

Robert Mucha



DER BESTE TAG IST HEUTE

Mehr Lebensfreude mit
spirituellen Alltagsritualen

camino.

Robert Mucha

DER BESTE TAG IST HEUTE

Mehr Lebensfreude mit
spirituellen Alltagsritualen

camino.

Inhalt

Leseprobe

I. Let's start it right! Vom Alltag und seinen Tücken 7

Warum könnte dieses Buch etwas für mich sein? 8

Was ist das eigentlich: Alltag? 9

Die verschiedenen Wege zu dir selbst – und: wie dir das Buch
dabei helfen kann 11

II. Guten Morgen, liebe Sorgen? – Die Routinen des Vormittags 13

1. Aufwachen – die Magie des Anfangs 14
2. Aufstehen – der Aufstand in die Welt hinein 18
3. Morgenhygiene – oder: von der heilsamen Kraft des Wassers 21
4. Stylen, Schminken, hübsch machen – Äußeres und Inneres
im Dialog 25
5. Der Sprung auf die Waage – was wirklich schwer wiegt 29
6. Aufbrechen – der Schritt hinaus in die Welt 33
7. Pendeln, reisen, laufen: der Arbeitsweg 37

III. Mahlzeit! – Von der Glut des Mittags und den Verheißungen des Nachmittags 41

8. Arbeiten – zwischen Mühsal und Lohn 42
9. Der „stille Ort“ – oder: der Wert der „Naturpausen“ 47
10. Mittagspause – der Mittag als Zäsur 50
11. Das „Suppenkoma“ – oder: Motivationstiefs am Nachmittag 54
12. Feierabend: Vom Vollenendetem und Unvollendetem 58

13. Unterwegs mit der Welt in Händen: Smartphone-Zeit 62
14. Sport und Auspowern – Starker Körper, starker Geist 66
15. Einkaufen – das Nötige und das Begehrte 70
16. Putzen und Aufräumen – die Last des Erwachsenenlebens 76
17. Sich kümmern und sorgen oder besuchen – die Liebespflichten 81

IV. Denn es will Abend werden ... 86

18. Für sich sein – im Alltag in die Wüste gehen 87
19. Lesen und Lektüre – das Gute aufnehmen und „auflesen“ 91
20. Fernsehen – vom Wert der Geschichten 96
21. Spielen – Neue Welten zum Abtauchen und Wiederauftauchen 102
22. Kochen und Essen – Was Leib und Seele zusammenhält 106
23. Entspannung suchen – Wellness, Baden, Sauna 111

V. Carpe Noctem – „Pflücke die Nacht!“ 116

24. Freunde treffen – vom Schatz der Freundschaft 117
25. Man lebt nur einmal! – Feiern gehen 122
26. Trinken – von Genuss und Rausch 127
27. Die vielen Facetten des Liebens – Liebe zeigen und geliebt werden 133
Einschub: Von Streit und Liebe 137
28. Chillen: die unendliche Leichtigkeit des Nichtstuns 140
29. Langsam wieder bei sich sein – Einschlafen 145
30. Träumen – Tagesreflexion in anderer Weise 149

VI. A New Day has come ...

Der Zauber des immer Neuen: Eine Schlussbetrachtung 154

„Schatzkiste“: Gebete, Mantren, Literatur 156

I. Let's start it right!

Vom Alltag und seinen Tücken

2do-Listen hier, Erledigungen da: Einkaufen! Kochen! Kinder abholen! Sport machen! Zug zur Familienfeier buchen! Oh nein, den Friseurtermin habe ich ja total vergessen! Ja, klar treffen wir uns auf einen Kaffee – habe 30 Minuten zwischen Meeting und Vereinssitzung!

Kommt dir das bekannt vor? Unser Leben rauscht durch, manchmal berauscht es und hin und wieder überrascht und überfordert es uns. Wir wollen leben! Und wir wollen gut leben! Ja, die vielen Ausrufezeichen sind nicht ohne Grund gesetzt, denn das Leben ist für uns das große Ausrufezeichen schlechthin. Ein Ausrufezeichen ist aber immer auch ein Befehl und Anspruch: du sollst und du musst. Auch das ist Teil unseres Lebens. Und was, wenn wir einmal innehalten und sich das Ausrufezeichen zu einem Fragezeichen zu verbiegen scheint: Einkaufen? – Brauch ich das wirklich grad? Ein gehetztes Treffen? – Sollte ich mir nicht mehr Zeit nehmen? Was will ich eigentlich? Was bedeutet Leben?

Das Christentum ist – das mag viele vielleicht überraschen, aber ich bin der felsenfesten Überzeugung: eine lebensbejahende Religion. Jesus sagt von sich „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,10). Doch was ist erfülltes Leben? Sicher mehr als nur rein materielle Fülle zu besitzen aber auch mehr als nur eine spirituelle Einstellung.

Ich möchte dich in diesem Buch mitnehmen auf die Suche danach. Zu einem Nachspüren, wo deine Lebensfülle sein könnte. Und wenn du meinst, man müsse dafür eine „Auszeit“ oder ein „Sabbatical“ nehmen, dann liegst du (glücklicherweise) falsch. Denn nicht im Sonderfall unseres Lebens, also den schönen Zeiten wie den Urlauben oder Festen und Hochzeiten, und auch

nicht in den Trauerzeiten finden wir eine Antwort auf die Frage nach dem guten Leben, sondern buchstäblich jeden Tag können wir dieser Fülle ein Stück näher zu kommen versuchen. Es ist ein Wunder, dass wir am Morgen die Augen öffnen, auf dieser Erde wandeln und wirken und uns am Abend wieder ausruhen dürfen. Jeder Tag ist ein Wunder für sich und die christliche Theologie und Spiritualitätsgeschichte gibt uns zahlreiche Impulse und Übungen an die Hand, um unser Leben bewusster und eben „in Fülle“ zu genießen. Ich freue mich sehr, dass du diesen Weg mitgehen willst!

Warum könnte dieses Buch etwas für mich sein?

Was haben wir also vor, bzw. auf was möchtest du dich einlassen? Dieses Buch soll als Begleiter (z.B. für einen Monat) deinen Alltag bewusst spirituell, theologisch und grundiert in biblischen Texten erschließen. Kurze Impulse und Gedanken, Fragen und Übungen führen dich zur Beschäftigung mit dir selbst und deinem Leben, aber auch anhand von Gebeten und Bibeltexten zur Beschäftigung mit Gott als tragendem Grund dieses Alltags.

Wir leben in einer Welt, die oft auch als VUCA-Welt bezeichnet wird. Die Abkürzung steht für volatility (Volatilität/Wandelbarkeit), uncertainty (Ungewissheit), complexity (Komplexität) und ambiguity (Ambiguität/Uneindeutigkeit). Gerade in unserer fragilen VUCA-Lebenswelt also suchen wir Menschen einen „Anker“ oder eine „Bindung“. Religion (vom lat. *religare* – anbinden, festmachen) könnte so etwas sein, wird aber heute von vielen erst einmal kritisch beäugt, weil der Eindruck entsteht, man müsse dann entweder viel *wissen* und sich mit den ganzen alten Texten und Vorstellungen beschäftigen, oder man müsse viel *machen*, etwa am Sonntag und Feiertag immerzu in die Kirche gehen. Dabei ist Religion etwas, was zunächst nicht (allzu) viel Wissen oder Tun erfordert: Eine spirituelle Lebensweise ist ähnlich gut trainierbar wie Muskeln im Fitnessstudio – nur nicht durch angestrengtes „Pumpen“, sondern durch das bewusstere Hinsehen, Hinspüren und Leben. So wird Religion auch im Alltag etwas Tragendes und der Alltag ist der Ort, an dem sich die Tiefe der Religion zeigt.

Der moderne Mensch in seinen vielen Beziehungen, Zuständigkeiten, Rollen und Verantwortungen sucht gerade nach diesem „Inneren“ – einer Ruhe und Konzentration, die ihn daran erinnert, wer er oder sie eigentlich ist.

Vom Kirchenvater Augustinus kommt der bekannte Satz: *Noli foras ire, in te ipsum redi, in interiore homine habitat veritas*. Auf Deutsch: Gehe nicht nach draußen (forum – Marktplatz, das Öffentliche), sondern ziehe dich in dich selbst zurück, denn im Inneren des Menschen wohnt die Wahrheit. Dieses Buch ist eine Einladung, dieser Wahrheit in uns nachzuspüren und auf den Grund zu gehen – und zwar in unserem Alltag.

