

## Wort zum Sonntag 30. Oktober 2023 Wer hat an der Uhr gedreht

### *MUSIK 1)*

Heute Morgen gehe ich zielstrebig durch unsere Zimmer mit einem besonderen Kontrollblick: Ist dieser Wecker schon umgestellt? Die Wanduhren, die Armbanduhr...und was ist mit den digitalen Anzeigen an Küchengeräten und am Telefon? Alle halbe Jahre frage ich mich wieder: Stellt sich das automatisch um? Denn ich gebe zu: Bei der Zeitumstellung bin ich lieber analog. Ich liebe es, meine Armbanduhr am kleinen Rädchen zu stellen. Heute eine Stunde zurück. Einfach so geschenkte Zeit. Eine ganze Stunde. 60 Minuten. 3600 Sekunden. Was kann ich heute alles damit anfangen? Lieber Sport, Spazieren, ein Buch lesen, länger Mittagsschlaf, ... So viele Möglichkeiten. Mit welcher Aktivität gebe ich meiner Zeit den höchsten Wert?

( In einem bekannten kleinen Text heißt es

“Um den Wert einer Minute zu erfahren,  
frage jemanden, der seinen Zug, seinen Bus oder seinen Flug verpasst hat.  
Um den Wert einer Sekunde zu erfahren,  
frage jemanden, der einen Unfall überlebt hat.  
Um den Wert einer Millisekunde zu erfahren,  
frage jemanden, der bei den Olympischen Spielen eine Silbermedaille  
gewonnen hat.” )

Heute habe ich eine Stunde “mehr”. Gebe ich meiner Zeit heute einen Sinn?

### *MUSIK 2)*

Oft erlebe ich es, dass Termine, Aktivitäten und Planungen ganz bis in die letzte Minute getimt werden. Man könnte auch sagen, die Zeit wird voll ausgeschöpft. Wobei ich mir mit dem Ausschöpfen nicht sicher bin. Vergleiche ich die Zeit mit einer Wasserschale, dann lässt sie sich wohl gut bis auf den letzten Tropfen einteilen. Dann ist aber auch alles leer und trocken.

Wird nicht aus den voll getakteten Tagen eher ein erschöpfter Tag?

Im Bild der Wasserschale gesprochen: Da bleibt kein letzter Schluck Wasser übrig. Das klingt wenig einladend. Eher im Gegenteil. Das scheint ermüdend und wenig zukunftsfördernd.

### *MUSIK 3)*

In den ersten Seiten der Bibel, im Buch Genesis lese ich auch Einiges über die Zeit. Über Erschöpfung und über Ruhe.

In der poetischen Erzählung von der Erschaffung der Welt geht es um die Frage nach Sinn und Ziel der Erde und aller Lebewesen.

Wie die Welt naturwissenschaftlich entstanden ist, interessiert dabei nicht. Am Anfang war "die Erde wüst und leer" (Gen1,1). Trockenheit, wie die leere Wasserschale. Da ist keine Kraft, keine lebendige Regung möglich. Diese wüste Situation erinnert mich manchmal an volle und stressige Arbeitstage. Kein Wort kommt mir mehr über die Lippen, ich bin völlig erschöpft.

Im Schöpfungslied bleibt aber nicht die Wüste unser Zustand. Es ist lediglich die Ausgangslage. In mehreren Strophen wird Gott kreativ. Es entstehen Tag und Nacht, Himmel, Erde und Meere. Sterne, Mond und Sonne finden ihren Platz, ebenso Pflanzen, Tiere und Menschen bekommen ihren Lebensort. Da ist Vielfalt. Da ist Lebendigkeit. In jeder Strophe, jeder neuen Gestaltung der Erde und ihrer Lebewesen steht die Grunderkenntnis: "Gott sah, dass es gut war".

