



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 03.09.2023 08:40 Uhr | Sascha Heinrich

## Bitte nicht stören!

Ich sehe mich schon wieder im Büro sitzen und zwar: genervt! Ich sitze da an meinem Schreibtisch in Attendorn und muss als Vikar meiner Gemeinde noch einen Artikel für unseren Pfarrbrief schreiben. Aber ich komme einfach nicht voran, denn immer wieder klopft es an meiner Bürotür! Mal ist es die Sekretärin, mal mein Kollege aus dem Nachbarbüro und natürlich ist es mal wieder dringend. Mein Gedankenfluss wird dann jäh unterbrochen und der gute Gedanke, der gerade zum Greifen nahe schien, der ist verflogen. Alltag im Büro eben! Immer wieder wird meine Arbeit durch kleine und große Störungen unterbrochen. Ja, an manchen Tagen ist es wirklich schwierig, mal in Ruhe und ohne Störung seiner Arbeit nachzugehen oder auch ein Gespräch führen zu können.

"Einfach mal ungestört arbeiten können!" – Kennen Sie diese Sehnsucht nach ruhigen Minuten am Schreibtisch auch? Mir hat bei diesem Wunsch kürzlich ein Produkt aus einem Internetkaufhaus geholfen. Ein Schild für die Türklinke, wie man es aus Hotels kennt. Das Schild hat eine grüne Seite mit der Aufschrift "BITTE KLOPFEN!" und eine rote Seite mit dem Hinweis: "BITTE NICHT STÖREN!" Dieses Schild löst zwar nicht alle meine Probleme, aber mit dem Schild an meiner Bürotür habe ich zumindest zeitweise etwas Ruhe für meine Gedanken.

Musik I:

Mit dem Schild an der Bürotür "BITTE NICHT STÖREN!" genieße ich die Ruhe. Endlich kann ich ungestört arbeiten, den Text für den Pfarrbrief verfassen, meine Ablage durchgehen oder ein Telefonat führen. Was für eine Wohltat – für meinen Work-Flow und für meine Nerven. Alle anderen sehen schon an meiner Tür, dass ich jetzt keine Zeit für sie habe und lassen mich in Frieden arbeiten.

Wäre es nicht schön, so ein "BITTE NICHT STÖREN"-Schild nicht nur im Büro, sondern für das ganze Leben zu haben? Ich kann mir das richtig gut vorstellen: Immer, wenn sich eine Störung anbahnt, wie etwa ein ungewollter Besuch, ein Streit oder ein Problem, hänge ich das Schild auf und lasse die Störungen draußen warten.

Die Realität sieht allerdings oft ganz anders aus. Die Störungen im Leben lassen sich nicht vermeiden, wie auch letztlich nicht im Büro. Und auch in den wenigsten Fällen lassen sich Störungen wirklich aussitzen oder beiseiteschieben.

Da hilft es nicht, wenn ich keine Zeit oder keine Lust habe. Ich muss mich mit den Dingen, die mich in meinem Alltag stören, direkt beschäftigen, denn sonst könnte es zu richtigen Problemen kommen. Es ist wie mit der Motorkontrollleuchte am Auto. Wenn die leuchtet, sollte ich direkt in die Werkstatt fahren, auch wenn ich das Auto gerade so dringend brauche. Ebenso sollte ich einen Streit, der sich anbahnt, lösen, bevor er eskaliert, oder auch der Arbeitskollegin helfen, bevor die gesamte Arbeit ins Stocken gerät.

Ein "BITTE NICHT STÖREN"-Schild für das eigene Leben scheint also doch nicht die beste Lösung zu sein, so verlockend der Gedanke auch sein mag.