Was ist das eigentlich: Alltag?

Wenn wir vom „Alltag“ sprechen, weiß jeder gleich, was gemeint ist und doch haben alle für sich selbst eine ganz eigene Definition dessen. Natürlich sieht unser aller Alltag auch unterschiedlich aus: der Alltag einer Millionerin unterscheidet sich von dem einer Fabrikarbeiterin. Der eine hat diese Hobbys, die andere jene. In jedem Alter verändert er sich auch leicht. Festtage und Wochenenden, die man immer etwas außeralltäglich gestaltet, fallen hier genauso raus wie Urlaubsauszeiten und Reisen, wo neben dem Ausschlafen und Abschalten auch das Erleben neuer Dinge im Vordergrund steht.

Nun, wovon sprechen wir dann hier eigentlich? Das ist eine gute Frage, aber die Antwort habe nicht ich, die hast du! Denn was du meinst, wenn du dir den Alltag vorstellst, deckt sich natürlich auch nicht mit meinen Vorstellungen.

Vielleicht kann ich aber ohne auf diese persönliche Ebene zu gehen, „theologisch“ ein bisschen umreißen, worum es gehen könnte: Wenn man einen Gottesdienst besucht, tragen Priester immer Messgewänder, die an sich als eine Art „Zeremonienkleidung“ die menschliche Hülle verbergen und möglichst das „amtliche“ Handeln betonen. Diese Gewänder haben je nach Zeit unterschiedliche Farben: Da ist das Weiß, das an das Auferstehungslicht erinnert und zu hohen Feiertagen getragen wird. Dann gibt

es das Rot, das an Leidens- und Märtyrertagen getragen wird oder auch das Feuer des Heiligen Geistes an Pfingsten symbolisieren kann. Und schließlich gibt es das Violett, das in Advent und Fastenzeit die Buße und Vorbereitung auf ein hohes Fest symbolisiert. Aber auch in der Kirche gibt es so etwas wie „Alltag“. Das ist die Zeit zwischen Pfingsten und dem ersten Advent und zwischen Weihnachtszeit und Fastenzeitbeginn. Das sind zwei ziemlich lange Zeitspannen! Und da wird Grün getragen – Farbe der Erde und Hoffnung. „Zeit im Jahreskreis“ heißt diese Zeit auf deutsch – viel schöner finde ich aber den englischen Begriff „ordinary time“ – also wirklich die ganz stinknormale, gewöhnliche Zeit, wo eigentlich nichts herausragend Besonderes passiert. Ich liebe diese Zeit, weil sie mir immer auch liturgisch, also vom gottesdienstlichen Handeln her, aufzeigt, dass es nicht immer um Vorbereitung oder Feiern oder Leiden geht, sondern man auch einfach ganz „normal“ ohne größere Höhen und Tiefen eben einen Alltag verleben kann – das Leben auch bisweilen vor sich „hindümpelt“.

Dieser „Alltag“ wird aber auch getragen von einem Auftrag, den zum Beispiel die Benediktiner gut in eine Formel gebracht haben: *ut in omnium glorificetur Deus!* – auf dass Gott in allem verherrlicht wird! Das ist der nicht gerade kleine Auftrag für Fest-, Fast- und Alltagszeiten. In allem, was wir tun, in unserem Denken, Fühlen und Handeln sollen wir so leben, dass wir in allem Gott die Ehre geben. So sind nicht die großen Dinge und Gesten das Entscheidende, sondern auch die vermeintlich kleinen Dinge: das Putzen, das Hausaufgaben machen, das Fahrradaufpumpen, das Müllraustragen. Jede Profanität unseres Daseins kann ein kleiner Gottesdienst sein – kann der Ehre Gottes dienen. Und natürlich können (und werden!) wir darin auch immer stellenweise scheitern. Die Tatsache, dass du nun dieses Buch in der Hand hältst, zeigt aber auch, dass du dieses Abenteuer versuchst mitzugehen. Und bitte: Lass dich nicht entmutigen! Es ist nie zu spät anzufangen und zugleich ist noch kein spirituelles Multitalent vom Himmel gefallen. Diese Sicht braucht Übung! Ich gebe dir einige Gedanken und Impulse an die Hand und auch Hinweise zum Weiterlesen und Texte zur Inspiration – aber die Aufgabe ist jeweils deine!

