

**Ulrike Bail**

**„Es ist mir wirklich zu schwer.“**

## **Wege biblischer Figuren aus Belastung und Überlastung**

### **Einleitung – Wie viele Stunden hat ein Tag?**

Beginnen möchte ich mit einer Alltagserfahrung, die sie vermutlich alle kennen:

Der Vormittag ist noch nicht vorbei und doch hat man das Gefühl, die Zeit laufe davon. Schon in der Nacht lassen einen und eine die Gedanken, was alles zu tun und zu erledigen ist, nicht los. Man fühlt sich in die Enge getrieben und schreibt Listen, um ja nichts zu vergessen. Am Abend stellt man fest, dass wieder nicht alles erledigt werden konnte. Dass der Tag zu wenig Stunden hat. Dass Vieles zu lange gedauert hat. Dass wieder keine Zeit war, um einen Besuch zu machen, einfach still dabei zu sitzen, ohne auf die Uhr zu schauen, zuzuhören.

Die alltäglichen Aufgaben werden schwer und belasten. Man hastet von Termin zu Termin. Rechnet auf die Minute, nur um festzustellen, dass Zeit nicht wie ein Aktienfonds funktioniert. Es gibt keinen Zins. Und keine Dividende. Je mehr man rennt, desto knapper wird die Zeit.

Seelsorge aber braucht Zeit, langsame Zeit. Braucht offene Zeiträume, in denen leise Töne wahrgenommen werden können, in denen Schweigen einen Raum hat, auch das scheinbar Langsame, Stotternde, das Ereignislose und Flüchtige.

Seelsorge ist nicht unendlich verrechenbar geht es doch um Begegnungen, die mit Kriterien der Wirtschaftlichkeit nicht zu messen sind. Gerade bei der Seelsorge läuft die Effizienzregel der Maximalleistung bei Minimalzeit und Minimalkosten buchstäblich ins Leere.

Im Neuen kirchlichen Finanzwesen (NKF) heißt die Verwaltungssoftware: M-A-C-H. Man kann diese Abkürzung auch als konjugiertes Verb, als einen Imperativ des Handelns lesen: Mach! Handle! Sei aktiv! Gewiss ist es wichtig, dass die wirtschaftliche Situationen der Kirche und der Kirchengemeinden verantwortungsvoll gestaltet werden, doch stellt sich mir die Frage, ob nicht manchmal das Ereignislose, das Lassen, die Zwischenzeiten genau so wichtig sind wie die Zeiten, die vor Produktivität überquellen und in denen Multitasking der Normalzustand ist.

Während der Zeit meines Pfarramts fasste eine ältere Kollegin ihre Berufsauffassung in einem Satz zusammen: Sie verstehe sich als jemand, der Zeit hat. Damals wie heute ein mich faszinierender Satz: Ein Pfarrer, eine Pfarrerin ist jemand, der und die Zeit hat. Für die Menschen und ihre Lebensgeschichten, aber auch für sich selbst.

Denn auch das gehört dazu: sich Zeiträume der Rekreation, Meditation und der Inspiration zu nehmen – gerade inmitten der Zeiten, in denen man sich bis zur Grenze und darüber hinaus belastet fühlt.

Und es ist ja nicht nur ein Gefühl. Kirchenleitungen machen es sich zu einfach, wenn sie das Gefühl von Pfarrerinnen und Pfarrern, überlastet zu sein und mit der Arbeit nicht mehr hinterher zu kommen, als Unfähigkeit interpretieren. Aufgrund von Einsparungen, Streichungen und Umstrukturierungen in der pfarramtlichen Praxis kommen immer mehr Aufgaben auf Pfarrerinnen und Pfarrer zu. Der bürokratische Aufwand steigt zur Zeit merkwürdigerweise gerade in den Berufen, die mit Menschen zu tun haben.

Wenn ich heute Morgen über Wege biblischer Figuren aus Belastung und Überlastung rede, so werden das keine Rezepte sein, die man direkt in den Alltag übertragen kann. Vielleicht klingen die Überlegungen manchmal utopisch oder gar altmodisch.

