

Predigt zum Thema: „Ja zum Leben in Beruf und Öffentlichkeit“

P. Kindermann

Am 1. Adventssonntag 2014 hat Papst Franziskus ein „Jahr des geweihten Lebens“ ausgerufen, das bis zum 2. Februar 2016 dauern wird. Wir Redemptoristen haben uns für die Schmerzensfreitage das Gesamthema ausgesucht: Ja zum Leben. Heute soll es um das Ja zum Leben in Beruf und Öffentlichkeit gehen. Auch Jesus hat ja bei seinem Vater Josef bis zum 30. Lebensjahr als Zimmermann gearbeitet. Deshalb ein Ja zur Arbeit. Dazu gehört, dass ich gute Arbeit leiste. Dass ich Ungerechtigkeiten anprangere, etwa wenn jemand gemobbt wird. In der Öffentlichkeit wird es darum gehen, dass ich mich für christliche Werte einsetze, z.B. den Schutz des Sonntags oder den Wert des Lebens vom Anfang bis zum Ende oder wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe. Vielleicht wird es den einen oder die andere überraschen, dass es zwischen dem Leben der Ordensleute und ihren Regeln und Ihnen eine ganze Menge Berührungspunkte gibt.

Ein Bruder der Abtei Münsterschwarzach sagt: „Vor 60 Jahren bin ich als junger Bursche hier in Münsterschwarzach eingetreten. Damals war die klösterliche Tagesordnung für mich notwendig, damit mein Leben überhaupt eine Struktur bekam. Heute ist sie mir in Fleisch und Blut übergegangen und gibt meinem Tag ein sinnvolles Raster.“

Weil ich glaube, dass ein strukturierter und geordneter Tag sich auch auf mein Leben in Beruf und Öffentlichkeit auswirkt, zunächst einige Hinweise zum Tagesplan. Das gilt besonders dann, wenn Sie mit Ihrem Tagesablauf unzufrieden sind, weil Sie Ihren vielfältigen Anforderungen nicht gerecht werden.

Schreiben Sie einmal während einer Woche alle Dinge auf, die Sie täglich erledigen.

- Betrachten Sie diesen Wochenplan ganz genau.
- Vermutlich wird Ihnen sehr schnell klar werden, womit Sie Ihre wertvolle Zeit vergeuden.
- Falls nicht, besprechen Sie ihn mit einer Ihnen nahe stehenden Person.
- Markieren Sie alle überflüssigen Aktionen.
- Entwerfen Sie für sich einen idealen Tagesablaufplan mit einer ausgewogenen Mischung aus Arbeits- und Erholungsphasen.
- Planen Sie realistische Zeiten ein. Überfordern Sie sich nicht, indem Sie zu knappe Zeitblöcke für Einzelaufgaben vorsehen. Es würde Sie nur unter Druck setzen und am Ende

frustrieren, wenn Sie die Zeiten häufig nicht einhalten können. – Berücksichtigen Sie Zeiten, die aufgrund ihrer Betriebsabläufe vorgegeben sind – wie bei den Mönchen beispielsweise die Gebetszeiten, die Sie übrigens auch einplanen sollten. – Ebenso gehören zum Tagesplan auch Erholungszeiten. - Testen Sie diesen Plan eine Weile und korrigieren Sie ihn, wenn nötig. - Wenn alles passt und die Abläufe stimmen, halten Sie den Tagesplan konsequent ein. - Gestatten Sie sich nur in ganz besonderen Ausnahmefällen Abweichungen von diesem Tagesablauf.

Sie werden merken, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie im Rhythmus ihres Tagesplans leben und nicht täglich neue Energie für die Strukturierung Ihres Tages aufwenden müssen. Das verhindert vielleicht manches Burnout.

Auch ein Pflichtenplan kann helfen.