Die verschiedenen Wege zu dir selbst – und: wie dir das Buch dabei helfen kann

In diesem Buch wird dir der Begriff der „Achtsamkeit“ häufig über den Weg laufen. Und in der Tat ist es ein sehr altes Prinzip der Religionen, dem Menschen ein neues Bewusstsein für sich selbst, seine Umwelt und Gott zu eröffnen. Dies funktioniert allerdings nur dann, wenn man die festgefahrenen und geregelten Bahnen zu verlassen bereit ist und immer wieder einmal ein Stück weit von sich, den eigenen Bedürfnissen und Wünschen zurücktreten kann und einen Blick von außen auf sich selbst zu werfen bereit ist. Das ist eine der vornehmsten Übungen, die die Religionen zu leisten vermögen: den Menschen als Menschen sehen und wahrzunehmen – und zugleich über den Menschen hinaus zu schauen, wie er im Kontext seiner Lebenswelt und vor Gott lebt.

So versuchen wir in diesem Buch gemeinsam diesem Denken auf die Spur zu kommen: Jedes der Kapitel ist an den vier Tageszeiten grob orientiert (Morgen / Mittag und Nachmittag / Abend / Nacht). Darin findest du ganz unterschiedliche Aktionen und Tätigkeiten, die den Tag strukturieren (können). Es macht rein gar nichts, wenn du von vorne bis hinten mitgehst oder einfach mittenrein in ein Thema springst, das dich gerade interessiert oder wo du Fragen hast.

Da es 30 Kapitel sind, kannst du die Impulse und Übungen auch sehr gut für eine bewusste „Auszeit ohne Auszeit“ also als eine Art spirituellen Impulsgeber für jeden Tag eines Monats oder auch in besonderen Zeiten wählen und ausprobieren.

Es gibt in jedem Kapitel jeweils einen „Theorieteil“ und einen „Praxisteil“:

Im **Theorieteil** findest du zunächst einen **Bibelvers oder -text**, der über der im Kapitel betrachteten Tätigkeit steht. Lies diesen Impuls zunächst durch ohne weiterzulesen. Überlege, was dir der kurze Textabsatz gerade heute in deiner Situation sagt. Da wir natürlich Schrifttexte im Kontext verstehen müssen und um auch die alltägliche Tätigkeit besser zu umreißen, folgen danach ein **lockerer Denkipuls**, der grundsätzliche

Gedanken zur Thematik entfaltet und ein kleiner „**Theologischer Gedanke**“, der das Ganze auch noch einmal etwas von anderer Seite zu ergründen versucht.

Im **Praxisteil** findest du zunächst lose **Fragen zur Reflexion**. Schau hier einmal bewusst (!) in dich und übergeh sie nicht zu rasch. Denn Fragen können durchaus der Schlüssel zu etwas in uns Verborgenen oder auch unabsichtlich „Verschüttetem“ sein, das offenzulegen eine wichtige Aufgabe ist, wenn wir ganz in uns stehend leben möchten. Als letztes findet sich in jedem Kapitel ein Übungsvorschlag, den man immer wieder einfach nachschlagen und von Neuem ausprobieren kann.

Neben jeder Übung befinden sich Icons, die folgendes bedeuten:



„Daily“ → Als tägliche Routine integrierbar



„Spiegel“ → Selbstwahrnehmung



Endlosschleife → Wird durch Wiederholung besser



Kirche → Glaubenshilfe



Auge → erschließt eine neue Perspektive

Ganz am Ende findest du noch eine kleine Sammlung von Gebeten und Texten aus der reichen jüdischen und christlichen Tradition. Vielleicht ergänzen diese deinen Alltag auch noch auf wunderbare Weise. Also, mehr gibt es nicht zu sagen ... Starten wir in unseren Mustertag!

IV. Denn es will Abend werden ...

Nach dem powerreichen Morgen und dem geschäftigen und mühsamen Vor- und Nachmittag, steht irgendwann der Zeitpunkt am Tag an, wo man auf einmal Zeit für sich hat. Vielen Menschen geht da schon schnell die Puste aus und sie schaffen es nur noch, sich auf die Couch zu schleppen. Andere drehen dann erst richtig auf und takten alles streng durch, um jede Minute zu genießen. Zum Alltag gehört vermutlich beides und das Mittlere der Extreme: Keiner kann wirklich alles, was er oder sie gerne macht, an einem Tag unterbringen. Doch der frühe Abend trägt die Verheißung in sich, dass es zumindest den Raum dafür gäbe. Hör in dich hinein und frag dich: Was tut mir heute gut? Ist es Alleinsein, Zweisamkeit oder ein Treffen mit vielen? Soll ich etwas für meinen Körper tun oder meinen Geist? Oder ist Faulsein einfach einmal die beste Option für heute? Nur du kennst die Antwort. Die vielen Möglichkeiten fordern von uns Entscheidungen ein – das ist das Los, das uns gegeben ist. Vielfalt braucht am Ende auch Entscheidungen und damit Engführungen und Einschränkungen, Fokussierungen. Viele Optionen ergeben sich in unserem Alltag, lass uns einigen von ihnen nachspüren ...

18. Für sich sein – im Alltag in die Wüste gehen

Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. (Mk 6,31)

Die Discretio, das Halten des rechten Maßes, ist ein Kerngedanke der Benediktsregel, der sich durch alle Weisungen des Regelwerks zieht. Doch das richtige Maß kann für jeden etwas anders sein und je nach Stimmung und Situation brauchen wir einfach einmal mehr Action in unserem Leben oder eben weniger. Mal bewusst, aber sehr oft auch unbewusst, versuchen wir in unseren vollen Tagen immer wieder einen Ausgleich zu schaffen zwischen dem „Zu viel“ und „Zu wenig“. Es ist beruhigend zu sehen, dass Jesus sich den Menschen gegenüber nicht als Workaholic und spiritueller Springteufel, der immer für alles bereit zu sein scheint, ausgibt. Denn auch er hat mal genug von dem ganzen Lärm und den vielen Dingen, mit denen er sich konfrontiert sieht. Ja klar, er hätte noch viel mehr bewirken können, sicher noch mehr Menschen treffen oder Kranke heilen können – doch zu welchem Preis? Im Evangelium heißt es immer wieder, dass Jesus sich an einen einsamen Ort zurückzog, um zu beten.²⁶ In der Einsamkeit, im Abstand von den Ansprüchen und Fragen anderer, konnte er neue Kraft schöpfen, um ausgeglichen, also: im rechten Maß, weiter wirken zu können. Wenn man, wie es in unserer Stelle im Markusevangelium heißt, noch nicht einmal Zeit zum Essen findet, dann gerät etwas in Schieflage. Dabei ist, das wird heute leider oft vergessen, eine angemessene (nicht übertriebene) Selbstsorge die Bedingung der Möglichkeit für die Sorge um andere. Das Maß ist bei jedem anders voll. Wenn Jesus zu seinen Jüngern sagt „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“, dann ist das Alleinsein ja auch kein vollständiges Alleinsein, sondern die Gewissheit, dass da immer noch jemand da ist – in Rufweite oder

schweigend sogar neben mir. So kann man durchaus das Suchen von temporärer Einsamkeit, ein Alleinsein, das weiß, dass es mich bald wieder in Gemeinschaft zurückzieht, als wichtigen Quellort im Alltag ansehen.

Dieser Quellort ist ein Ort, der unverzweckt ist, wo man nichts tun „muss“ und der einen Möglichkeitsraum eröffnet für Kreativität, also schöpferisches Tun. Das „Sich-Rausnehmen“ oder eine kurze „Auszeit“ verordnen, kann Wunder bewirken. Ob man kurz meditiert oder betet oder einfach nur die Natur betrachtet: unser Gehirn sortiert sich und verknüpft verschiedene Bilder und Gedanken neu. So überkommen einen die kreativen Einfälle und Erkenntnisse genau nicht beim „Funktionieren“, sondern in diesen Ruhephasen. Hier erwachsen die Ideen, mit denen man dann gerne wieder zu anderen stößt.

