Kirche im hr

03.05.2020 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von
Ksenija Auksutat,
Evangelische Pfarrerin, Stockstadt

Was hilft zwischen Überlastung und Stillstand in Corona-Zeiten?

"Arbeit ist nicht alles", stand vor ein paar Wochen noch vor Corona über einem Zeitungsartikel. Untertitel: „Beruf und Freizeit in Balance bringen." Ja, das ist lange her. Ich erlebe auf der einen Seite Eltern, die super viel leisten zurzeit. Sie erledigen ihre berufliche Arbeit von zu Hause aus und sind gleichzeitig für ihre Kinder da. Schulaufgaben erklären, Motivationskrisen meistern, Ideen gegen Langeweile entwickeln und natürlich noch den ganzen Haushalt managen.

Ausgebremst durch Corona

Auf der anderen Seite gibt es die, die durch die Schutzmaßnahmen gegen die Corona-Pandemie total ausgebremst wurden. Sylvia zum Beispiel, die zum ehrenamtlichen Team der Darmstädter Tafel gehört. (Name von der Autorin geändert!) Sylvia ist in normalen Zeiten drei Mal in der Woche für einen Dienst eingeteilt. Sie packt Lebensmittel ein, sucht nach passenden Artikeln für die Bedürftigen. Besonders gerne hilft sie beim Mittagessen. Die kurzen Gespräche und die gegenseitige Freundlichkeit tun ihr gut.

Doch nun ist sie schon seit sieben Wochen zu Hause. Sie ist fast siebzig Jahre

alt und leidet an Asthma. Das Ansteckungsrisiko wäre für sie viel zu hoch, wenn sie weiter ehrenamtlich bei der Tafel helfen würde.

Die einen haben kaum Zeit, den anderen sind die Aufgaben weggebrochen

Auch das also ein Ausnahmezustand in unserem Land. Die Balance zwischen Arbeit und Erholung ist für viele auf eine ganz unerwartete Weise aus dem Gleichgewicht geraten. Die einen haben kaum einen Augenblick freie Zeit für sich. Den anderen sind ihre Aufgaben weggebrochen, sie haben Zeit ohne Ende und sind unfreiwillig völlig auf sich zurückgeworfen.

Zwischen hektischer Betriebsamkeit und völligem Ausgebremstsein

Auch ich als Pfarrerin hatte mein Gleichgewicht verloren. Der Sonntag war der Glanzpunkt meiner Woche. Ich gehe jeden Sonntag in die Kirche, auch wenn ich selbst frei habe. Meine Arbeitswoche beginnt normalerweise montags damit, dass ich in der Bibel den Predigttext für den kommenden Sonntag lese.

Die biblischen Worte begleiten mich durch die Woche. Ich überlege, was ich in der Predigt zu dem Bibeltext sagen will und wer im Gottesdienst mitwirken wird. All das fehlt mir nun schon seit sieben Wochen! Denn die gewohnten Gottesdienste in der Kirche können derzeit zum Schutz vor Corona nicht stattfinden. Auch viele andere Aufgaben und Begegnungen sind einfach weggefallen. Ich schwanke zwischen hektischer Betriebsamkeit und völligem Ausgebremstsein.

Die Geschichte vom Maria und Marta

Mich erinnert das an eine biblische Geschichte. Da geht es um zwei Frauen. Die eine schafft kaum die Arbeit, die plötzlich zu tun ist. Die andere macht scheinbar gar nichts. Es ist die Geschichte von den Schwestern Maria und Marta. (Lukas 10,38-42)

Die beiden waren Schwestern aus einem Dorf in der Nähe Jerusalems. Sie waren mit Jesus und den anderen Jüngern befreundet. Sie zogen allerdings nicht mit ihnen umher, sondern unterstützten sie durch ihre Gastfreundschaft.

