



Unterbrechung

Eine Einkaufsstraße, mitten in Essen vor ein paar Tagen zur Mittagszeit. Ich sitze auf einer Bank und schaue mich um. Eine Frau kommt auf mich zu, ein prüfender Blick, dann setzt sie sich an das andere Ende der Bank. Nach kurzer Zeit verändert sich die Haltung der Frau, der Rücken ist aufgerichtet, ruhig und entspannt. Und doch ist in ihrer Haltung eine konzentrierte Aufmerksamkeit eine gewisse Würde zu erkennen. Sie scheint unberührt, ja ungestört von den Vorbeiläufenden. Sie schließt sie die Augen ganz fest, ist offenbar ganz bei sich. Still und schweigend sitzt sie da. Gut 10 Minuten. Plötzlich öffnet sie die Augen, streckt sich, ein Lächeln läuft über ihr Gesicht. "Das tat gut!", sagt sie zu mir gewandt. Ich bin etwas verlegen und frage eher besorgt: "Alles in Ordnung?" "Alles in Ordnung!" ruft sie. Dann steht sie auf, grüßt und geht. Die schweigende Frau geht mir seitdem nicht mehr aus dem Sinn.

Sie verkörpert für mich etwas von dem, ich mir oft wünsche – was sich vielleicht viele andere Menschen ja auch wünschen: Mitten im Alltag einmal auf die Pausentaste zu drücken, mir einige Minuten Ruhe zu gönnen. Ein kleiner Rückzug. Ohne viel Aufwand, aber mit viel Wirkung.

Für viele Menschen beginnt heute am 7. Januar – nach Weihnachten, Silvester und ein paar Tagen Urlaub – wieder der Arbeitsalltag. Das Hamsterrad läuft wieder an. Bei mir ist das jedenfalls so: Schnell bin ich wieder auf Betriebstemperatur oder gar wieder im "Powermodus". Von wegen mehr Ruhe und Gelassenheit! Die guten Vorsätze für das neue Jahr sind schnell vergessen. Ich fürchte mich davor, allzu schnell wieder in einen Rhythmus zu geraten, der mir nicht erlaubt auszusetzen, anzuhalten. Nein – es muss weitergehen – schnell.

Ich kenne das bedrängende Gefühl ständig gehetzt zu sein. Gedanken kreisen besonders in der Nacht: wirre Stimmen melden sich ungefragt. "Licht aus, Kopf an." Nachtruhe stellt sich dann gar nicht erst ein, das Gedankenkarussell dreht sich und dreht sich. Wenn ich nicht mehr in der Lage bin, die Stille auszuhalten, ist das für mich ein Warnsignal. Gefangen in einem Teufelskreis: Ständig in action, pausenlos beansprucht, gereizt und übermüdet. Was tun?

Sören Kierkegaard, der dänische Philosoph, hat einmal diagnostiziert: "Die Welt ist krank! Wenn ich Arzt wäre und man mich fragen würde, was getan werden sollte? – Ich würde antworten: Das erste, was geschehen muss, ist: Schaffe Schweigen! Hilf anderen zum Schweigen!"

Hört sich gut an, aber leichter gesagt als getan! Vielleicht ist es gar nicht so schwer, solche

Unterbrechungen in den Alltag einzubauen, wie die Frau auf der Bank. Ich kenne die Erfahrung, dass Schweigen fähiger macht zum Aufnehmen, zum Wahrnehmen. Schweigen rückt die Dinge zurecht. Wenn ich zur Ruhe komme, rücken die Welt und das eigene Leben in ein anderes Licht.

In der Bibel formuliert ein Beter das so (Psalm 131): "Ich ließ meine Seele ruhig werden und still." Und weiter: Ich "hoffe auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!"

Stille halten heißt für diesen Beter, sich Gott überlassen und alles zu lassen, was außerhalb seiner Reichweite und seiner Möglichkeiten liegt. So relativiert sich vieles was mich im Alltag bedrängt. So kann selbst ein kurzer Augenblick der Stille sein wie eine Sabbatruhe, ja wie eine "heilige Unterbrechung".

Doch noch ein Vorsatz für das gerade begonnen Jahr: Ich organisiere mir mehr solche Unterbrechungen, solche Momente der Stille – mitten im Alltag, gerade dann, wenn das Hamsterrad wieder anläuft!

Aus Essen grüßt Sie Markus Potthoff.