

Sonntagskirche | 09.08.2015 08:55 Uhr | Miriam Haseleu

Muße üben

Guten Morgen. Ich treffe ihn ungefähr dreimal im Jahr. Wir sitzen im Biergarten und gucken auf den Rhein. Hans ist über siebzig und führt ein aufregendes Leben.

Er reist für sein Leben gerne.

Er kennt Kulturen auf der ganzen Welt und es scheint, als fände er sich überall zurecht.

Ich höre ihm gerne zu, wenn er erzählt: von Landschaften, Leuten und dem Trubel in einem arabischen Café. Schöne, friedliche Bilder entstehen in meinem Kopf.

Und während Hans erzählt, flackert etwas in seinen Augen auf. Die Sehnsucht nach einem Leben in Freiheit und Weite, einem Leben in Liebe und Leidenschaft. Eins, das Hans vielleicht nie ganz gelebt hat. Auf seinen Reisen erfüllt sich diese Sehnsucht: in der Andersartigkeit der Menschen, in der Zeit der Ruhe, die all die Eindrücke zulässt und aufnimmt. In der Natur, die den Menschen in einen großen Zusammenhang stellt mit anderen Lebewesen auf der Welt.

Mich beeindruckt das Feuer in seinen Augen, das dafür brennt. Er erzählt weiter und ich werde langsam müde. Irgendwann höre ich mich sagen:

"Hans, ich könnte dir ewig zu hören, aber ich glaube, ich muss bald ins Bett."

Er antwortet: "Dann lass uns aufbrechen. Du sollst ja mit Muße ins Bett gehen!"

"Wie meinst Du das?", frage ich.

"Naja, mit Muße. Ich gehe immer mit Muße ins Bett." In seinen Worten ist kein Zweifel zu erkennen. "Ich gehe immer ins Bett, wenn ich noch einigermaßen wach bin, mache mich in Ruhe fertig. Wasche mich, ziehe mich um, lösche das Licht im Haus. Ich freue mich auf mein Bett. Wenn ich im Bett liege, lese ich noch ein paar Zeilen oder schreibe etwas. Dann

danke ich Gott für den Tag und schlafe.“

Mit Muße ins Bett gehen. Ich werde nachdenklich.

Muße, das bedeutet: Ich nehme mir Zeit für die Dinge, die ich gerne tue. Zeit, die mir gut tut. Zeit, in der ich mich erholen kann. Ich denke an Abende, an denen ich übermüdet ins Bett falle oder an denen ich einschlafe, ohne es zu wollen.

Mit Muße ins Bett gehen. Zeit, um mich zu erholen, damit der Schlaf kommt und geht, den ich brauche für alles, was ansteht. Für alles, was schwierig ist. Für alles, was gut läuft. Für alles, wo Sehnsucht offen bleibt. Für das, wo das Leben voll ist.

"Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.“ (1), heißt es in einem Gebet in der Bibel.

Trotz aller Bedrängnis, trotz unerfüllter Wünsche und Hoffnungen, kann ich mit Frieden liegen und schlafen. Schlafen und mich ausruhen für den neuen Tag.

Gott schenkt Ruhe und Erholung.

Nun ist es nicht immer einfach, die Dinge zu ändern, die sich heimlich ins eigene Leben eingeschlichen haben.

Manchmal ist jeder Abend gleich und ohne Muße. Und ich mache es doch immer wieder so: Ich falle übermüdet ins Bett oder schlafe auf der Couch ein, obwohl es mir nicht gut tut.

Es braucht Zeit, etwas zu verändern. Dabei hilft ein liebevoller Blick auf mich selbst.

Und die Geduld, es jeden Tag neu auszuprobieren. Vielleicht probieren Sie es ja auch mal aus? Und seien Sie nicht zu streng mit sich...

Ich werde es üben: mit Muße ins Bett gehen. Danke, Hans!

"Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne."

Einen Sonntag voller Muße wünscht Ihnen Ihre Miriam Haseleu, Pfarrerin aus Köln.

(1) Psalm 4,9