Marta kümmert sich um alles

Als Jesus wieder einmal mit seinen Freunden in ihrem Haus zu Gast war, hat sich Marta um alles gekümmert. Mit großer Energie sorgt sie dafür, dass alle einen Platz finden, Essen und Trinken bekommen, sich wie zuhause fühlen

können.

Das erinnert mich sehr an die eine Seite unserer Gegenwart. Da sind die, die unaufhörlich ihren Dienst tun. Die ihre Kinder bei Laune halten und sich um die Einkäufe für Ältere kümmern. Die in Krankenhäusern und Pflegeheimen arbeiten, die Pakete ausliefern und den Müll abholen, die im Homeoffice oder mit genauen Sicherheitsregeln in Büros, Läden und Werkstätten für das Alltagsgeschäft sorgen. Viele Teams sind ausgedünnt, umso schwerer die Last auf den Schultern der anderen.

Maria hört zu

Aber auch die Last derjenigen, die nichts tun können, ist in der biblischen Geschichte enthalten. Während Marta sich abschuftet, setzt sich ihre Schwester Maria einfach zu Jesus hin und hört ihm zu. Nichts sonst. Hinsetzen. Zur Ruhe kommen. Sich öffnen für das, was diese Situation nun mit sich bringt.

Zur Ruhe kommen ist auch wichtig

Die Schwestern handeln genau gegensätzlich. Während die eine die ganze Arbeit stemmt, tut die andere keinen Handschlag. Marta beschwert sich bei Jesus: „Siehst du das nicht? Ich mache hier alles und Maria macht nichts.“ Jesus reagiert überraschend. Er kritisiert Maria nicht für ihr Nichtstun. Im Gegenteil, er würdigt, dass Maria zur Ruhe kommt, zuhört, nachdenkt. Und er gibt Marta zu bedenken, dass auch sie sich nicht immerzu nur sorgen soll, dass es auch noch was Anderes gibt.

Und genau das ist für mich eine Erfahrung in dieser Corona-Zeit. An vielen Stellen klafft da eine Leere. Ein Nichts-mehr-tun-können, ausgebremst sein und sich überflüssig fühlen.

Viele fühlen sich überflüssig in dieser Zeit

In meiner Kirchengemeinde geht es nicht nur mir so. Die Chorsängerinnen haben keine „Singstund“, wie sie es nennen, bei der sie ja nicht nur fleißig singen, sondern am Ende immer noch zusammensitzen und sich austauschen. Der Freitagstreff für ältere Menschen kann nicht stattfinden, also muss auch niemand Kaffee kochen und die Tische schön eindecken.

Manche der ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen leiden sehr unter dieser Situation. Sie wollen helfen und können nichts machen. Als wären sie

überflüssig geworden.

Viele wollen lieber wie Marta sein

Viele würden sich weiter lieber wie Marta einsetzen und was tun, anstatt wie Maria zur Ruhe zu kommen. Sie haben es auch in normalen Zeiten erlebt, dass manche argwöhnisch darauf achten: Wer hilft wie viel und wer macht nur schöne Worte und sitzt sonst eben nur rum. Und sie wollen lieber zu denen gehören, die sich nützlich machen. Wie Marta in der Bibel.

Gerade darum denke ich nochmal über die Antwort von Jesus nach. Er sagt, als Marta sich beschwert: „Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden.“ (Lukas 10,41b-42)

Was ist so schwer am Nichtstun?

Jesus sagt über Maria, die nichts tut und einfach nur dasitzt und ihm zuhört: Sie hat das gute Teil erwählt. Jesus lobt das Nichtstun. Das Nicht-Arbeiten, um genau zu sein. Arbeit ist ja da, das wird an der Lage der anderen Schwester deutlich, die für Jesus und die Seinen kocht und auftischt und abräumt. Ich bleibe mal auf der Seite des Nichtstuns. Vielleicht können die vielen, die in dieser Zeit extrem eingespannt sind, einfach mal diese Seite mit betrachten. Denn in jedem Leben gibt es beides – die Aktivität und das Nichtstun.
Was ist das Schwere am Nichtstun? Dass man nicht weiß, wie man es füllen kann. Und dass es schlecht angesehen ist. Unnütz herumsitzen, untätig sein gilt als Makel.