Der Rhythmus des Lebens wird hinein gedeutet in diese Perspektive: Es wurde Abend und es wurde Morgen. Bis hin zum siebten Tag. Da heißt es:

"Gott schaute sich um. Die Welt war auf die Welt gekommen. Und sie war sehr gut. Deshalb ruhte sich Gott am siebten Tag aus"

(Nach Gen 1-2,3 Übersetzung Alle Kinder Bibel)

#### MUSIK 4)

Mehrere tausend Jahre alt ist das Schöpfungslied im Buch Genesis, dem ersten Buch der Bibel. Beim Lesen und Hören finde ich mich auch heute darin wieder. Mein Leben heute soll weder wüst und leer, oder chaotisch sein. Der Grundrhythmus des Lebens von Tag und Nacht, von Schaffenskraft und Ruhe wird heute nur mit anderen Worten beschrieben.

Work-Life-Balance, Auszeit, Mee-time sind Worte, die ich in Gesprächen oft höre. Umso mehr freue ich mich in der biblischen Erzählung über einen Satz: Gott ruht. Nichtstun. Einfach so. Nach schöpferischem Tun ist auch eine Pause dran.

Zeit lässt sich nicht unendlich ausschöpfen.

Es braucht auch Zeit zum Auftanken. Zum Zeitfüllen. Eine Zeit, in der nichts geschafft werden muss. Nicht das Ergebnis steht im Vordergrund, sondern das Hier und Jetzt. Ich darf auch am Tag träumen. Und darf dabei ein paar Schritte durchs Leben tanzen. Und nicht nur zielstrebig zum nächsten Ort eilen.

#### MUSIK 5)

Der Sonntag ist mein Tag wie Gold. Nicht immer muss es wirklich glänzend sein. Manchmal passiert es sogar, dass meine Kinder ziemlich genervt erklären: "Mama, mir ist heute soooo langweilig." Ziemlich schnell werden in meinem Kopf mehrere Stimmen laut. "Wie wäre es mit...". Vorschläge zu machen, ist ziemlich leicht. Im

Idealfall wäre dann auch schnell eine passende Lösung gefunden und alle sind glücklich. Zumindest für einen kurzen Moment.

Ich hingegen glaube nicht, dass ständiges Auffüllen und Vorstrukturieren im Leben wirklich weiter führt. In der Psychologie und Pädagogik wird inzwischen für mehr Langeweile geworben. So schreibt die kanadische Psychologin Vanessa Lapointe: „Kinder müssen in ihrer eigenen Langeweile versinken, damit die Welt um sie herum so still wird, dass sie sich selbst hören können“.

So schwer es mir im ersten Moment auch fällt: “Ja, dir ist langweilig. Welche Idee hast du denn dagegen?”

Vielleicht kommt da nicht viel. Möglicherweise führt das auch zu Frust. Was stelle ich denn mit der freien Zeit nur an?

Das ist auch für mich nicht immer leicht. Denn bei einem Blick in meinen Kalender bleibt wenig Zeit für Langeweile. Ein leerer Tag ohne Termine, Verabredungen, ToDos, das kommt selten vor.

Dabei wird mir bewusst: Zeit kann ich auch totschiessen. Mit Aufgaben, Vorgaben und Aktionen erfahren wir zwar eine Beschäftigung - aber mit welchem Sinn?

Genauso wie den Rhythmus von Tag und Nacht, brauche ich aber auch den Wechsel von Aktivsein und Ruhe. Beides hat seine Zeit.

#### *MUSK 6)*

Ein weiteres Lied von der Zeit finde ich in der Bibel. Das Buch Kohelet ist mehr als 2000 Jahre alt und beschreibt mit insgesamt vierzehn Gegensatzpaaren die Zeit des Lebens.

*Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:*

*eine Zeit zum Gebären / und eine Zeit zum Sterben,  
eine Zeit zum Weinen / und eine Zeit zum Lachen,  
eine Zeit für die Klage / und eine Zeit für den Tanz;  
eine Zeit zum Steinerwerfen / und eine Zeit zum Steine sammeln;  
eine Zeit zum Suchen / und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Behalten / und eine Zeit zum Wegwerfen,  
eine Zeit zum Schweigen / und eine Zeit zum Reden,  
eine Zeit zum Lieben / und eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit für den Krieg / und eine Zeit für den Frieden.  
(Auszüge aus Koh 3)*

Tatsächlich sträube ich mich innerlich bei diesen Worten. Eine Zeit zum Sterben, zum Steinerwerfen, zum Verlieren und zum Hassen, zum Zerreißen, ja sogar zum Krieg. Diese Zeiten will ich nicht im Leben haben. Diese negativen Episoden und Zustände sind für mich ohne Sinn, ohne Zukunft und am liebsten würde ich sagen: Eine Zeitverschwendung. Sie führen nicht zum Leben in Vielfalt.

Sobald ich aber Nachrichten lese und höre wird mir jedoch deutlich: Ja, sie gehören zu unserer Welt dazu. Da gibt es Hass, Hetze und sinnlose Kriege. So viel

Unfrieden wird mir tagtäglich aus aller Welt berichtet. Ukraine, Israel, Sudan, Syrien, und so viele weitere. Und ohne, dass sie es alle in die Nachrichten schaffen, leide ich mit weiteren Opfern in den vielen Kriegs- und Krisengebieten der Welt. Laut der UCDP (Uppsala Conflict Data Program) hat sich allein im Jahr 2022 die Zahl der Kriegsoffer zum Vorjahr fast verdoppelt.

Lese ich die Zeilen aus Kohelet dazu, möchte ich laut schreien. Beendet diese Zeit des Krieges. Die Zeit von Angst und Verfolgung, von Hass und Sterben. Doch die Aggressoren dieser Welt hören mich nicht. Nur ich höre mich. Und ich lese wieder und wieder die Zeitpaare. Bin ich für Hass, kann keine Liebe bestehen. Der Krieg schließt den Frieden aus. Schweige ich, so kann ich nicht Reden.

Das klingt auch nachvollziehbar. Entweder - oder. Beides geht nicht. Stehe ich für Frieden ein, dann beginnt das bereits mit dem Aufstehen. Wie begegne ich heute den anderen Personen auf meinen Wegen? Bin ich selbst im Unfrieden, oder kann ich Liebe zulassen? Bin ich für meine Mitmenschen da? Ich möchte meine Zeit FÜR das Leben geben. Für Miteinander und Kreativität. Für Andere und für mich. Für Tanz und Lachen. Das Predigerlied der Bibel setzt sich auch so fort:

*„So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen.“ (Vgl. Koh 3,11f).*

Das Leben genießen kann ich am Besten mit anderen Menschen. In Beziehung miteinander werde ich auch lebendig. „Auf das Leben“ heißt auf hebräisch „L´chaim“. Mit diesem Spruch wird gern angestoßen. L´chaim wird dabei im Plural gesprochen: denn Leben will mit anderen geteilt werden. Ich stehe nicht für mich allein auf dieser Welt. So wünsche ich mir heute nicht nur eine Stunde, sondern den ganzen Tag: „L´chaim“. Es wird Zeit endlich zu leben.

MUSIK 7)

- 1) *Intro Ein Tag wie Gold (Trompeten)*
- 2) *Tabaluga Nessaja*
- 3) *z.B: Herr füll mich neu oder Instrumental*
- 4) *Bridge Ein Tag wie Gold (ca. 1:40-2:00)*
- 5) *Refrain Ein Tag wie Gold (Max Raabe)*
- 6) *Puhdys: Wenn ein Mensch lebt (Kehrvors „Jegliches hat seine Zeit“)*
- 7) *Reinhard Mey: Zeit zu Leben*

*Weitere mögliche Musik:*

*Peter Maffay: Alles im Leben*

*Wer hat an der Uhr gedreht (Meinst Du die Titelmusik vom „Rosaroten Panther)*

*Gerhard Schöne: Es ist Zeit*

*Reinhard Mey Wie vor Jahr und Tag //*