Überlegen Sie doch einmal, wo es in Ihrem Umfeld häufig Unordnung gibt – sowohl an Ihrem Arbeitsplatz als auch zu Hause. - Haben Sie eigentlich jemals konkret abgesprochen, wer wofür verantwortlich ist? - Schaffen Sie Zuständigkeiten, besprechen Sie, wer welche Aufgaben übernimmt. Denn von selbst erledigt sich nichts. - Wenn jeder etwas übernimmt, sind die Pflichten für den Einzelnen überschaubar. Das gilt in der Familie ebenso wie im Beruf oder im Kloster. - Wenn nötig, halten Sie die Aufgabenverteilung schriftlich fest. - Machen Sie einen Plan, der all die Dinge auflistet, die regelmäßig gemacht werden müssen. Und schreiben Sie den Namen desjenigen (derjenigen) dazu, der (die) für die Erledigung verantwortlich ist.

Hängen Sie diesen Plan an eine gut sichtbare Stelle. - Dinge, die bereits erledigt sind, können abgehakt werden. Dann sieht jeder gleich, wer seiner Pflicht bereits nachgekommen ist. - Wenn jeder (jede) die Aufgaben verinnerlicht hat, die in seinen (ihren) Zuständigkeitsbereich fallen, und sie auch regelmäßig erledigt, kann man vielleicht irgendwann auf einen solchen Plan verzichten.

Da nicht wenige im Büro arbeiten, auch dazu einige Hinweise:

Schaffen Sie sich in Ihrem Büro eine Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen. - Befreien Sie sich von überflüssigem Ballast und platzieren Sie an Ihrem Arbeitsplatz einige wenige Gegenstände, die Ihnen etwas bedeuten. - Sie werden sehen, dass es Ihnen jedes Mal Freude bereitet und neue Energie gibt, wenn Sie diese persönlichen Gegenstände betrachten.

Auch wenn es Konflikte gibt, lässt sich manches von Ordensleuten lernen:

Ein Pater mit 57 Jahren Klostererfahrung sagt: „Es gibt Tage, da bin ich nicht so gut

drauf, da benötige ich ein Rückzugsgebiet und erwarte von meinen Mitbrüdern, dass sie das respektieren.“

Wenn Sie sich von jemandem angegriffen fühlen, gehen Sie nicht gleich auf Konfrontation. - Überlegen Sie in einer ruhigen Minute, was Ihnen der andere damit sagen will – es könnte ja sein, dass seine Kritik nicht ganz ungerechtfertigt ist. Nebenbei: Viel Kritik verpufft dann wenn ich nur sage, was mir am anderen missfällt. Ich müsste auch dazu sagen, was und wie er es besser machen könnte. - Schlafen Sie eine Nacht darüber und widmen Sie sich dem Problem am nächsten Tag. - Wenn Ihr Ärger am nächsten Tag noch nicht verflogen ist und Sie das Gefühl haben, etwas klären zu müssen, sollten Sie den anderen darauf ansprechen. - Damit haben Sie die Chance, dass die Angelegenheit nicht im ersten Eifer des Gefechts zu sehr aufgeblasen wird.

Zu einer guten Beziehung – ob privat oder beruflich – gehören auch Grenzen.

Grenzen müssen in einer guten menschlichen Beziehung – ob privat oder beruflich – von Anfang an deutlich gemacht werden. - Klar definierte Grenzen erleichtern jedes Zusammenleben und –arbeiten. - Es gibt Menschen, die wissen ohne Worte, wie weit sie gehen können. - Andere Personen wiederum achten die private Sphäre nicht, die jeder (jede) hin und wieder braucht, sogar in ausgesprochen innigen Beziehungen. - Diesen Menschen muss man sehr bestimmt klarmachen, wo die eigene Grenze liegt, wie weit sie also gehen können. - Grenzen bedeuten Rückzugsmöglichkeiten für den Einzelnen, sie bedeuten aber keine grundsätzliche Absonderung.

Und noch etwas zum Umgang mit Mitmenschen: Freiheiten wagen und gönnen.

Überlegen Sie doch einmal ganz genau, welche Freiheiten Ihnen selbst sehr wichtig sind. - Erwarten Sie von anderen, dass sie diese Freiheiten respektieren, ohne dass Sie immer wieder ausdrücklich darauf hinweisen müssen? - Wissen Sie eigentlich, welche Freiheiten den Menschen, mit denen Sie am häufigsten zu tun haben, besonders viel bedeuten?

- Falls ja, respektieren Sie sie?
- Falls nein, ist das nicht ein Alarmzeichen?

Denn: Wer Freiheiten für sich selbst fordert, muss natürlich auch anderen Menschen Freiheiten zugestehen.

Ein Benediktinerbruder antwortet auf die Frage, was ihm am Klosterleben besonders bereichernd erscheint: „Für mich ist es das größte Wunder, dass sich das Herz im Kloster weitet, mit all den Mitgliedern des Konvents. Es gibt alle Schattierungen: Die

Brüder sind wie Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter.“ Deshalb gilt es, den anderen zu respektieren. Wie kann das gehen? Einige Tipps dazu:

Überlegen Sie doch einmal, wie Sie einen Menschen bewerten, dem Sie zum ersten Mal begegnen. Sind es die negativen Dinge, die Sie zuerst beachten? - Könnte es sogar sein, dass Sie bei einem anderen Menschen Eigenschaften bemängeln, die Sie selbst haben? - Halten Sie sich doch einmal bewusst die positiven Seiten Ihres Gegenübers vor Augen. Dies gilt natürlich nicht nur für Menschen, die Sie gerade erst kennen gelernt haben. - Wenn Sie das Gute im anderen ansprechen, wird er andere auch entsprechend auf Sie selbst reagieren. - Das heißt, Sie können dabei eigentlich nur gewinnen, indem Sie eine positive Rückmeldung bekommen.

Zu einem guten Tagesablauf gehört auch das ausgewogene Verhältnis zwischen Wachen und Schlafen. Für viele Klosterleute beginnt der Tag sehr früh. Auch Patres und Brüder mit langer Klostererfahrung tun sich da nicht immer leicht. Bruder Robert mit seinen 76 Jahren, der seit 1949 in Münsterschwarzach ist, bekennt: „Das Aufstehen ist manchmal schon schwer, vor allem im Winter ist die noch kalte Klosterkirche gewöhnungsbedürftig, aber man darf nicht schlampen.“ Da heißt es natürlich, abends rechtzeitig ins Bett zu gehen. Meistens ist das zwischen 21 und 22 Uhr. Wenn Sie ein Morgenmuffel sind, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

Gehen Sie am Abend zu spät ins Bett? - Fürchten Sie sich insgeheim vor dem, was der Tag Ihnen bringen wird? – Haben Sie kein Tagesziel? – Hat Sie in der Nacht zu viel Belastendes gequält und Ihnen den Schlaf geraubt? - Überlegen Sie ganz genau. Wenn Ihnen der Grund vor Augen steht, denken Sie darüber nach, wie Sie dagegen angehen können.

Wenn Sie dagegen sehr lange arbeiten und die Nacht zum Tag wird, könnten Sie sich fragen: Fürchten Sie sich vor dem Zubettgehen? – Haben Sie Angst, keinen Schlaf zu finden, weil Sie belastende Dinge mit sich herumtragen? – Oder haben Sie Ihr Tagespensum zu spät begonnen und sind nicht früh genug fertig geworden? - Vielleicht haben Sie sich für den Tag aber auch einfach zu viel vorgenommen.

Wenn Sie am Abend nicht einschlafen können oder nachts aufwachen, überlegen Sie, woran es liegen mag.

Lassen Sie den vergangenen Tag Revue passieren: Gibt es Dinge, die Sie belasten und die Sie mit in den Schlaf genommen haben? – Warum können Sie diese Dinge nicht beiseite legen und erst am nächsten Tag wieder in Angriff nehmen, wenn Sie ausgeschlafen sind? – Haben Sie sich möglicherweise nicht ausreichend auf die

Nacht vorbereitet? – Falls Sie zu den Menschen gehören, die nachts aufwachen und nicht mehr einschlafen können, sollten Sie sich nicht im Bett herumwälzen und verkrampft versuchen, wieder Schlaf zu finden. – Versuchen Sie nicht krampfhaft, sich gegen diese Wachphasen zu wehren, denn das hält Sie erst recht wach.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Einschlafen haben, können folgende Ratschläge helfen:

