

Monatswort der Seelsorgenden September 2024

Ausatmen...



Foto: privat

Seit einigen Wochen liegt ein Stapel von Spruchkarten zu Hause auf meinem Schreibtisch. Einige Jahrzehnte ruhten sie zur Aufbewahrung in einem passenden, farbigen Kistchen. Nun hatte ich bei einer spontanen Aktion genau ein solches Kistchen gebraucht und die Spruchkarten kurzerhand auf meinen Schreibtisch gelegt. Immer wieder fiel seitdem mein Blick darauf. Seinerzeit – vor etwa 40 Jahren – waren diese graphisch oft interessant gestalteten Karten aus dem Kunstverlag Maria Laach (D) in einschlägigen Geschäften zu finden. Noch interessanter waren in der Regel die Sprüche und Gedanken. So legte ich mir zu jener Zeit eine kleine Sammlung an. Da ich nicht den neuesten Aufräumempfehlungen anhängte, alles, was ich in den letzten 3 Jahren nicht in der Hand hatte, zu entsorgen, ist diese Sammlung also vorhanden. Vor meinen Ferien nahm ich den kleinen Stapel in die Hand. Bei der Durchsicht verweilte ich bei einigen Sprüchen und Gedanken. Sie inspirierten mich, heute, nach 40 Jahren, etwas dazu zu schreiben. Es gab ja seinerzeit einen Grund, warum ich sie ausgesucht und mitgenommen habe; und es gibt einen Grund, warum sie mich auch heute noch ansprechen. Schliesslich hielt ich *die eine* in der Hand, von der ich dachte: Das ist das nächste Monatswort!

«Wir suchen überall das Menschliche, obwohl es uns schon gibt. Irgendwann müssen wir uns überholt haben.» Der Verfasser ist unbekannt. Da hat also jemand vor 50 oder mehr Jahren etwas gedacht, was heute am Tag an Aktualität nicht treffender zu formulieren wäre! Das «schneller, höher, weiter» der Olympiade, die gerade hinter uns liegt und an dem viele Menschen sich begeistert haben, ist nicht gemeint mit diesem Spruch. Wir Menschen perfektionieren uns allerdings zunehmend, wenn es darum geht, Konzepte zu entwickeln, die von uns ein «unmenschliches» Tempo, ein zunehmend grenzenloses Multitasking erwarten, um letztlich unsere Spezies immer mehr überflüssig zu machen. Diese Vorgehensweise, für die Konzerne und Betriebe gerne auch noch ein übergeordnetes, fachfremdes Coaching/Beraterfirmen hinzuziehen, nennen wir «professionell».

Einerseits emanzipiert und frei, lassen wir uns andererseits im Namen des Fortschritts und der Professionalisierung zu Gunsten der Wirtschaft gleichzeitig unter ein Diktat stellen, bis es «weh – tut» und unser Geist, unsere Psyche, unsere Seele, unser Körper nicht mehr mitmachen.

Wenn wir selbst nicht betroffen sind, dann kennen wir zumindest Menschen, die dieser allgemeinen Lebensmaxime zum Opfer gefallen sind. Das ist kein nationales Problem, sondern ist eine Entwicklung, die weltweit zu beobachten ist. Hinzu kommt die ständige Überreizung durch die Übermittlung so vieler schlechter, erschreckender, den Menschen überfordernden Nachrichten aus aller Welt, die uns auch in immer höherem Tempo und grösserer Komplexität in der Aufbereitung übermittelt werden. Wir kommen zunehmend in eine Atem- und Beziehungslosigkeit, aber eben anders als die Marathonläufer und Triathleten bei Olympia. Im schlimmsten Fall gehen uns nicht nur der Bezug zu unserer Arbeit, unseren Partner:innen, Kindern, Verwandten und Freunden verloren. Im schlimmsten Fall gehen wir uns selbst verloren!

Dies ist das Monatswort September. Viele haben gerade ihre Sommerferien hinter sich oder brechen bald in den Urlaub auf. Vielleicht hat es den Ort/Augenblick gegeben (oder es wird ihn geben!), wo der Moment zeitlos war und Sie alles um sich herum vergessen haben, mit sich «eins» gewesen sind. Und Sie haben – ganz zeitvergessen – einfach geschaut, gehorcht, waren da – ganz im Augenblick. Ganz gleich, wo das gewesen ist, ich bin mir sicher: Sie haben sich wohl und eins gefühlt mit sich und der Welt und Sie haben die Luft, ihren Atem nicht angehalten, sondern ausgeatmet und manches gehen lassen können, was sich aufgestaut hatte. Der Mensch, der Sie sind, konnte aufholen, sich erholen und sich wieder zu Ihnen selbst auf den Weg machen. Im besten Fall sind Sie wieder bei sich selbst angekommen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie, zurück in Ihrem Alltag, nicht wieder zu Getriebenen werden und sich selbst überholen. Es gibt verschiedene Methoden, dieses «Ausatmen» immer wieder zu üben. Ich, für mich, habe mit christlichem Hintergrund bei Martin Schleske folgende Gedanken gefunden: *«Ich atme das Gewesene in die Gottesgegenwart hinein und merke, wie die Atemzüge dankbarer werden. Der Dank ist nicht darin begründet, dass alles gut war, was geschah, sondern darin, dass Gott da ist und dass ich dies alles, ohne nach Worten suchen zu müssen, im Atmen mit Gott teile».*¹

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein immer wieder gutes «Ausatmen»!

Herzlich



Kath. Seelsorgerin
Spital Limmattal

¹ Martin Schleske, Geigenbauer, Werk I Zeuge; Verlag: bene! 2022, S. 365.