Die leere Zeit füllt sich allmählich

Was ist gut am Nichtstun? Dass man sich öffnen kann für alles. Diese scheinbar unnütze Zeit ist gar nicht leer, denn sie kann sich ganz allmählich füllen. Ohne dass ich etwas dafür tue. Die ersten drei Wochen in der Krise bin ich mehr oder weniger konfus herumgestolpert. Dann habe ich eine Möglichkeit entdeckt, die mir geholfen hat.

Freiräume und Leerstellen

Sie stammt von dem Theologen Pierre Stutz. Er war früher Mönch und übt sich seitdem immer wieder in Stille und Einfachheit. Er erzählt, dass er in seiner Wohnung leere Schalen aufstellt. Sie erinnern ihn daran, dass die Fülle des Lebens Platz braucht und er ihr Raum geben muss. Freiraum, manchmal eine

Leerstelle. Dafür stehen die leeren Schalen in seiner Wohnung. Gewinn durch das, was nicht da ist. Man formt Ton zu einem Gefäß, doch erst durch das Nichts im Innern kann man es benutzen. Man lässt in jedem Haus Leerstellen, nämlich die Öffnungen für Fenster und Türen, so kann das Haus Licht reinlassen und wird wohnlich.

Leere Schalen: Platz für die Fülle des Lebens

Leere Schalen in der Wohnung als Erinnerung: Lass Platz für die Fülle des Lebens! Das hat mir gefallen. Ich habe auch so eine Schale aufgestellt. Es liegt nichts drin und doch ist sie voll. Sie hat sich wie von allein mit meinen Gedanken gefüllt. Zum Beispiel mit der Erinnerung daran, was ich früher geschafft habe. Mit dem Dank für Gutes. Mit den Verbindungen, die ich zu anderen habe und die mich gerade auch über den Abstand hinweg tragen. In der leeren Schale liegen gedanklich auch stärkende Wünsche von anderen, Bibelworte, Gebete.

Jesus sagt über die nichts tuende Maria: Sie hat das gute Teil erwählt. Für das gute Teil muss niemand sorgen und sich mühen. Es ist ein Gottesgeschenk. Aus dieser biblischen Geschichte über Maria und Marta fällt ein heller und wärmender Schein auf den Ausnahmezustand zurzeit.

Nicht jeder Moment muss mit Aktivität ausgefüllt sein

Wer tätig ist wie Marta, hat erst mal das Gefühl: Ich habe keinen Freiraum. Aber ich glaube, ein Freiraum eröffnet sich auch da. Mir geht das so. Wenn ich wie wild am Machen und Tun bin und sehe die leere Schale, die ich in meiner Wohnung aufgestellt habe, dann denke ich daran: Nicht jeder Moment muss angefüllt sein mit Geräusch, Input oder Aktivität. Ich werde nicht alles für alle schaffen. Es ist gut, einmal in Gedanken für sich zu sein beim Arbeitsweg oder beim Gemüse fürs Essen Putzen.

Die Leere als Freiraum nutzen

Und wer jetzt gerade auf Stillstand geschaltet ist und nichts weiter zu tun hat als dasitzen wie Maria, kann in der Leere vielleicht auch den Freiraum für sich entdecken. Auch das ist beim Kochen möglich. Beim Zuhören am Telefon. Beim Aufspüren von guten Erinnerungen. All das füllt die Schale, die so leer aussieht.

Das gute Teil. Eine Ahnung davon, wie in der Leere etwas Gutes Raum findet. Wie ein Wort oder Gedanke etwas verändert. Und die Gewissheit: Mit mir ist

alles gut, ganz gleich, ob ich gerade viel leiste oder einfach dasitze.