Machen Sie es wie eine Ordensschwester und schreiben Sie die positiven Ereignisse des Tages nieder, damit sie nicht in Vergessenheit geraten und Sie sie immer wieder nachlesen können. – Oder handhaben Sie es wie eine andere Schwester. Sie legt sich aufs Bett und dankt für den Tag, lässt ihn dabei vor ihrem geistigen Auge Revue passieren und legt ihn damit ab. – Ein Pater meditiert am Abend oft und nimmt damit Abstand von den Aufgaben des Tages. – Auch wenn Sie in der Nacht einmal aufwachen, haben die Ordensleute brauchbare Methoden auf Lager: Ein Bruder schreibt seine Gedanken auf und kann sie damit für die Nacht aus seinem Kopf löschen. Sie werden nicht vergessen. – Ordensleute zählen keine Schäfchen, um wieder einzuschlafen, aber sie tun etwas Vergleichbares: Die eine Schwester betet den Rosenkranz, eine andere ruft sich Texte von Kirchenliedern ins Gedächtnis, bis sie wieder einschlummert.

Was auch den Klosterleuten abgeschaut ist: Schaffen Sie sich ein kleines heimisches Paradies. Zum Beispiel eine Ecke Ihrer Wohnung, die Sie in Ihrer Lieblingsfarbe mit besonders schönen Gegenständen ausstatten oder einen Pflanzentrog mit Ihren Lieblingsblumen auf dem Balkon oder eine Nische für Ihre Duftlampe oder ein kleines Kräuterbeet in Ihrem Garten.

Auch, was die Mahlzeiten angeht, lässt sich Manches von den Klöstern abschauen:

Die erste Mahlzeit des Tages, das „Früh-Stück“, wirklich früh stattfinden lassen. – Die zweite Mahlzeit, das „Mittag-Essen“, zur Mitte des Tages, also zwischen 12 und 13 Uhr. – Das Abendessen vor 19 Uhr, damit man nicht die Last der Mahlzeit mit ins Bett nimmt. – Keine Zwischenmahlzeiten. In den Klöstern haben Ordensmitglieder und Gäste keinen Zugang zum Kühlschrank, um zwischendurch etwas zu sich zu nehmen. Sie setzen sich daher auch mit gesundem Appetit an den Tisch. – Grundsätzlich: Mahlzeiten regelmäßig einnehmen und sie nur ausfallen lassen, wenn ein triftiger Grund vorliegt. – Außerdem: Die Mahlzeiten immer zur selben Zeit einnehmen. Die Hauptmahlzeit sollte immer zur Mitte des Tages sein. – Und schließlich noch ein letztes: Am Abend statt üppiger Speisen nur leichte Kost zu sich

nehmen.

Was heute werktags kaum möglich ist (wegen unterschiedlicher Schul – und Arbeitszeiten), sollte an Sonn- und Feiertagen gepflegt werden: eine Tischkultur.

Auch dazu einige Tipps:

Decken Sie den Tisch. Mit wenigen Mitteln lässt sich ein angenehmes Umfeld schaffen. – Legen Sie ruhige Musik auf und zünden Sie eine Kerze an. – Setzen Sie sich gemeinsam an den Tisch. – Schalten Sie möglichst „Störfaktoren“ wie Fernsehen und Telefon aus und den Anrufbeantworter an. – Beginnen und beenden Sie die Mahlzeiten gemeinsam. Hier hat auch das Tischgebet seinen Platz. – Richten Sie in der Familie eine Art Tischdienst ein, dann gibt es keine Streitigkeiten, wer für was zuständig ist. – Nehmen Sie alle Mahlzeiten bewusst ein und nicht etwa nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm.

Sie werden Ihr Essen mehr genießen und auch wahrnehmen, wie viel Sie zu sich nehmen.

Wenn wir versuchen, die Lebenserfahrung der Mönche und Nonnen in unser Leben zu integrieren, dann können wir privat, aber auch im Berufsleben und in der Öffentlichkeit nur profitieren.