

Nimm dir Zeit und nicht das Leben – Anleitung zur Stille im Alltag

Nimm dir Zeit und nicht das Leben. Ein bekanntes geflügeltes Wort. Ein Wort von ganz oben für ganz unten, für die Niederungen unseres Erdenlebens. Gott im Volksmund. Provozierend, messerscharf – und doch nicht wirklich gehört. Zum einen Ohr hinein, zum anderen hinaus – in weniger als einer Sekunde. Lasst uns doch genauer hinhören. Länger hinhören. Nimm dir Zeit!

Nimm dir Zeit und nicht das Leben. Wenn wir uns Zeit nehmen, gewinnen wir Leben, bewahren wir Leben. Wir verlieren es nicht, weil wir ihm Zeit geben. Leben braucht Zeit! Leben, sowohl biologisches als ewiges Leben braucht Zeit. Leben ist langsam und leise. Sehr langsam, sehr leise, sehr zärtlich, sehr verwundbar, sehr empfindsam strömt es zu uns, dringt in uns ein. Wenn es gestört wird, künstlich beschleunigt wird, gezerrt wird durch übergroße, allzu schnelle Erwartungen, zieht es sich zurück. Und wartet. Danke, Leben, dass du wartest. Vor meiner Tür. Ganz nahe.

Wahres Leben ist kein Fastfood. Wenn wir uns keine Zeit nehmen, verlieren wir Leben, modern gesagt, „Lebensqualität“. Zwar ein dummes, allzu konsumorientiertes Schlagwort. Reden wir mutiger von Ewigkeit oder von der Gegenwart Gottes, der Quelle allen Lebens. Gott versickert in den Ritzen unseres Lebens, wenn wir uns keine Zeit nehmen! Das Gespür für das ganz Andere, den ganz Anderen, die Ahnung der ungeheuren, atemberaubenden, unsagbar köstlichen Transzendenz vertrocknet ohne Zeit, vertrocknet durch die erbarmungslose Glut unserer Zeitknappheit – die immer auch hausgemacht ist.

Es beginnt also damit, dass wir uns Zeit nehmen. Niemand tut das für uns. Nimm dir Zeit – das kannst nur du allein. Das kann nicht delegiert werden. Deine Zeit kannst nur du nehmen – oder sie einfach anderen lassen. Nimm dir also Zeit, genügend Zeit, mehrmals die Woche. Schneide sie heraus mit einem scharfen Messer aus deinem harten Alltag, schlage sie heraus mit dem Pickel eiserner Entschlossenheit, deine Portion deiner Zeit – und deiner Ewigkeit. Kämpfe um sie, verteidige sie. Mach die Tür hinter dir zu. Nimm das Telefon nicht ab. Mach den Computer nicht an. Nimm dir Zeit. Habe Zeit. Lass dich nicht stören. Diese Zeit gehört dir allein, du hast sie dir genommen. Nichts in dir noch um dich herum darf dir die Zeit stehlen.

Und jetzt? Jetzt lass dir diese Zeit nicht wieder stehlen durch allzu viel Beten, allzu viel Lesen, allzu viel Studieren, allzu viel Nachdenken. Nimm dir Zeit in der Zeit, die du dir genommen hast....Praktisch heisst das: Sei langsam. Gehe langsam durch wenige Worte der Bibel. Verweile. Murmele die Worte sanft, behutsam, gemächlich, bedächtig. Nimm dir Zeit für jeden Satz, jedes Wort. Pausiere zwischendurch und sei einfach da – für das Wort, für Gott. Du hast Zeit! Weniger ist mehr. Bete langsam. Spüre den verborgenen Gott in der Stille, die sich langsam ausbreitet – wenn du ihr Zeit lässt dazu....

Ist das nicht langweilig? Ja, immer wieder mal. Aber das macht nichts. Ertrage die Leere und Langeweile. Widerstehe der Versuchung, sie zu vertreiben durch beschleunigende Aktionen. In der geduldig ertragenen Leere nähert sich das Leben – unaufdringlich, unendlich zart und mit dem Bewusstsein oft nicht wahrnehmbar. Und leise spricht es: Danke. Danke, dass du dir Zeit genommen hast. Für mich.

Nimm dir Zeit und nicht das Leben.