Die alttestamentlichen Texte, von denen heute die Rede sein wird, sind vor langer Zeit entstanden, in einer vorneuzeitlichen Zeit, in einer altorientalisch geprägten Kultur, in einer vorkapitalistischen, bäuerlichen Realität. Schon aus dieser Differenz zur heutigen Arbeitswelt werden keine Rezepte zu erwarten sein wie mit Überlastungen umgegangen werden könnte.

Dennoch: Die biblischen Aussagen können Aspekte und Erfahrungen in Erinnerung bringen, die in gegenwärtigen Diskursen aus dem Blick geraten sind. Sie geben keine detaillierten Handlungsanweisungen, aber sie können vielleicht gerade aufgrund ihrer Differenz das gegenwärtig Selbstverständliche hinterfragen. Darüber hinaus machen sie sichtbar, dass jedes Thema und jedes Problem verschiedene Aspekte hat.

Das altorientalische und auch das biblische Denken suchen nicht nach abstrakten Begriffen, die die Sache gewissermaßen auf den Punkt bringen. Im Gegenteil: die 'Sache', wird meistens von mehreren Seiten aus betrachtet, verschiedene Aspekte werden gesammelt und oft in sich ergänzenden Gegensätzen zur Sprache gebracht. Um etwas zu beschreiben, wird nicht nach abgrenzenden Definitionen gesucht, sondern es werden Beobachtungen und Bilder aus verschiedenen Perspektiven zusammengestellt, um das Ganze in der Vielheit seiner Teile zu skizzieren.

Dem nachgehend möchte ich in 5 Schritten biblische Texte interpretieren, in denen Menschen bis an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen und Wege aus der Atemlosigkeit finden.

Es werden verschiedene Aspekte zur Sprache kommen, doch etwas verbindet alle: ein sich Räuspern, die Kehle weit machen, Atem holen und frei atmen.

## **1. Von der Seele zur Kehle – Was ist der Mensch?**

Beginnen möchte ich am Anfang der Bibel bei der Erschaffung des Menschen. In Gen 2 wird erzählt, wie Gott Adam, das Menschenwesen aus adamah, aus Erde vom Acker, formt und ihm den Hauch des Lebens in die Nase bläst. „Da wurde der Mensch atmendes Leben“ (Gen 2,7). Das Wort ‚Leben‘ gibt das hebräische Wort ‚nefesch‘ wieder und das bedeutet konkret: Kehle. Die Kehle ist ein Teil des Körpers, sie ist ein Körperorgan.

Wird nefesch wie üblich mit ‚Seele‘ übersetzt, dann geht diese körperliche Verortung verloren und es schleicht sich die Vorstellung eines Gegensatzes zwischen einem sterblichen Körper und einer unsterblichen Seele ein, die unser abendländisches Denken prägt. In der biblischen Anthropologie gibt es keine klare Trennung zwischen Körperlichkeit, Denken und Fühlen. Integrativ werden sie in der nefesch miteinander verbunden.

Auch bei der nefesch, der Kehle ist nicht bloß die sichtbare und tastbare Kehle gemeint, sondern vor allem das, was sie ausmacht: Die Kehle hat Hunger und Durst (Mi 7,1), durch sie geht der den Menschen belebende Atem (Gen 2,7), sie kann singen und so Gott segnen (Ps 104,1.35). In Ps 69,2 heißt es, die Wasser reichten bis an die *nefesch*. Das meint einen realen Wasserstand und zugleich das Gefühl des Ertrinkens. Wird die Kehle zugeedrückt, schwindet das Leben – umgekehrt empfindet ein Mensch Angst und Bedrängnis, als werde ihm die Kehle zugeschnürt (vgl. Gen 42,21).

Die nefesch markiert die elementaren Bedürfnisse des Menschen: Nahrung und Wasser, Atem und Kommunikation. So scheint es näher am hebräischen Wort, *nefesch* mit *Kehle, Atem, Leben, Person* oder *Lebendigkeit* wiederzugeben, um das ganzheitliche, Körper, Gefühle und Gedanken umfassende Lebenszentrum der Menschen, die *nefesch*, ins Deutsche zu übersetzen.