So zeigt auch mein Wunsch nach ungestörtem Arbeiten im Büro ganz schnell seine Kehrseite. Mein Türschild hält meine Kolleginnen und Kollegen nicht nur davon ab, mich mit Fragen und Problemen zu stören, sondern sie kommen auch nicht mehr herein um mal eben kurz "Hallo" zu sagen. Es entsteht – so merke ich – ein ungewollter Abstand zwischen den Anderen und mir. Mit meinem Schild distanzieren ich mich von ihnen, denn ich zeige deutlich: "Du störst!" Selbst die grüne Seite mit Aufschrift "Bitte Klopfen" scheint zu suggerieren, dass ich eigentlich gar nicht will, dass jemand klopft. Aber, so frage ich mich, wie ist das denn umgekehrt? Schließlich störe ja auch ich gerne mal die Arbeit der Anderen – und wenn es nur durch das "Hallo" am Morgen ist. Mehr noch: Wenn ich mit einem Problem oder einer Frage nicht weiterweiß, dann gehe ich doch auch zu ihnen, und erwarte von ihnen Hilfe. Und das am liebsten schnellst möglich.

Zu einem kollegialen Miteinander gehört es ja auch irgendwie dazu, dass man sich gegenseitig immer wieder hilft und damit bei der Arbeit stört. Wie also mit den Störungen umgehen, ohne sich von der Gemeinschaft zu distanzieren? Wie kann ich Ruhe finden und trotzdem zeigen, dass meine Tür offensteht? Dass ich den Störungen nicht aus dem Weg gehe, sondern sie annehme?

Und andererseits frage ich mich, ob es nicht trotzdem legitim ist, sich zwischenzeitlich ein störungsfreies Umfeld zu suchen?

Musik II:

Ruhe und Stille braucht doch irgendwie jeder und jede – und das nicht nur ab und an. So verwundert es auch nicht, dass Jesus immer wieder ruhige Orte sucht, sich von der Gruppe absondert und allein sein will. So heißt es jedenfalls in der Bibel. Und ich vermute: So konnte er am besten zu seinem Vater im Himmel beten, seine Gedanken sammeln und durchatmen. Er wollte sogar Ruhepol sein für andere. Ich denke da besonders an seine Worte im Matthäusevangelium:

"Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten: Ich werde euch aufatmen lassen." (Mt 11,28)[1]

"Ich werde euch aufatmen lassen." Diese Aussage Jesu lässt mich nicht los. Er spricht mir aus der Seele, was ich da von ihm höre. Er verspricht mir das, wonach ich mich öfters mal sehne. Aufatmen können im Durcheinander des Alltags.

Und doch scheint selbst Jesus von seiner Ruhe nicht viel gehabt zu haben. Ich lese zwar immer wieder wie er sich zurückzieht, er jedoch auch seine Stille unterbrechen muss. Bei ihm stehen – bildlich gesprochen – die Menschen immer wieder mit ihren Anliegen vor der Tür. Im Markusevangelium heißt es sogar (Mk 6,31): Er und seine Jünger hatten nicht einmal Zeit, um in Ruhe zu essen. Es waren einfach zu viele Menschen.

Jesus lässt aber kein "BITTE NICHT STÖREN"-Schild aufhängen. Nein, Jesus sieht die Probleme und die Not der Menschen und wendet sich ihnen zu.

Ich sehe bei ihm eine klare Priorisierung. Stille und Ruhe sind wichtig, aber die konkreten Anliegen der Menschen sind wichtiger. Und so lässt sich Jesus auf die Menschen ein, auf einen nach dem anderen. Für ihn sind sie keine bloßen Störungen, sondern Menschen, die seiner Hilfe bedürfen.

Ich deute das für mich so: Mein Leben ist voll von kleinen und großen Unterbrechungen durch meine Mitmenschen. Immer wieder kommt etwas oder jemand Ungeplantes

dazwischen und das gehört zu meinem Leben dazu. Jesus lehrt mich, die Menschen, die mich und meinen Alltag stören, wahr- und anzunehmen, ob sie nun gelegen kommen oder ungelegen.

Jesus fordert mich auf, mich diesen Menschen zu stellen und ihnen nicht einfach ein "BITTE NICHT STÖREN"-Schild hinzuhalten.

Meine Mitmenschen, seien es die Kolleginnen und Kollegen auf der Arbeit, mein Freundeskreis, die Familie und alle anderen, sind eben keine Störenfriede, sondern meine Nächsten. Und ihnen will ich mit Respekt und Wertschätzung begegnen.

Wie sich das verbinden lässt mit Ruhe-Finden? Ich glaube, dass ist eine echte Kunst. Ich soll mir Zeit nehmen für die Ruhe, aber auch wach und aufmerksam bleiben für die Menschen um mich herum. Jesus macht mir jedenfalls Mut: Es ist irgendwie möglich eine Balance zu finden zwischen diesen beiden Polen des Alltags, mit einer Priorität für den Nächsten. Und wenn es nur der Gedanke ist, dass mir im Nächsten Jesus selbst entgegentritt, der mir Ruhe verheißen hat.

Musik III:

Wenn ich das Leben Jesu insgesamt einmal genauer betrachte, so fällt mir auf: Sein Leben war alles andere als ruhig.

Das fängt schon vor seiner Geburt mit der vergeblichen Herbergssuche an. Dann die Geburt im Stall, anschließend die Flucht nach Ägypten. Später immer wieder Auseinandersetzungen mit der Obrigkeit, dem Establishment, Streit mit der Familie und letztendlich die Gruppe seiner Jünger, die er immer wieder auf den rechten Weg weisen muss. Und dann seine Gefangennahme und sein Tod.

Ein ruhiges Leben sieht anders aus.

Aber das ist ja nicht alles. Jesus selbst schafft ja im Leben der Menschen Unruhe und wird zum "Störenfried".

Ich denke da an die ersten Jünger, die er aus der Routine ihres Berufes herausholt, um ihm zu folgen. Oder Nikodemus, dem die Worte Jesu nachts den Schlaf rauben. Während alle anderen schlafen, sucht er das Gespräch mit Jesus, so angefixt ist er von ihm.

Auch für alle anderen Menschen um ihn herum, wird Jesus nicht gerade zum Ruhepol an dem sie aufatmen können. Ganz im Gegenteil. Im Tempel stößt er Tische um, Phariseern hält er den Spiegel vor und in Gerasa bringt er ein ganzes Dorf in Aufruhr, nachdem sich eine Schweineherde ins Meer gestürzt hat, was einen wirtschaftlichen Schaden für das ganze Dorf bedeutet.

Ja, Jesus stört den Alltag der Menschen gewaltig und das verändert die Menschen. Die einen hassen ihn dafür und wollen ihn ans Kreuz bringen. Andere dagegen sind hellauf begeistert: Sünder bekehren sich, Kranke werden geheilt und Ausgestoßene integriert. Menschen in ihrem Alltag zu stören, scheint – ganz allgemein gesprochen – für Jesus ein legitimes Mittel der Heilsverkündigung zu sein.

Menschen und Abläufe stören, damit sich etwas verbessern kann, das erleben wir ja auch heute noch. Da sind Bahnmitarbeiter, die mit ihrem Streik den Bahnverkehr stören, um für bessere Arbeitsbedingungen zu kämpfen. Klimaaktivisten, die in ihren Demonstrationen für mehr Klimaschutz kämpfen und so viele Abläufe stören.

Es sind Störungen, die wachrütteln und über die man redet. Die teilweise sogar massiv verärgern. Diese Störungen unterbrechen Abläufe und Pläne, ohne dass ich darauf Einfluss habe.

Hier merke ich wieder richtig meine Abneigung gegenüber Störungen in meinem Alltag. Aber von der anderen Seite betrachtet: Wie soll man effektiv auf etwas aufmerksam machen, wenn nicht durch Störungen. Natürlich lässt sich über die Verhältnismäßigkeit so mancher Störaktion diskutieren; aber feststeht, sie bewirken was. Und wenn diese störenden Menschen mit ihren Aktionen und Worte Gutes entstehen lassen, sind es doch gute Störungen.

