

Predigt vom Sonntag, 15. März 2020 |
Pfarrer Stefan Fleischner-Janits

Höher – schneller – weiter!

Gnade sei mit euch und Friede von dem, der da ist und der da war und der da kommt. Amen

Zuerst sanfte Bewegungen und dann: eine lange Pause. So oder so ähnlich lässt sich die berühmte Feldenkrais-Methode, entwickelt vom israelischen Wissenschaftler Moïse Feldenkrais, wohl am ehesten beschreiben. Feldenkrais ist eine Methode, die in unterschiedlichen Bereichen Anwendung findet. Ziel ist es, eingeschliffene Bewegungsmuster im Alltag aufzulösen und neue zu finden, die besser, gesünder und angenehmer sind.

Übung – Pause – Übung – Pause – Übung – Pause

Wenn man ohne Pause von einer Handlung zur nächsten übergeht, versäumt man es, die Nachwirkungen wahrzunehmen.

Man handelt wie eine Maschine, meint Feldenkrais. Es ist ein mechanischer Vorgang.

Erst wenn man sich Zeit lässt und seine Aufmerksamkeit darauf verwendet, sich seiner selbst bewusst zu werden, beginnt man, sich selbst zu verstehen.

Auch in der Musik spielt die Pause eine wichtige, zentrale Rolle.

Das wusste auch der polnische Pianist Arthur Schnitke.

Als er einst von einer Verehrerin gefragt wurde:

„Wie können Sie so meisterhaft mit den Noten umgehen?“, antwortete er:

„Ich gehe genauso damit um, wie alle anderen auch, aber die Pausen...! Darin liegt die Kunst“.

Für die Pause bei Feldenkrais wie für die Pause in der Musik gilt:

„Da, wo nichts geschieht, geschieht am meisten!“

Wir selbst haben das Pause machen größtenteils verlernt oder es wird uns nicht zugestanden!

Das zeigen mir meine Gespräche mit Schülerinnen und Schülern.

Das merke ich, wenn ich einen Blick in meinen Kalender werfe.

Das erlebe ich, wenn ich mir mit Freunden einen Kino-Besuch ausmachen mag.

Auch als Kirche ist uns Pause machen ein wenig abhandengekommen.

Wir setzen uns ein für den freien Sonntag.

Wir genießen die Ruhe, sofern es unser Beruf zulässt.

Aber gerade im Gespräch mit jüdischen Freundinnen und Freunden merke ich, wie deutlich doch der Unterschied ist zwischen dem jüdischen Sabbat mit seinen konsequenten Geboten und dem doch etwas lockeren christlichen Sonntag.

Dabei wäre es so wichtig, dass wir uns wieder auf die Ruhe, auf die Unterbrechung, auf die göttliche Pause ausrichten.

Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst.

Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun.

Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.

Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage.

Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

(2. Mose 20, 8-11)

Die Geschäfte werden geschlossen.

Schülerinnen und Schüler sollen Daheim bleiben.

Und keine Gottesdienste werden gefeiert.

Wir alle sind jetzt einer Art Zwangspause unterworfen.

Die Regierung macht klare Vorgaben.

Und sich daran zu halten ist wichtig und richtig.

Soziale Kontakte auf ein Minimum reduzieren:

Das ist der einzige Weg, um die Kurve flach zu halten.

Heißt: dafür Sorge zu tragen, dass so wenig Menschen wie möglich durch die Corona-Pandemie in Gefahr gebracht werden.

Und während sich die einen freuen, dass Termine abgesagt und Verpflichtungen aufgehoben werden, bricht für andere eine – zumindest kleine – Welt zusammen.

Nicht nur, weil geliebte Menschen nicht besucht und getroffen werden dürfen.

Sondern auch, weil die wirtschaftliche Existenz auf dem Spiel steht.

Es droht der Verlust von Einkommen, der Verlust des eigenen Unternehmens, der eigenen Firma.

Pause ist wichtig, Pause ist notwendig, Pause ist gut – aber nicht unter diesen Umständen!

Und dennoch: der Bibeltext erinnert uns an die Notwendigkeit von Pausen.

Er mahnt Pausen unmissverständlich ein.

Und legitimiert unsere Pausen – auch Gott ruhte sich aus.

In ihrem Buch: „Gott hat mir nie das Du angeboten“ schreibt Sophia Fritz (Seite 26):

„Gottes Erschöpfung am siebten Tag hat eine Unanfechtbarkeit, die ich mir selbst abspreche.

Ich habe keine Entschuldigung dafür, nach sechs Tagen erschöpft zu sein.

Gott durfte nach sechs Tagen erschöpft sein, aber da gab es ja noch keine Meditations-Apps, keine Abgabefristen, kein Koffein, keine Yoga-Kurse, keinen Skiurlaub und keinen Zeitdruck.

In meinem Leben gibt es keine siebten Tage.

Auf einmal ist schon wieder August und mir ist das nicht egal.“

Pause machen, einmal nicht an die Arbeit denken, einmal nicht Emails checken am Sonntag fällt schwer.

Und es fällt uns auf den Kopf.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen immer mehr leisten.

Aktienkurse sollen immer höher steigen.

Die Wirtschaft muss immer effizienter wachsen.

Höher – schneller – weiter.

Und jetzt auch noch Corona!

„Gesellschaften und Regierungen neigen dazu, jede neue Infektionskrankheit als eine unabhängige Krise zu behandeln, anstatt zu erkennen, dass sie ein Symptom dafür sind, wie sich die Welt verändert“, sagte kürzlich Tim Benton, Professor für Bevölkerungsökologie an der Universität Leeds. „Je mehr wir die Umwelt verändern, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir Ökosysteme stören und Krankheiten die Möglichkeit bieten, sich zu entwickeln.“²

Unser Lebensstil;
unser Umgang mit der Umwelt;
die Ungerechtigkeit in unserer Welt, ausgelöst von einem Gesellschafts- und Wirtschaftssystem, das einzig auf Wachstum und Leistung ausgelegt ist; all das ist ein Nährboden, auf dem sich auch neuartige Krankheitserreger in einer schwindelerregenden Geschwindigkeit über den Erdball ausbreiten können.

Viele Wissenschaftler halten es für wahrscheinlich, dass der neueste Stamm des Coronavirus, der aus Wuhan, China, stammt, von Fledermäusen auf andere Tierarten übergegangen ist, bevor er sich auf den Menschen übertrug. Zwar hat sich der Mensch immer schon bei Tieren angesteckt, aber die Ausbreitung städtischer Gebiete in die Lebensräume der Tiere macht den Kontakt zwischen infizierten wilden Tieren und anderen Arten immer wahrscheinlicher.

Gerade in den Städten des Südens, in die immer mehr Menschen mit der Hoffnung auf ein existenzsicherndes Leben drängen, bergen diesbezüglich ein Risiko in sich. Gerade die Armen, die „schmutzige Jobs“ annehmen, von vornherein ein schwächeres Immunsystem haben und oft mit Tieren in enger Nachbarschaft leben müssen, sind besonders gefährdet.

Dazu kommt ein mangelhaftes Medizinsystem, wenn überhaupt vorhanden.

Und eine hygienische Situation, die zu wünschen übriglässt.

Aber das ist keine Entwicklung, die nicht unumkehrbar ist.

„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst!“

Besinnen wir uns wieder auf die Pausen.
Besinnen wir uns wieder auf die Ruhezeiten.

² <https://socialistworker.co.uk/art/49588/Drive+for+profit+benefits+the+spread+of+disease>

Besinnen wir uns wieder auf die Unterbrechung.

Wir brauchen eine Alternative zum ungebremsten
Wirtschaftswachstum auf Kosten der Umwelt und der
Ärmsten.

Und eine Pause – um zur Ruhe kommen, zum Durchatmen,
zum Kräfte tanken.

In den kommenden Tagen sind wir alle mehr oder weniger
mit Pause machen konfrontiert – freiwillig oder unfreiwillig.
Ich wünsche uns – trotz aller Sorgen und Ängste – eine Zeit,
in der wir auch zum Nachdenken kommen.

In der wir Zeit finden, einander zu schreiben oder anzurufen.
Und in der wir den Wert der Pause wieder mehr zu schätzen
lernen, als Individuen genauso wie als Gesellschaft.

Gott hat die Pause gesegnet.

Gott ist uns in der Pause, in der Ruhe, in der Unterbrechung
nahe.

Und:

„Da, wo nichts geschieht, geschieht am meisten!“

Amen