anzünden. In dem Augenblick des Tages, wo es dunkel wird, fängt das Fest an. Das ist auch ein bisschen paradox.

Das ist aber typisch in der jüdisch-christlichen Tradition, dass das Fest dann anfängt, wie man es gar nicht erwartet. Das ist für mich so ein bewusster Moment des Abschließens der Arbeitswoche. Zu wissen: Jetzt ist genug für heute oder genug für diese Woche.

Manchmal kann ich auch ein bisschen Bilanz ziehen in der Stille vor dieser Lichterfeier. Zu merken: Was war diese Woche alles? Wovon war diese Woche geprägt?

Was ist auf der Strecke geblieben? Und dann mit vielen Liedern und mit viel Licht in diesen besonderen Tag hineingehen. Das ist für mich immer ein sehr heiliger und spezieller Moment.

Worüber wir jetzt eigentlich noch nicht gesprochen haben: Ich denke, die, die uns zuhören und eine kleine Ahnung haben von der Geschichte der Klöster, die werden beim Stichwort Rhythmus sofort an das denken: Woher kommt das mit dem Rhythmus? Da gibt es einen lateinischen Ausspruch: Ora et Labora.

Das ist vom Heiligen Benedikt. Das ist eigentlich der Gründer des westlichen Mönchtums. Und Teil seiner Regeln, das auf die Kurzformel gebracht: Leben im Kloster.

Ich würde sogar ein bisschen verallgemeinern und sagen: Das Leben an sich ist Ora et Labora, das bedeutet beten und arbeiten. Und der hat eigentlich genau so den Rhythmus auf den Punkt gebracht.

Ora et Labora: Mehr als nur beten und arbeiten

[Sandra] (13:50 - 14:15)

Ja, das sind zwei Stichwörter. Es gab natürlich auch viele andere. Mir ist jetzt einfach in den Kopf gekommen das Aktive und das Kontemplative, wobei das Kontemplative halt auch die Stille meint.

Oder auch die Gebetszeiten. Mir gefällt das auch noch, weil Labora Arbeit meint und beim Aktiven sind einfach auch noch andere Sachen dabei, die ich in meinem Leben als aktiv erlebe.

[Lukas] (14:16 - 14:33)

Darum heißt es ja Ora et Labora. Das "et" bedeutet "und". Es ist nicht entweder das oder das.

Das finde ich eine ganz wichtige Nuance. Ora et Labora bedeutet das eine und das andere. Beides gehört zusammen.

Ist das das, was du meinst?

[Sandra] (14:33 - 15:04)

Nein, ich glaube, es war ein anderer Fokus. Dass auch das größer ist. Labora ist mehr gemeint als nur Arbeit.

Wir haben das auch schon gehabt, dass in unserer Gemeinschaft ja auch zum Teil zusammengespielt wird. Oder auch... Essen sind für mich solche aktiven Momente.

Ich glaube, es ging mehr in diese Richtung. Es ist nicht der Gegensatz. Da würdest du zustimmen.

Es heißt ja wirklich Ora et Labora. Auch beim anderen soll es nicht der Gegensatz sein zwischen dem Aktiven und dem Kontemplativen.

Wir beten auch beim Jäten: Wenn Arbeit zu Spiritualität wird

[Lukas] (15:04 - 16:51)

Ich habe eher an diesen Aspekt gedacht, dass man im Grunde genommen nicht unterscheiden kann zwischen heiligen und profanen Zeiten. Wenn ich jetzt Fachwörter brauche: sakral und profan. Das ist eine Vorstellung, die ich als junger Christ immer hatte.

Das Christsein findet am Sonntag statt. Nein, ich hatte diese Vorstellung nicht. Sie hat mich immer eher gestört.

Die Vorstellung, das Christsein findet am Sonntag statt und unter der Woche sind die Welten wie getrennt. Das fließt in einer Gemeinschaft, wie wir sie leben können, sehr ineinander. Der eine Ausspruch dieser Frau, die bei uns mitgelebt hat, den wir immer wieder verwenden, der das so auf den Punkt bringt:

"Wir beten auch beim Jäten." Der hat einen Ursprung. Wir haben mal Besuch von einer anderen Gemeinschaft bekommen, die sehr viel kontemplativer lebt.

Die eigentlichen Gebetszeiten und Meditationen haben im Tagesablauf einen größeren Stellenwert, weil sie viel mehr Zeit dafür reserviert haben. Sie haben erzählt: "Wenn sie ihre Gebetszeiten haben, sind wir immer stiller und leiser geworden. Wir hatten das Gefühl, die beten so viel."

Bei uns ist das morgens und abends. Dazwischen ist viel Aktivität. Dann konnte diese Frau mit ihrem Schalk und Humor sagen: "Wir beten auch beim Jäten."

Das ist mehr als nur ein flapsiger Spruch. Das bringt es auf den Punkt, zu sagen: Im Garten zu arbeiten oder im Haushalt, in der Küche, das ist auch eine Form der Wertschätzung der Schöpfung. Ich kann das mit einer Präsenz machen, achtsam, oder ich kann es machen, indem ich gedanklich ganz woanders bin und meine Sorgen wälze.

Achtsamkeit ist nicht Langsamkeit: Schnell und trotzdem bei der Sache

[Sandra] (16:53 - 17:49)

Mit dem Wort "achtsam" könntest du vielleicht die einen abholen, und mit dem anderen bringst du vielleicht auch ein bisschen Verwirrung hinein. Die anderen klinken sich vielleicht woanders ein. Es ist schade, weil es uns ganz wichtig ist, wenn man etwas macht, dass man es in einer gewissen Haltung oder achtsam machen kann.

Inzwischen habe ich das Gefühl, das Wort "Achtsamkeit" ist an so vielen Orten verbraucht, dass manchmal, wenn Gäste zu uns kommen, die zum Beispiel auch Klinik-Erfahrung haben, wo es ein "Abendessen in Achtsamkeit" gibt oder sonst solche Achtsamkeitsübungen, die mögen es nicht mehr hören. Darum ist es manchmal gut, dass wir kein großes Wort brauchen. Was wir versuchen in diesem Podcast, mit Worten zu sagen, was wir leben, fällt mir einfacher, das Leben ohne große Worte zu leben. Aber ich merke, das Wort "Achtsamkeit" bedeutet mir viel und drückt aus: Wenn man etwas macht, dass man es mit ganzem Herzen macht und bei dieser Sache dabei ist.

Das schnellste Abwaschen der Welt: Effizienz mit Seele

[Lukas] (17:49 - 19:27)

Es gibt in meinen Augen eine Verwechslung, die mich ganz ungeduldig macht, nämlich Achtsamkeit zu verwechseln mit Langsamkeit. Ich muss etwas nicht langsam machen, damit es achtsam ist. Ich kann auch sehr zügig und effizient etwas machen und trotzdem mit Liebe und Seele bei einer Sache sein.

Mein Lieblingsbeispiel ist: Ich wasche relativ gerne ab. Es gibt bei uns auch viel abzuwaschen, weil wir es von Hand machen, wir haben keine Geschirrspülmaschine. Ich genieße auch den zweifelhaften Ruf, dass ich der schnellste Abwäscher bin, schneller als eine Maschine.

Ich mag es aber auch, wenn es vorwärts geht, denn ich trinke auch lieber Kaffee und mache Pause außerhalb des Abwaschecks. Das ist aber für mich kein Stress, dort effizient und gut organisiert vorwärts zu machen, sondern das mache ich mit viel Lust und eben auch Achtsamkeit. Das macht mich manchmal ganz verrückt, wenn die Leute denken, ich muss jetzt ganz viel Zeit haben und das ganz langsam machen.

Das kann nicht gemeint sein. Vielmehr: verbunden zu sein mit dem, was ich tue. Ora et labora, das ist ein eigenes Gleichgewicht.