Schon an diesem kleinen Körperteil wird deutlich, dass nach biblischem Verständnis die Menschen auf Kommunikation und Beziehung angelegt sind. Die nefesch bildet ein umfassendes Vitalitätsprinzip, innerhalb dessen die Bedürftigkeit des Menschen sehr ernst genommen wird.

Der Mensch wird immer auch als der verletzbare, der antastbare Menschenleib verstanden, angewiesen auf andere. Sozialität und Verletzbarkeit gehören zum Menschsein: auf einander angewiesen sein, einander vertrauen können, verletzbar sein, bedürftig sein – das ist der Mensch!

Nicht der perfekte, effiziente, professionelle, unangefochtene, narbenlose, faltenlose, coole Mensch, den Wirtschaft und Werbung heute so gerne propagieren.

Seelsorge ist nach alttestamentlichem Verständnis immer Sorge um die nefesch, um den als psychosomatische Einheit verstandenen Menschen, Sorge um seine ganze Bedürftigkeit nach

Nahrung, Trinken, danach frei atmen zu können und zu kommunizieren. Und das gilt nicht nur für die Menschen, zu denen Sie als Seelsorgerinnen und Seelsorger gehen, sondern auch für Sie selbst.

So banal das auch klingen mag: auch Pfarrerinnen und Pfarrer haben eine nefesch, sind bedürftig und verletzlich. Es ist auch wichtig, sich um die eigene ‚nefesch‘, die eigene Bedürftigkeit und die eigene Lebendigkeit zu sorgen und dafür Sorge zu tragen, dass man selbst immer wieder befreit aufatmen und frei atmen kann.

Nun möchte ich zwei Menschen aus der Hebräischen Bibel vorstellen, die an die Grenze ihrer Belastbarkeit gestoßen sind: Mose und Elia.

## **2. „Es ist mir wirklich zu schwer.“ – Von der Verweigerung ein einsamer Held zu sein**

„Es ist mir wirklich zu schwer.“ - Diesen Satz spricht eine der prominentesten Personen im Alten Testament, nämlich Mose. Ausgezogen aus Ägypten, befreit von der Last der Versklavung und Zwangsarbeit zieht das Volk durch die Wüste. Der Weg in die Freiheit ist mühsam und lang, das Leben in der Wüste hart.

Trotz der Grundversorgung durch das Manna murren die Menschen. Sie fühlen sich ausgebrannt dort in der Wüste. Sie sind nicht mehr gefangen im brutalen Regime des Pharaos, aber sie besitzen auch noch kein eigenes Land. Entronnene sind sie auf dem beschwerlichen Weg in die Freiheit.

In dieser Verlorenheit in der Wüste wollen sie wieder zurück in einen Alltag, den sie kennen, auch wenn er schwer war. Sie wollen zurück zu den Fleischtöpfen Ägyptens, auch wenn dort wieder die Leibeigenschaft wartet. In dieser Situation des Aufbegehrens und Verzweifeln wendet sich Mose an Gott. Ich lese die Verse 11-15 dem 11. Kap. des Buches Numeri.

*Da sprach Mose zu Adonaj: »Warum handelst du böse an deinem Diener ? Warum finde ich keine Gunst in deinen Augen, dass die Last dieses ganzen Volkes auf mir liegt? Wurde etwa ich schwanger mit diesem ganzen Volk oder habe etwa ich es geboren, dass du zu mir sagen könntest: Trag es auf deinen Hüften, wie ein Erzieher den Säugling trägt, hin zu dem Land, das du ihren Vorfahren zugeschworen hast? Woher bekomme ich Fleisch, es diesem ganzen Volk zu geben? Denn sie weinen in meinen Armen: ›Gib uns doch Fleisch zu essen!‹ Aber ich kann einfach nicht ganz allein dieses ganze Volk tragen; es ist mir wirklich zu schwer. Wenn du mir das tatsächlich antun willst, dann töte mich lieber – töte mich! Es sei denn, mein*

*Anblick erbarmt dich. Aber lass mich mein Unglück nicht weiter erleben!*« ( Num 11,11-15 nach der BigS).

