

## Oasen – kleine Auszeiten im hektischen Alltag

**Pfr. Dr. Silke Obenauer, Regionalstelle für Evangelische Erwachsenenbildung Karlsruhe**

[www.eeb-karlsruhe.de](http://www.eeb-karlsruhe.de) // Facebook/Instagram: @eebkarlsruhe

Motto der Benediktiner: ora et labora – bete und arbeite; d.h. lebe in einem gesunden Maß, in einem gesunden Rhythmus, sodass du auch immer wieder dich selbst spürst und den Grund aus, dem du lebst, Gott

Wenn wir uns die Zeit anschauen, in der Benedikt von Nursia gelebt hat, war das ebenfalls eine extrem unruhige Zeit mit viel Unsicherheiten und Destabilisierungen. Im 6. Jh., am Ende der Antike, stürzt die Völkerwanderung die alte Ordnung um, das Weströmische Reich geht unter, die Sitten verfallen. In dieser Zeit lädt Benedikt zu einem Leben in Beständigkeit sowie in einer guten und maßvollen inneren Ordnung ein. Gebet und Arbeit haben darin ihren festen Ort.

Gebet:

- die Gewissheit, in Gottes Gegenwart zu leben, ist grundlegend für Benedikt; der Mönch spürt, dass er nicht aus sich selbst lebt, sich nicht selbst verdankt, dass Leben mehr ist als das Machbare

Arbeit:

- macht unabhängig von fremder Hilfe; Antonius, Begründer des frühen Mönchtums, verweist darauf: ohne Arbeit sind Mönche auf die Gabe von Wohltätern angewiesen und damit von diesen abhängig
- vermeidet Müßiggang: „Müßiggang ist der Seele Feind.“ (Benediktsregel 48,1); der Mönch soll immer mit etwas beschäftigt sein (Arbeit, Gebet, Lesung), damit die Gedanken nicht umherschweifen und in diese Leere unnütze Gedanken einfallen, die ihn zerstreuen und innerlich unruhig machen

## Konkretionen

Wenn wir nun in diesem Zusammenhang des ora et labora über kleine Auszeiten nachdenken, dann tragen sie zu einem guten Rhythmus des Lebens bei.

- Sie schaffen eine kleine Ordnung mitten im Chaos und in der Undurchschaubarkeit des Lebens; z.B. morgens oder abends oder mittags tue ich etwas Bestimmtes, das schenkt Ordnung – und dadurch auch Geborgenheit und Sicherheit.
- Sie vermitteln ein Gefühl für die eigene Identität: Ich bin dem Leben mit seinen Zwängen, seinem Chaos nicht einfach ausgeliefert, ich gestalte mein Leben vielmehr selber und einigermaßen ausgewogen.
- Gestalte ich die Auszeiten christlich, öffnen sie mir – im Bild gesprochen – den Himmel über meinem Leben; sie linken sich ein in die Gegenwart Gottes, d.h.: schaffen Fenster, um mich daran zu erinnern und mich zu vergewissern, dass Gott da ist in meinem Leben; sie verhelfen mir, in der Gegenwart Gottes zu leben.
- Sie entschleunigen und schaffen quasi eine heilige Zeit (die kleine Auszeit gehört mir bzw. Gott und mir) und unterbrechen den Alltag, sie schenken mir Zeit zum Aufatmen, ich kann neu in Berührung kommen mit Gott und mit mir selbst.

wenn wir uns an klösterliche Tradition anlehnen, dann bieten sich – in der Tradition der Tagzeitengebete – zunächst Morgen und Abend an, denn hier erleben wir die bedeutendsten Übergänge: morgens: Menschwerdung im Zeitraffer (von Liegeposition bis zum aufrechten Gang), abends: sich Loslassen, größte Herausforderung des Menschen (Einübung ins Sterben)

### *Wie sieht unser Morgen aus?*

- Gebärde, um den Tag unter den Segen Gottes zu stellen: ich stelle mich vors Bett stellen oder ins Badezimmer und forme die Hände zur Schale, um Segen zu empfangen, und öffne sie danach zur Seite, um Segen weiterzugeben
- die Hände mit nach vorne geöffneten Handflächen auf Hüfthöhe seitlich neben den Körper halten (Orantehaltung): mich und den bevorstehenden Tag Gott hinhalten; mich für das öffnen, was Gott mir schicken will; wenn ich schlecht gelaunt bin, halte ich auch meine unguuten Stimmungen Gott hin, auch sie dürfen sein, ich brauche sie nicht bewerten; vielleicht fallen mir Menschen, Situationen ein, die auf mich zukommen, auch sie kann ich in dieser Gebärde Gott hinhalten
- beim Lüften am Fenster stehen bleiben und bewusst ein- und ausatmen; darin kann ich etwas von Gottes Schöpfungsgeist spüren, der auch mich am Leben hält
- beim Anziehen über meine Kleidung Christus als Gewand anziehen (mittags schauen, ob's noch sitzt) (Röm 13,14: „ziehe an den Herrn Jesus“; Taufkleid) – ich will mich von Gott bestimmen lassen an diesem Tag
- post-it-prayer: an was möchte ich beim Zähneputzen denken? -> ein post-it an den Spiegel kleben, z.B.: „Du lebst in mir, Gott, und ich in dir.“<sup>1</sup>
- Ich trinke eine Tasse Kaffee oder Tee genüsslich und spüre dabei die Schöpfungsgaben
- Ich gestalte den Weg zur Arbeit bewusst (z.B. auf der Autofahrt/Bahnfahrt eine bestimmte Musik hören, die mir gut tut)

Dies sind alles Dinge, die nicht viel Zeit und Energie brauchen; es kommt nicht auf Spektakuläres an, sondern darauf, dass wir's tun! Und wenn wir es regelmäßig tun, dann wird es eine gute Übung.

