EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 22.07.2016 05:55 Uhr | Maike Siebold

Überfüllt

Ein Zen-Meister serviert seinen Schülern Tee. Nach und nach füllt er jede Tasse bis knapp über die Mitte. Doch beim letzten Schüler gießt er immer weiter auch als die Tasse ist schon bis zum Überlaufen gefüllt ist. Der Tee fließt auf die Untertasse und schwappt schließlich über die Untertasse auf den Boden, wo er eine kleine Pfütze bildet. "Halt Meister“, ruft der Schüler, "Sie verschütten den ganzen Tee.“ Darauf lächelt ihn der Meister an und sagt: "Und genauso ist es mit dir. Du bist wie die Tasse, du bist längst voll, und doch füllst du dich immer noch mehr.“

Da nimmt sich dieser Schüler Zeit, um von dem Meister zu lernen und der lässt nicht nur seine Tasse überlaufen sondern zeigt ihm damit auch noch, dass er so nichts lernen kann. Wir erfahren nicht mehr, wie der Schüler mit der Beobachtung des Meisters umgegangen ist, aber das Bild leuchtet mir ein. Man muss erst Platz schaffen, bevor Neues Einzug halten kann, das gilt für unsere Gedanken und Gefühle genauso wie für unsere Sachen. Für neue Kleidung muss erstmal im Kleiderschrank Platz gemacht werden, für neue Möbel müssen die alten entrümpelt werden. Mit unserem Kopf verhält es sich nicht anders und der füllt sich immer mehr. Dabei laufen die meisten jetzt schon über, denn unser Informationshunger ist groß. Es stehen uns über eine Milliarde Webseiten zur Verfügung, 700.000 Apps und wir sind täglich ca. 5.000 Werbebotschaften ausgesetzt. Viele spielen mit ihren Mobiltelefonen rund um die Uhr, sitzen bis spät abends am Computer, werden beim Einkaufen, Autofahren usw. von Musik berieselt und müssen Auto-, Flug- oder Baulärm über sich ergehen lassen. Zu viele Bilder, Töne, Gerüche und Informationen.

Es gibt Wissenschaftler, die behaupten, dass heute über 90 Prozent der Infos und Geräusche, die wir aufnehmen, Junk-Food für unseren Kopf sind, ungesundes Futter also. Ein Spam-Filter im Kopf wäre gut, der Unnützes und Gefährliches filtert, denn in dem anstrengenden Wirrwarr fällt es schwer, die wichtigen Informationen zu erkennen. Doch was vor allem fehlt, ist die Phase, in der wir den inneren Papierkorb wieder entleeren können. Einen guten Anspannungs-Entspannungsrhythmus für sich hinzubekommen, wird immer schwerer. Auch der Schlaf- und Wach Rhythmus leidet längst. Die vielen Informationen und Aufgaben takten uns in einer völlig unvorhersehbaren Weise.

Heute würden die Menschen in der Bibel nicht mehr Gott bitten, sie mit seinem Geist zu füllen, sondern zuerst bitten "Herr, mach mich leer“. Wie das gehen kann? Ich habe da so einen 3-Stufen-Plan.

Stufe 1: ABSCHALTEN. Ich schalte alles ab –Fernseher, Radio, Handy und Computer. Alle Geräte haben einen Knopf, der sie zum Schweigen bringt. Ich muss mich nur überwinden, ihn zu betätigen.

Stufe 2: ABSCHOTTEN: Ich ziehe mich regelmäßig an einen Ort zurück, an dem ich für eine Weile ungestört sein kann – und wenn es nur für eine Viertelstunde täglich ist. Ein Ort, wo mich niemand erreichen kann, keine Mail, keine neuen Nachrichten, keine neuen Bilder.

In dieser Umgebung starte ich Stufe 3: AUFRÄUMEN. Ich atme durch, genieße die Unerreichbarkeit, lasse meinen Gedanken freien Lauf und komme ins Zwiegespräch mit Gott. In dieser Situation vergewissere ich mich, was gut und wichtig ist und was ich getrost vernachlässigen kann. Ich räume innerlich auf und werde frei für Neues.