Theologischer Gedanke

Spannend ist der Begriff der im Neuen Testament für diesen „einsamen Ort“ verwendet wird. Denn im Griechischen steht hier „*eremos topos*“. Topos ist ganz einfach der „Ort“ – das kennen wir z.B. von dem Begriff der Topographie. Aber was spannend ist, ist das Wort *eremos*. Es hat nämlich ziemlich viele Schattierungen und bedeutet: einsam, öde, wild (also nicht Teil der Zivilisation) oder auch wüst, Wüste. Man könnte auch sagen, dass man sich einen „Wüstenort“ sucht. Warum brauchen wir aber einen Wüstenort und keinen Oasenort? Nun, wenn wir es uns zu leicht machen und gleich die bekannten Oasen ansteuern, die uns gut tun (Bücher lesen, Fernsehen, etc.), dann machen wir es uns ein klein wenig zu einfach. Die Wüste muss ein wenig als Wüste erlebt werden, bevor die Oase umso hilfreicher erreicht wird. Das Karge und Lebensferne, das Wüsten ausstrahlen, ist hier der entscheidende Punkt. Denn wir wollen uns ja nicht endlos in einer Meditation versenken oder im Gebet oder in einer wie auch immer gestalteten „Auszeit“. Wir wissen ganz genau, dass wir nach dem Trubel des Tages und vor den Oasen des Lebens (etwa auch ganz einfach dem Feier-

abend) ausruhen müssen. Das Ausruhen bedeutet aber nicht ablenken, sondern bei mir sein – in meiner eigenen Wüste kurz zu verschnaufen. Vielleicht treffe ich in dieser inneren Wüste Erinnerungen, die mir gut tun oder mich beschäftigen. Vielleicht halte ich eine kurze Zwiesprache mit Gott. Vielleicht lasse ich noch etwas vom Arbeitstag nachklingen. Die Oase kommt schon noch – wie auch gleich in den nachfolgenden Kapiteln deutlich wird. Doch mit der Wüste in mir sollte ich versuchen Kontakt zu halten. Sie darf nicht ins Hintertreffen geraten zwischen lauter Gemeinschaft und fröhlicher Oase.

Fragen

- Wie oft schaffe ich es in meine „innere Wüste“ zu gehen? Wie fühle ich mich dabei?
- Gibt es einen bestimmten Ort, den ich besuchen kann, der mir dieses Gefühl eines „Wüstenortes“ schenkt?
- Gibt es Menschen, mit denen ich auch in Gemeinschaft Einsamkeit pflegen kann ohne große Worte zu verlieren?
- Wie kann ich meinen „einsamen Ort“ noch besser in mein Leben integrieren?

Übung

Mein „Ego-Tunnel“

Viele Menschen rümpfen die Nase, wenn sie Leute mit iPods oder Kopfhörern sehen. „Die sind doch gar nicht richtig da“, „die nehmen ihre Umwelt gar nicht mehr wahr“, „die tauchen ja völlig ab“. Ja, genau! Das ist ja der Witz daran! Vermutlich sprechen nur diejenigen so abfällig vom Musikhören auf dem Weg, die es noch nicht selbst probiert haben. Denn: Wie unglaublich schön kann es sein, unter allen Menschen in einer vollen U-Bahn den neuesten Hit oder ein gewaltiges klassisches Stück zu hören!

Beobachte einmal diese Leute: irgendwann schließen sie die Augen (ok, wenn sie nicht parallel noch am Handy daddeln) und lächeln. Das Versinken in der Musik und das kurze Genießen verändert den Menschen. Kopfhörer sind eine Art „Ego-Tunnel“, in dem mal nur ich wichtig bin und ich der DJ für meine kurze Reise sein kann. Probier es einmal aus und spiel – wir versuchen ja in die Wüste zu kommen – nichts Aufputschendes wie Heavy Metal oder Alltäglich-Beliebiges wie Pop-Gedudel oder Ballermannsschlager – sondern nimm mal Schuberts Unvollendete oder Mendelssohns Paulus-Oratorium auf die Ohren und schließ die Augen. Die kurze Reise in eure Wüste ob auf dem Weg oder daheim wird dich anders wieder aufblicken lassen.