

Hörmal | 06.09.2015 07:45 Uhr | Uwe Becker

Sonntagskirche statt Burnout

"Es ist immer das Gleiche, Woche für Woche. Ich arbeite von Montag bis Freitag und jedes Wochenende nehme ich die Arbeit mit nach Hause, bearbeite Akten, schreibe Vermerke, beantworte jede Menge Mails. Nie habe ich das Gefühl, dass wirklich einmal Wochenende ist. Nie habe ich wirklich Zeit für meine Frau, die Kinder, Familie und Freunde, das Haus, den Garten. Nie komme ich zur Ruhe, habe wirklich Zeit für mich."

Diese bittere Klage eines Freundes ist kein Einzelfall. Ich kenne viele, die getrieben durch die Zeit hetzen, immer eine To-do-Liste im Kopf, ständig am Limit. Burnout, ausgebrannt zu sein, das ist mittlerweile eine Volkskrankheit. Die berufsbedingten psychischen Erkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen, sie verursachen inzwischen den höchsten Krankenstand. Viele Menschen leiden an der Zeit, an einer Kultur wachsender Beschleunigung, daran, dass sie ihre Biorhythmen sträflich vernachlässigen, sie leiden an der Verdichtung von Arbeit und daran, dass ihre Arbeit massiv in ihr sonstiges Leben eingreift. Ja, manche sprechen vom Zeitnotstand.

Aber was ist denn mit dem Sonntag? Ist er nicht der Ruhetag? Haben wir als Kirche mit diesem Tag nicht ein Gegenangebot gegen das rastlose Taumeln durch die Zeit? Sicher, die Kirche feiert ihre Gottesdienste, also ein einstündiges Angebot, zur Ruhe zu finden, sich zu besinnen. Aber für viele löst das nicht ansatzweise das Problem der zeitlichen Überforderung gerade am Sonntag. Denn der Sonntag steht zunehmend unter dem Druck all das leisten zu müssen, was in der Woche nicht gelungen ist: Gemeinsam Zeit zu verbringen mit der Familie, ein langes Frühstück mit den Kindern, etwas unternehmen mit Freunden, wenigstens kurz bei der Schwiegermutter reinschauen. Kein Wunder, dass der Sonntag für viele eben kein Ruhetag ist. "Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbat willen", hat Jesus gesagt. Der Sabbat! Er sagt nicht: Eine Stunde zwischen zehn und elf, er sagt nicht der Gottesdienst ist um des Menschen willen gemacht, sondern er spricht von einem ganzen Tag des Durchatmens, der Entlastung, der Unterbrechung des Üblichen. Das könnte für uns in der Kirche wenigstens an einem Sonntag im Monat eine ungeheure Inspiration sein, zu überlegen, wie wir mit dem ganzen Sonntag Menschen in ihrem Zeitnotstand entgegenkommen. Nicht nur ein Gottesdienst für eine Stunde, sondern der ganze Tag, wenigstens einige Stunden, als Zeit hilfreicher Begegnung. Also: Gottesdienst, ein gutes Mittagessen für alle, auch für die Freunde und die Schwiegereltern, gemeinsam essen, gemeinsam reden, sich austauschen über das, was beschäftigt und andere kennenlernen. Auch diakonische Angebote hätten dort ihren Raum: Beratung für Neuzugezogene, die den Stadtteil noch nicht kennen, für andere, die eine Wohnung suchen oder die Fragen haben zur Pflege von Angehörigen.

Beratung für arbeitslose Menschen, denen der Hartz-IV-Satz gekürzt werden soll oder auch das Angebot einer kleinen Tausch-Börse: "Biete Nachhilfe in Mathe, suche jemanden für meinen Garten." Eine solche Sonntagskirche löst nicht alle zeitlichen Probleme und Überforderungen, aber sie schützt vor Isolation, schafft Begegnung und Gemeinschaft und das ist in diesen hektischen Zeiten ein hohes Gut.