

Kirche in WDR 4 | 30.05.2026 08:55 Uhr | Adelheid Ruck-Schröder

## FOMO (Religion als Unterbrechung)

Guten Morgen!

Kennen Sie das Gefühl, etwas zu verpassen? Nicht da zu sein, wo das eigentliche Leben spielt? Für dieses Gefühl gibt es sogar einen Begriff: FOMO – die Abkürzung steht für den englischen Ausdruck "fear of missing out" - Angst etwas zu verpassen. Alle anderen erleben mehr, sind irgendwo, wo ich gerade nicht bin. Während ich hier sitze, passiert anderswo das echte Leben. In den sozialen Medien ploppen ja tatsächlich ständig Bilder auf: Andere Leute verreisen, feiern Partys, sitzen zusammen im Restaurant vor tollem Essen. Das wirkt alles perfekt und glücklich. Und das löst schon mal die Frage aus: Verpasse ich etwas? Wenn`s schlimm kommt, treibt diese Angst ständig an, mich zu vergleichen. Unter diesem – oft unausgesprochenen – Antreiber: "Du darfst nichts verpassen!" leiden manche regelrecht. Mitten in dieser Unruhe spricht Religion eine andere Sprache. Nicht: Du musst alles mitnehmen. Sondern: Du darfst Dich unterbrechen lassen.

Das ist die kürzeste Beschreibung von Religion: Unterbrechung. Religion geschieht genau da, wo ich unterbrochen werde. Viele beschreiben ihre eigene religiöse Erfahrung als Unterbrechung ihres Alltags. Zum Beispiel ein Bekannter von mir. Der hat eine Zeit lang mit Mönchen zusammengelebt. Er wollte sein Leben bewusst unterbrechen. Er wollte nicht alles so weiter machen in ständiger Sorge, doch ja nicht das Wesentliche zu verpassen. Erst war er sich nicht sicher, was passieren würde. Im Rückblick aber erzählt er: "Ich habe in meiner Zeit bei den Mönchen wichtige Fragen an mich herangelassen: Wo stehe ich gerade in meinem Leben? Was will ich vielleicht ändern? Will Gott eigentlich etwas von mir?" Er hat das als einen heiligen Moment erlebt, einen Moment, in dem etwas Anderes oder Heiliges die gewohnte Ordnung, seinen Alltag unterbricht und etwas in ihm in Bewegung kommt. Vielleicht ist das die eigentliche Gegenbewegung zu FOMO, der Angst, etwas zu verpassen. Nicht alles erleben müssen, sondern bereit sein, sich finden zu lassen. In der Bibel wird davon berichtet. Menschen sind unterwegs, beschäftigt, abgelenkt, unruhig. Mose zum Beispiel, den Gott mit einem brennenden Dornbusch aufhält, um ihn als Anführer der Befreiung seines Volkes aus Ägypten zu berufen. Die Frauen, die um den verstorbenen Jesus trauern und ihn salben wollen und dann das Grab leer finden. Den Christenverfolger Paulus, den Gott in Damaskus so aus dem Konzept bringt, dass er zu glauben beginnt. Sie alle verpassen nichts, im Gegenteil. Sie werden in einem entscheidenden Moment angehalten. Gott kommt nicht als Vorzeige-Event, sondern als Einschnitt, manchmal als Störung. Er unterbricht mich und meine festgefahrenen Muster. Und so in der Tiefe unterbrochen merke ich – da bewegt sich etwas in mir. Etwas öffnet sich oder wird weicher. Oder ich werde entschiedener. Etwas wird mir klar. Vielleicht ist Glaube genau das: sich unterbrechen lassen.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5: )

Herzlich grüßt Sie Adelheid Ruck-Schröder, Präses der Evangelischen Kirche von Westfalen aus Bielefeld.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze