

19.06.2022 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Anna Maria Niem,

Mentorin für geistliche Ausbildung an der katholischen Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt

Bummeln für den Frieden

Heute ist Weltbummeltag. Ich hatte noch nie davon gehört, dass dem Bummeln ein eigener Feiertag gewidmet ist, und ich war neugierig, was sich dahinter verbirgt. Der Erfinder des Weltbummeltages hatte Ende der 70er Jahre in Amerika den Jogging-Trend vor Augen, der damals aufkam. Er hatte die Sorge, dass die Menschen ganz entspanntes Spaziergehen verlernen könnten, wenn sie nur noch sportlich durch die Natur rannten. So kann auch mich heute der Weltbummeltag dazu ermutigen, einfach einmal wieder ziellos durch die Natur zu bummeln.

Bummeln klingt schön, weckt aber auch negative Assoziationen

Im Englischen heißt der Tag „World Sauntering Day“. „Sauntering“ könnte man vielleicht auch mit „Schlendern“ übersetzen. Das Wort „Bummeln“ klingt zwar schön, weckt bei manchen vielleicht aber auch negative Assoziationen. Ich habe mir zumindest als Kind öfter mal sagen lassen müssen, ich solle nicht so herumbummeln. Oder ich ärgere mich manchmal, wenn ich einmal wieder etwas verbummelt habe.

Schlendern hat dagegen was Genussvolles

Schlendern hat in meinen Ohren dagegen etwas Genussvolles. Wenn ich in Ruhe durch die Gegend schlendere, habe ich Zeit und Muße, die Dinge um mich herum wahrzunehmen. Wenn ich keinem Ziel hinterherhetze, kann ich mich an Blumen freuen, an ihnen riechen. Ich genieße es manchmal, dem Gesang der Vögel zu lauschen. Mal ein Eichhörnchen zu beobachten. Oder tief einzuatmen und meine Lungen mit frischer Waldluft zu füllen.

Kann der Weltbummeltag mich vor der Reizüberflutung retten?

Vielleicht hat ein Weltbummeltag heute noch mehr Aktualität als in den 70er Jahren. Seitdem ist die Welt ja so viel schnelllebiger geworden. Allein durch die Möglichkeiten, die Internet und Handy bieten. Mich überfordert es manchmal, wenn gleichzeitig auf verschiedenen Messengern Nachrichten eintrudeln. Nicht zu reden von den unterschiedlichen E-Mail-Postfächern und Social-Media-Kanälen. Dann weiß ich oft gar nicht, wo ich anfangen soll, und verzettele mich heillos.

Einfach nur da sein und beim Schlendern Dinge wahrnehmen

Da tut es gut, wenn ich einfach mal ganz absichtslos durch die Gegend schlendern darf. Ich muss dann nichts leisten und nicht funktionieren. Und darf einmal wieder spüren: Ich bin auch – und gerade dann – ein kostbarer Mensch, wenn ich einfach nur da bin. Wenn ich so durch die Welt schlendere, wie ich nun einmal gerade bin. Dann nehme ich plötzlich wieder Dinge wahr, die in meinem Alltag sonst völlig untergehen. Der Weltbummeltag inspiriert mich dazu, heute einmal wieder einen Sonntagsspaziergang zu machen und mich an dem zu freuen, was mir zufällig begegnet. Einfach so. Nur für mich. Vielleicht mit Gott.

Kommt mit mir an einen einsamen Ort und ruht einfach aus

Es gibt Stellen in der Bibel, da lädt Gott die Menschen dazu ein, sich mit ihm auszuruhen. Zum Beispiel, als Jesus seinen Jüngern nach einer Zeit anstrengender Arbeit zuruft: *„Kommt mit mir an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“* (Markus 6,31) Ich beneide die Jünger ein wenig, die Jesus aus Fleisch und Blut vor sich hatten. Und frage mich: Wie könnte ich heute mit ihm unterwegs sein an einem Sonntag, der auch noch Weltbummeltag ist?

Die Natur inspiriert mich zu kleinen Gebeten

Ich fange manchmal an zu beten, wenn ich so durch die Natur schlendere. Das heißt nicht, dass ich lange vorgefertigte Litaneien herunterbete. Mir genügt ein kleines Stoßgebet oder ein Seufzer, um mit Gott in Verbindung zu kommen. Und manchmal fällt mir dazu ein Satz vom heiligen Augustinus ein: „Deine Sehnsucht ist dein Gebet“, sagt er. In dem Psalm, der an diesem Sonntag in der katholischen Kirche vorgesungen wird, heißt es: *„Gott, mein Gott bist du, dich suche ich, es dürstet nach dir meine Seele.“* (Psalm 63,2) Der Beter dieses Psalms glaubt also – wie der heilige Augustinus –, dass meine tiefste Sehnsucht irgendwie mit Gott zu tun hat.

Wenn ich meiner Sehnsucht Raum gebe, spüre ich, wohin sie will

Wenn ich so durch die Gegend bummle, kann ich meine Sehnsucht einmal spielen lassen. Oft ist sie so sehr unter dem Ballast des Alltags verbuddelt, dass ich gar nicht mehr spüre, dass es eine Sehnsucht in mir gibt. Beim Bummeln kann sie plötzlich Raum bekommen. Vielleicht spüre ich sie

zunächst nur als diffuses Gefühl. Und wenn ich dann einmal näher hinspüre, geht mir manchmal plötzlich auf, was im Moment meine tiefste Sehnsucht ist. Dann wird mir klar, wo sich mein Herz am stärksten hingezogen fühlt, was mir wirklich, wirklich wichtig ist...