Rückblickend auf meinen Büroalltag ist es doch ähnlich. Wenn der Kollege dringend meine Unterstützung braucht, dann muss er mich ja stören, damit ich ihn wahrnehme und ich helfen kann, damit etwas gut ausgeht. Wenn ein Mensch mich nicht stört, so laufe ich doch Gefahr, ihn zu übersehen und dann geht es womöglich schlecht aus.

Und genauso unterbricht und stört auch Jesus den Alltag. Er will die Menschen wachrütteln und aus ihren gewohnten Abläufen herausholen. Und so empfinde ich es auch heute noch in meinem Leben: Jesus stört mich im besten Sinne durch den Bettler am Straßenrand, der um ein bisschen Kleingeld bittet, durch den Menschen, der ein offenes Ohr sucht oder durch ein Bibelwort, das mir den ganzen Tag im Kopf nachgeht. Und er stört mich durch den Kollegen der hilfesuchend an meine Bürotür klopft. Ja, Jesus stört mich, und das ist auch gut so.

#### Musik IV:

Ich komme noch einmal zurück zu meinem Anfangsproblem: Mein Alltag wird immer wieder durch andere Menschen unterbrochen und gestört. Aber wie finde ich dann Ruhe?

Widersprechen sich hier mein Wunsch nach Ruhe und die Störungen des Alltags nicht? Ist es gar egoistisch und unchristlich sich nach Zeiten der Ruhe zu sehnen?

Mit Blick auf Jesus sehe ich, dass er das nicht gegeneinander ausspielt, sondern verbindet. Beides gehört für ihn zum Leben dazu: die Störungen des Alltags und das Aufatmen der Seele. Ich brauche die Ruhe und die stillen Momente, um Kraft zu tanken. Störungen gehören aber genauso zu meinem Leben dazu. Ich kann sie nicht durch ein "BITTE NICHT STÖREN"- Schild verhindern oder beiseiteschieben.

Ich denke die Kunst liegt darin: Suche die Ruhe in den Störungen und nicht Ruhe vor den Störungen! Aber wie kann das gelingen?

Zunächst kann eine Störung auch eine angenehme Überraschung sein, die mich inspiriert, mich auf andere Gedanken bringt, mir gut tut. Allein der positive Kontrast kann auch eine Art der Ruhe sein. Und dann gibt es noch die kleinen Ruhepausen, so ganz zwischendurch: Für mich sind das beispielsweise die kurzen Ruhephasen, wenn ich den Weg zu einem Termin mit einem kleinen Spaziergang durch die Natur verbinde oder mich der Schlag der Kirchenglocke zum kurzen Innehalten, zum Gebet einlädt. Schließlich stellt sich oft nach der Unterbrechung eine qualifizierte Art der Ruhe ein, nämlich auch die Freude darüber, dass ich einem Menschen weiterhelfen konnte, obwohl er mich aus dem Arbeitsrhythmus herausgeholt hat. All das gibt mir Kraft und Ruhe für meine Seele.

Ruhe in den Störungen finden und nicht Ruhe vor den Störungen finden. Das ist für mich ein guter Leitfaden für die Arbeit und mein Leben. Ich weiß, dass Störungen dazugehören und mein Leben lebendig machen. Mein rotes "BITTE NICHT STÖREN"-Schild verschwindet jedenfalls im Schreibtisch. Zur Freude aller im Büro und zur eigenen Freude. Denn wer weiß, welche schöne Überraschung in so mancher Störung auch auf mich wartet. Für die neue Arbeitswoche wünsche ich viel Erfolg und vielleicht ist ja so manche Störung eine gute Überraschung auch für Sie.

Es grüßt aus Attendorn im Sauerland Ihr Vikar Sascha Heinrich

Musik V:

[1] Das Neue Testament. Übersetzt von Fridolin Stier, München 1989.