Am Rand seiner Kraft stößt Mose die Verantwortung von sich. Er kann nicht mehr, er erträgt das Weinen und die Verzweiflung der anderen Menschen, die ihm in die Wüste gefolgt sind, nicht mehr, er ist kurz vor dem Zusammenbruch. Alleine kann er es nicht mehr schaffen. Es ist zu viel. In einem Gebet gibt Mose die Verantwortung für das Volk Gott zurück.

Wie eine Mutter ihrem Kind gegenüber sei Gott zur Fürsorge für sein Volk verpflichtet. Gott sei schließlich mit seinem Volk schwanger gewesen. Nicht er, Mose. So solle Gott sein Volk auch in das Land tragen, das er ihm verheißen habe.

Was folgt, ist eine Art wundersamer Personalvervielfachung. Mose werden 70 Älteste an die Seite gestellt, die gemeinsam mit ihm die Last der Verantwortung für das Volk tragen. „Du sollst es nicht mehr ganz alleine tragen“ - (V.17). Die 70 Ältesten bekommen einen Anteil vom Geist, der auf Mose liegt, und werden zu geistbegabten Propheten.

Mose gibt Autorität ab. Gemeinsam kümmern sie sich um die Sorgen der Menschen, die mit ihnen aus Ägypten in die Wüste gezogen sind. Die Ältesten sind keine weisungsabhängigen Handlanger, sondern wie Mose selbst geistbegabte Propheten.

Wie viel Überlastung entsteht dadurch, dass man sich für unersetzbar hält? Für die einzige, die eine Sache gestalten oder den einzigen, der ein Problem lösen kann? Der große Mose bleibt kein cooler, lonely hero', schweigsam, in sich gekehrt.

Mose wendet sich lauthals an Gott und öffnet damit die vertikale Situation: Gott wird als dritte Partei in den Konflikt hineingezogen, indem Mose sich an Gott wendet, seine Überforderung thematisiert und Hilfe einfordert.

Mose kommuniziert mit Gott ohne Tabu und Zensur. Und er ist sich nicht zu schade dafür, dramatisch um Hilfe zu bitten. Das eigene Scheitern einzugestehen, sich selbst und anderen, um dann deutlich um Hilfe zu bitten, ist in der gegenwärtigen Zeit, in der Erfolg und Effizienz belohnt werden, nicht einfach.

Eine kleine rabbinische Geschichte erzählt davon, dass gerade das ‚Um-Hilfe-bitten‘ zum Menschsein gehört. Einmal wird Rabbi Bunam im Zusammenhang mit der Schöpfungserzählung gefragt, ob es denn überhaupt eine Strafe für die Schlange sei, dass sie Erde fressen müsse (Gen 3,14). So habe sie doch immer genügend zu essen und müsse niemanden um Hilfe bitten. »Genau das ist die Strafe«, sagt Rabbi Bunam.

Diese kleine Geschichte begleitet mich schon lange. Und hier scheint noch einmal auf, dass die Menschen aus biblischer Sicht gemeinschaftsbezogene Wesen sind, die andere um Hilfe

bitten können. Nicht der einsame Held, sondern der Mensch, der um seine Bedürftigkeit und Verletzbarkeit weiß und um Hilfe bitten kann, steht im Zentrum biblischer Anthropologie.

### 3. „Genug jetzt – Adonaj, nimm mein Leben! (1 Kön 19,4) – Elijas Burn-out

Der Prophet Elia ist die andere biblische Person, die an die Grenze ihrer Belastbarkeit gerät. Als biblische Erinnerungsfigur stößt sie an, über Niederlagen und Krisen nachzudenken.

Nach einem gnadenlos zu nennenden Religionskrieg – Elia hat seine Gegner verhöhnt, besiegt und getötet – droht die Königin Isebel ihm mit dem Tod. Diese Mordandrohung lässt Elia in die Wüste flüchten, dorthin wo die staatliche Macht keinen Einfluss und keinen Zugriff mehr hat. Allein geht er in die Wüste hinein, einen ganzen Tag lang. Dann setzt er sich mitten in der Wüste unter einen Ginsterstrauch, verzweifelt, dem Tode nahe.