Ob ich im Gebetsraum bin oder in der Meditation oder ob ich abwasche oder ob ich jäte oder ob wir am Tisch sitzen und eine gute Tischatmosphäre haben, das ist alles eins. Das ist alles Spiritualität. Trotzdem braucht es, glaube ich, diesen Rhythmus, dass es eine besondere Zeit gibt für das eine und für das andere, damit alles aufblühen kann wie eine Blumenwiese, dass alles zur Geltung kommen kann.

Es gelingt nicht immer: Die Kunst des Übens

[Sandra] (19:27 - 20:36)

Vielleicht könnte man jetzt aber auch meinen, dass das immer gelingt. Und ich kann von mir her sagen: Es ist immer wieder ein Üben. Es gibt schon Tage, wo ich etwas mache und irgendwann während der Arbeit überlege: Was habe ich schon alles gemacht? Bin ich dort schon gewesen?

Habe ich die Hühner schon rausgelassen? Wenn ich dann überlege: Bin ich dort schon gewesen oder habe ich das schon gemacht?, dann merke ich: Ich bin irgendwo mit meinen Gedanken, aber nicht bei mir und nicht in meinem Moment. Wenn mir das dann bewusst wird, wenn ich überlege, was ich schon gemacht habe, dann atme ich einfach einen kurzen Moment durch und gehe nicht gleich zum Nächsten.

Es ist dann vielleicht nicht gleich ein Gebetsglöckchen oder ein Mittagsgong, der mir hilft, von außen zu unterbrechen, sondern dass ich mir selber auch sagen kann: Also gut, ich setze mich vielleicht einen kurzen Moment hin, oder trinke manchmal in Ruhe für mich einfach alleine einen Kaffee, sitze bei uns am Tisch und komme so noch einmal in den Tag oder in die Arbeit zurück. Es ist mir wichtig, das, was wir vorher davon gesagt haben von Achtsamkeit, aber ich merke auch: Je nach Tagesverfassung oder wie es mir gerade geht, gelingt mir das nicht immer.

Spiritualität im Alltag finden: Vom Schlussgespräch zur eigenen Praxis

[Lukas] (20:37 - 23:17)

Es ist halt auch in einer Gemeinschaft im Sonnenhügel einfach normal – und zur Normalität gehört, dass es nicht immer gelingt. Wir nehmen uns heraus das Recht, bewusst über das nachzudenken, uns immer wieder darauf zu besinnen und das immer wieder zu versuchen, zu schärfen und in unseren Alltag einzubauen. Das ist oft noch ein Thema bei den Schlussgesprächen, wenn ein Gast oder eine Gästin am Aufbrechen ist.

Vor allem die, die ins Gebet kommen – das ist ja bei uns fakultativ, freiwillig, es muss niemand beten bei uns, der das nicht möchte. Aber die, die das schätzen gelernt haben, diese bewusste Entscheidung, dass wir am Morgen und am Abend mit einer halben Stunde Stille anfangen und nicht gerade in unsere Arbeit stürzen, das ist zum Beispiel auch eine Unterbrechung des klösterlichen Rhythmus. Wir haben um 8 Uhr morgens ein Morgengebet und da bleibt alles noch stehen, da waschen wir noch nicht ab, wir nehmen das Telefon nicht ab.

Beim Schlussgespräch kommt das jemandem zur Sprache, dass die Gäste sagen: "Ah, das hat so gut getan, das schärft meine Sinne und meine Wachsamkeit für den Teil, der auch zum Leben gehört, nämlich Pause machen und wahrnehmen." Und dann die Frage kommt: "Wie könnte ich das zu Hause einbauen, wo vielleicht ein stressiger Alltag ist mit Familie und Beruf und so weiter?" Und dann kann sofort das Einbauen von

einem Stück ausdrücklich gelebter Spiritualität wie noch mehr Stress auslösen, weil es auf der To-Do-Liste einfach noch eine zusätzliche Position obendrauf ist.

Und dort erinnere ich mich gerne an eine Begebenheit, wo dann eine Person mir mal gesagt hat: "Ja, wenn sie sich das so genau überlegt, hätten sie schon solche Räume im Alltag, sie hätten es nur nicht so bewusst wahrgenommen bis jetzt." So wie du das vorhin auch gesagt hast. Und ein solcher Raum war, dass sie gesagt hat: "Das habe ich ganz automatisch immer gemacht: am Morgen, wenn ich aufstand, wirklich zuerst 5 Minuten zum Fenster raus.