### *Wie sieht unser Abend aus?*

Wie beende ich meine Arbeit? Ich kann z.B. bewusst die letzte Arbeit weglegen oder die Bürotür bewusst zu machen, evtl. auch mit einem Segenswort.

Was ist das Letzte, was mich prägt vor dem Schlafen?

Beispiele für Rituale am Abend:

- Hände zu einer Schale formen: ohne Worte kann ich Gott den vergangenen Tag hinhalten, danken für den Tag, den Gott mir geschenkt hat; alles hinhalten, ohne es zu bewerten; Gott alles wieder zurückgeben, loslassen, damit ich gut und in Frieden schlafen kann
- Rückblick/Austausch (als Paar, Familie im Austausch oder für sich alleine aufschreiben) zu drei Fragen: Was war heute schön – wofür bin ich dankbar? / Was war heute schwer – worunter habe ich gelitten? / Was wünsche ich mir für morgen? -> hilft loszulassen, mit Wunsch bringe ich meine Sehnsucht ins Laufen; auch hier wichtig: nicht bewerten!
- Abendlieder (haben etwas Wiegendes, Beruhigendes)

die Art, den Tagesbeginn und das Schlafengehen zu gestalten, ist m.E. wichtig, da dies dem Tag einen Rahmen gibt, eine Ordnung, sodass er nicht uferlos wird; er ist umgeben von Gottes Liebe und Zuwendung; diese Art der Gestaltung zeigt mir auch, dass meine Zeit in Gottes Hand steht (und nicht in meiner, auch wenn ich mich manchmal so aufführe); sie gibt mir Gefühl, zu leben und nicht nur zu funktionieren oder gelebt zu werden

---

<sup>1</sup> Aus: Marie-Pasquale Reuver/Wolfgang Sigler: Spirituelle Toolbox 24/7+.

*Auszeiten für tagsüber:*

ich binde Auszeiten an Dinge, die da sind:

- wie gehe ich mit Pausen/Wartezeiten um?
  - tief durchatmen, um mich und/oder Gott zu spüren: in meinem Atem wirkt Gottes Geist
  - einen mir wichtigen Bibelvers meditieren (vllt Konfession)
  - ein Stoßgebet gen Himmel schicken
  - mich hinstellen und glauben, dass Gott auf mich sieht, mich anlächelt, mir den Rücken stärkt  
Madeleine Delbrel, frz. Mystikerin aus dem 20. Jh.: „Tiefenbohrungen“ zu Gott anstellen, kleine „Zeitteilchen“ nutzen
- wenn ich Mittagsläuten höre: innehalten (ich kann z.B. kurz zum Fenster gehen) – oder entsprechendes Zeichen in Uhr, Handy, PC einrichten
- vor schwierigen Terminen: innehalten und das virtuelle Christus-Gewand anziehen
- Ausschau halten: gibt es ein Bild, eine Karte, einen Gegenstand, einen Geruch, der mir gut tut und/oder mein Herz weit macht? -> dort platzieren, wo ich oft hinschaue und oft bin; denn: was mich umgibt, prägt mich<sup>2</sup>

es geht nicht darum, den ganzen Tag durchzustylen, vielmehr darum, sich Eckpunkte zu schaffen und einzuüben, an denen ich mich unterbreche, mich spüre, mich ggf. der Gegenwart Gottes vergewissere, damit ich spüre: ich lebe und werde nicht gelebt

---

<sup>2</sup> Aus: Marie-Pasquale Reuver/Wolfgang Sigler: Spirituelle Toolbox 24/7+.

## Abschluss

Du sollst dich unterbrechen

Zwischen Arbeiten und Konsumieren  
soll Stille sein und Freude,  
dem Gruß des Engels zu lauschen:  
Fürchte dich nicht!

Zwischen Aufräumen und Vorbereiten  
sollst du es in dir singen hören,  
das alte Lied der Sehnsucht:  
Maranata, komm, Gott, komm!

Zwischen Wegschaffen und Vorplanen  
sollst du dich erinnern  
an den ersten Schöpfungsmorgen,  
deinen und aller Anfang,  
als die Sonne aufging  
ohne Zweck  
und du nicht berechnet wurdest  
in der Zeit,  
die niemandem gehört  
außer dem Ewigen.

(Dorothee Sölle)

## Literaturhinweise:

Anselm Grün: Geborgenheit finden – Rituale feiern. Wege zu mehr Lebensfreude, Freiburg 2013.  
Marie-Pasquale Reuver/Wolfgang Sigler: Spirituelle Toolbox 24/7+. Lifehacks – von Ordensleuten getestet, Münsterschwarzach 2022.  
Pierre Stutz: 50 Rituale für die Seele, Freiburg 2022. (Neuaufgabe)  
Beate Thiessen: Zwischen Tag und Traum. Mit guten Gedanken in die Nacht, Gießen 2011.

## Veranstaltungshinweis:

7. März 2023, 19h-20.30h, online:  
Pierre Stutz, 50 Rituale für die Seele. Vortrag und Gespräch  
Link (mit Anmeldung bis 1. März 2023): [www.eeb-karlsruhe.de](http://www.eeb-karlsruhe.de) (Menüpunkt Veranstaltungen; ab Anfang Dezember ist die Veranstaltung eingestellt)