Der Dichter Rainer Maria Rilke bringt den Zustand Elia wortstark zur Sprache: „da lief er wie ein Irrer durch das Land // so lange bis er unterm Ginsterstrauche / wie weggeworfen aufbrach in Geschrei / das in der Wüste brüllte: Gott, gebrauche / mich nicht länger. Ich bin entzwei.“<sup>1</sup>

Die lebensabweisende Wüste bringt Elia's Müdigkeit, seine Resignation, ja Depression zum Ausdruck. Sie entspricht seiner Seelenlandschaft und gibt als emotionale Topographie seinen Gefühlen eine Gestalt. Aus dem erbitterten Kämpfer für seinen Glauben ist ein müder Krieger, ein depressiver Mann geworden.

Im Alten Testament wird Verzweiflung oft mit Sprachbildern der Wüste ausgedrückt. Das Leben erscheint in vielen Psalmen dominiert von Trockenheit, Dürre und einer verzweifelten Sehnsucht nach Wasser, nach Leben (Ps 105,5; 143,6; 63,2; 22,15). Elia empfindet sich als verwüstet, ausgebrannt und er befindet sich am äußersten Rand zum Tod. Die Grenze des Todes hat sich weit ins Leben hinein verschoben, die Wüste lässt seine Seele versanden und füllt den Raum des Lebens gänzlich aus. Als Burn-out würde man heute seinen Zustand bezeichnen.

Mitten in der ausweglosen Wüste, der äußeren wie der inneren sagt Elia einen Satz, der seiner Flucht ein Ende setzt: „Genug jetzt – Adonaj, nimm mein Leben! Ich bin ja doch nicht besser als die, die vor mir waren!“ Dann schweigt Elia, legt sich auf den Boden und schläft. Aus dem aufrechten, aktiven Elia, der sich vor keiner Kommunikation und Konfrontation gescheut hat, ist ein Mensch geworden, der ganz unten ist, am Boden liegt, schweigt und sein Leben aus der Hand gibt.

---

<sup>1</sup> Rainer Maria Rilke, Tröstung des Elia, aus: Der neuen Gedichte anderer Teil, Sämtliche Werke Bd. 2, hrg. v.

Das hebräische Wort, das hier mit Leben übersetzt wurde, ist wieder das Wort nefesch. Wörtlich bittet Elia Gott, ihm seine Kehle zu nehmen, d.h. im Kontext der Wüste, sich der Wüste bedingungslos auszusetzen und zu riskieren, dass kein Wasser, keine Nahrung durch die Kehle mehr kommt. Elia überlässt sich der Wüste, so wie er sich seiner inneren Resignation vollständig überlässt. Am tiefsten Punkt seiner Flucht, als sein Körper am Grund der Wüste liegt, soll auch sein Leben in der Wüste vergehen. Elia gibt sich aus der Hand Gottes in den Raum der Wüste, in der er verschwinden will.

Seinen Todeswunsch begründet er mit seinem Versagen gegenüber dem Anspruch, es besser zu machen als die, die vor ihm waren. Ob damit die eigenen Vorfahren oder die Propheten und Prophetinnen vor ihm gemeint sind, muss offen bleiben. Vielleicht ist beides im Blick. Der gewaltige Anspruch, besser zu sein, mutiger, kompromissloser, kompetenter und effektiver hat zu einer Krise geführt, aus der Elia nicht mehr herausfindet. Das Gefühl nicht zu genügen interpretiert Elia als totales Versagen.

Doch nun geschieht etwas, das diesem selbst gewählten Todesort mitten in der Wüste widerspricht. Eine Gestalt taucht auf, jemand, der oder die zu Elia gesandt wird und ihn anspricht. Der Bote diskutiert nicht mit Elia, noch ermahnt er ihn, noch tröstet er ihn mit Worten oder mit einem: Nun reiß dich doch zusammen. Der Zuspruch geschieht sinnlich und meint das Elementarste: „Steh auf, iss!“ (1Kön 19,5), das meint: Lass Nahrung und Wasser deine Kehle passieren, lass deine Kehle nicht im Wüstenstaub vertrocknen, sondern stärke dich, lass die Wüste nicht über dein Leben dominieren, weder die Wüste in dir noch die Wüste um dich herum.