Und nehme wahr: Was für eine Lichtstimmung, ob es hell ist, dunkel, ob ich Vögel höre, was für Geräusche, einfach so." Und das hätte sie noch nie als spirituellen Moment im eigentlichen Sinn gewertet. Und jetzt realisiert sie aber: Es ist genau so.

Das ist eigentlich so ein Morgengebet, das schon eingebettet ist, längst im Alltag. Und trotzdem hat die Auszeit geholfen, das nochmal bewusst zu benennen. Und das jetzt in Zukunft vielleicht auch nochmal mit einem anderen Bewusstsein weiter zu pflegen.

Ohne dass es eine zusätzliche Belastung sein muss. Ich muss eine halbe Stunde früher aufstehen, damit ich eine halbe Stunde meditieren kann, bevor ich meinen Tag anfangen. Manchmal braucht es gar nicht so viel.

Kleine Rituale, große Wirkung: Der Kaffee nach dem Mittagessen

[Sandra] (23:17 - 24:25)

Ich habe ja vorhin, glaube ich, von mir her ein Kaffee trinken gesagt. Und ich erinnere mich noch: Als Kind war es ein Stück weit so ein heiliger Moment, nach dem Mittagessen wusste man einfach: Die Mutter trinkt jetzt noch einen Kaffee. Und in dieser Zeit hat man selber etwas gespielt oder gemacht.

Es war wirklich so eine ruhige Stimmung auch im Haus, in der man wusste: Ja, es ist noch eine Pause nach dem Mittagessen. Die Mutter war schon da, aber doch hat man gemerkt: Es war noch eine andere Präsenz mit dem Kaffee. Sie hat wirklich solche bewussten Pausen gemacht.

Ich glaube, das habe ich übernommen, was man als Kind schon mitbekommt. Du hast es vorhin gesagt: Es braucht gar nicht eine halbe Stunde. Es ist manchmal eine spezielle Vorstellung: umso länger, umso besser.

Vielleicht kann es auch gut sein, wenn es gelingt, das regelmäßig einzubauen in den Alltag. Oder es kann auch in einem Wochenrhythmus sein. Dann muss es gar nicht so lange sein.

Aber ich glaube, die Regelmäßigkeit spielt schon eine Rolle. Ich denke, es ist anders: einmal in der Woche eine Stunde, wenn es gelingt, oder vielleicht immer mal wieder an einem Tag sich bewusst einen Moment rauszunehmen.

Outro: Der Gong läutet - Zeit für eine neue Unterbrechung

[Lukas] (24:26 - 25:08)

Ich bin gespannt, was die, die uns zuhören, diesbezüglich für Erfahrungen machen in ihrem Alltag außerhalb von einem klösterlichen oder von einem Gemeinschaftskontext. Vielleicht ist das ein Anlass, uns zu schreiben. Die E-Mail-Adresse findet ihr in den Show Notes oder auf unserer Homepage.

Wir sind von der Zeit her schon am Ende. Vielleicht habt ihr es gehört: Im Hintergrund hat der Gong geschlagen. Das heißt, es gibt jetzt eine Unterbrechung.

Wir sind eingeladen zum Mittagessen.

Ausklang

«Mein Leben leben!» Das war der heutige Podcast aus dem Sonnenhügel.

[Sandra] (25:15 - 25:24)

Wenn du selbst einmal Gemeinschaft erleben möchtest, bei uns kannst du auch mitleben. Alle Informationen dazu findest du auf unserer Homepage oder in den Show Notes.

[Lukas] (25:25 - 25:30)

Wenn du mitdenken oder mitdiskutieren möchtest, schreibe uns doch eine E-Mail.

[Sandra] (25:31 - 25:37)

In der nächsten Folge nehmen wir dich gerne wieder mit in unseren Alltag. Wir freuen uns, wenn du wieder dabei bist.