Doch das Abschalten fällt mir schwer

Allerdings merke ich oft, dass mir das Abschalten ziemlich schwerfällt. Wenn ich einfach so durch die Gegend schlendere, schießen mir plötzlich viele Aufgaben durch den Kopf, die eigentlich gerade erledigt werden wollen. Oder mir bereiten Situationen und Begegnungen der letzten Tage Kopfzerbrechen. Und nach einer kleinen Weile merke ich: Ich bin schon wieder ganz weit weg von der Natur und von mir selbst und meiner Sehnsucht. Ich bin dann dem Bummeln quasi weggerannt und bewege mich im Kopf schon wieder in meinem ganz normalen Alltag.

Wenn ich so sein darf, wie ich bin

Und wenn ich anfangs, mich über die vielen zerstreuten Gedanken zu ärgern, dann wird alles nur noch schlimmer. Aber manchmal gelingt es mir in solchen Momenten, die Situation zu durchschauen. Wenn ich mir oder auch zu Gott sagen kann: „Schau, so ist es gerade, und das darf so sein in all dem Vielerlei!“, dann wird es mir manchmal plötzlich leichter ums Herz. Weil es so sein darf, wie es ist – oder besser: weil ich so sein darf, wie ich bin...

Darf ich mich aus der Realität herausbummeln?

Bummeln, schlendern, mich von Gott auf einen Spaziergang einladen lassen. Alles schön und gut in normalen Zeiten, aber: Wie kann ich über den Weltbummeltag nachdenken, wenn in Europa Krieg herrscht? Mir macht es schnell ein schlechtes Gewissen, da gedankenlos durch die Gegend zu schlendern. Sollte ich nicht lieber z. B. Aktionen für den Frieden planen? Darf ich mich einfach aus der Realität herausbummeln?

Am siebten Tag der Woche sollst du ruhen

Ich glaube: ja. Ich darf mir das herausnehmen. Ich muss es sogar in gewisser Weise. Schon in der Bibel, im Alten Testament ist der Ruhetag ein ganz zentrales Thema. Gott ist es so wichtig, dass sich der Mensch in all seinem Tun Ruhe gönnt, dass er mir regelrecht befiehlt: „*Du sollst den siebten Tag der Woche heilighalten!*“ (vgl. Exodus 20,8) An diesem Tag muss ich nicht arbeiten, sondern darf mit Gott in seiner Schöpfung ruhen. So hat Gott es selbst vorgemacht, als er die Erde erschaffen hat: Er hat am siebten Tag von all seiner Arbeit ausgeruht. Damit hat er quasi einen religiösen Weltbummeltag ausgerufen – und das für jede Woche, nicht bloß einmal im Jahr!

Abstand gewinnen und wahrnehmen, was wichtig ist

Ich glaube, es ist fast hochmütig, wenn ich meine, ich bräuchte mich nicht auszuruhen – wenn doch selbst Gott das tut! Das heißt nicht, dass ich das Ausruhen nicht auch unterbrechen dürfte, wenn jemand gerade dringend meine Hilfe benötigt. Das tut Jesus auch, Ruhetag hin oder her. Aber ich darf mir immer wieder auch etwas Gutes tun. Und das kommt auch wieder anderen zugute. Wenn ich regelmäßig übe, mich aus allem herauszunehmen, dann verändere ich mich. Ich lerne, mich selbst nicht wichtiger zu nehmen, als ich bin. Wenn ich Abstand bekomme zu den Dingen, dann kann ich wahrnehmen, wohinein ich mich vielleicht verbissen habe. Was sich in mir ganz groß aufgetürmt hat. Obwohl ganz anderes viel wichtiger ist.

Jesus spricht mich auf meine tiefste Sehnsucht an

Mich fasziniert in den Geschichten der Bibel immer wieder, wie Jesus die Menschen anschaut. Sein Blick ist nicht fordernd, nicht verurteilend. Er schaut sie in Liebe an. Und wenn ich wirklich mit Gott gemeinsam bummle, kann auch ich mich so von ihm anschauen lassen. Sein Blick bleibt nicht am Äußeren hängen, er schaut tief ins Innere. Sein Blick sieht, womit seine Menschen sich herumplagen, woran sie leiden. Und fragt sie dann, was er ihnen tun soll. Er fragt auch mich. Spricht mich auf meine tiefste Sehnsucht an, die er selbst in mich hineingelegt hat. Die Antwort auf die Frage nach dieser tiefsten Sehnsucht kann unterschiedlich ausfallen, je nach Person, je nach Lebensalter, je nach Lebenssituation. Aber ich glaube, es gibt Grundsehnsüchte im Menschen. Sehnsüchte wie angenommen werden, wie man ist; so arbeiten dürfen, wie man es wirklich gut kann; bei einem geliebten Menschen sein dürfen, ihm Gutes tun; in Frieden leben.

Bummelschritt für Bummelschritt mehr Frieden finden

Wenn ich mich immer wieder auf echtes Bummeln einlasse, dann können sich die Dinge meines Lebens neu gewichten. Dann kann ich Bummelschritt für Bummelschritt mehr Frieden finden. Und was ich in mir trage, das strahle ich auch aus. Davon gebe ich mehr und mehr an die Welt ab. Dann kann mein Bummeln sogar dem Frieden dienen.