Zweimal kommt der Bote Gottes und reicht Elia Wasser und Brot. Dazwischen legt sich Elia noch einmal hin und ruht aus, als brauchte es manchmal ein zweite Stärkung, eine zweite Ermutigung, ein zweites Angesprochenwerden – denn das gehört auch dazu, das Wort zum gebackenen Brot und zum Wasser. Nahrung und Kommunikation kommen zusammen. Der Bote sorgt sich nicht nur um das, was den Körper stärkt, sondern um das, was den ganzen Menschen in seiner nefesch die Kraft gibt, aufzustehen.

Die Stärkung und Ermutigung lässt Elia durch die bedürftige Kehle, die näfäsch, neuen Atem schöpfen und wieder aufrecht einen neuen Weg gehen – auch im Wissen, dass dieser Weg lang sein wird. Elia wird wieder handlungsfähig und kann auf seinem Weg die Alternative von Allmacht und Ohnmacht, von ‚alles tun müssen‘ und ‚nichts tun können‘, von Überforderung und Versagen überwinden.

Später in einer Höhle wird er Gott erleben als einen, der vorübergeht, dessen Stimme einen zerbrechlichen Ton hat – die Stimme eines sanften Sausens, eines verschwebenden Schweigens, eine Stimme, hauchdünn, still.

Die hauchdünne, stille Klangfarbe der Stimme Gottes kann als Einspruch gegen das Laute und Marktschreierische, als ein Einspruch gegen das scheinbar so Eindeutige, gegen ein Denken in dualistischen Kategorien interpretiert werden, denn es erfordert ein genaues Hinhören. Es besteht eine Korrespondenz zwischen Elija, der verzweifelt und still geworden ist, klein und verzagt und der Weise, in der Gott ihm ins Gehör und dann mit ihm ins Gespräch kommt.

Gott nimmt gewissermaßen die Seelenfarbe Elijas auf. Elia kann aufatmen und in seinem Rhythmus, in der Bewegung seiner nefesch weiter gehen. Vielleicht löst sich manche Überforderung auf, wird Leises, Unbekanntes, Lebendiges und Neues zugelassen ....

#### **4. Klagepsalmen – Sich Raum nehmen und Weite spüren**

Für Mose und Elija ist die Kommunikation mit Gott ein wichtiges Instrument, ja ein Ventil, um sich Luft zu machen, um das, was die Kehle einschnürt, zu lösen. „Gebet eines zu Boden gedrückten, der schwach ist und vor Adonaj seine Sorge ausschüttet.“ – so lautet die Überschrift von Ps 102.

Die Bedrängung, das Gefühl in die Enge getrieben zu sein, wird vor Gott ausgeschüttet ohne Wenn und Aber, ohne Zensur, in der ganzen Härte der Klage, nicht wohltemperiert und nicht in zartem Moll. Wut wird ausgesprochen, kein Blatt vor den Mund genommen, es geht ums Ganze, die ganze Existenz des Menschen, um seine nefesch.

„Ich aber – Gebet bin ich“ – so formuliert die Beterin, der Beter in Psalm 109.

W<sup>e</sup>ani t<sup>e</sup>filla – „Ich aber – Gebet bin ich.“ Dieser sperrige Nominalsatz wird häufig verbal aufgelöst: „ich aber bete“, so Luther, manchmal wird eine Raum-Präposition eingefügt wie in der revidierten Elberfelder Übersetzung: „Ich aber bin stets *im* Gebet“, ähnlich die Zürcher Bibel („während ich im Gebet verharre“). Die Identifikation zwischen der Beterin und dem Gebet wird in kaum einer der Übersetzungen hörbar. Die ‚Hoffnung für alle‘ fügt ‚Gott‘ hinzu, wenn sie mit „Ich aber bete weiter zu dir“ übersetzt. Die Zürcher und die ‚Hoffnung für alle‘-Übersetzung geben der Aussage einen geduldigen, ausharrenden, ja dulddenden Unterton. Die Einheitsübersetzung ergänzt sogar ein ‚für sie‘ und übersetzt: „während ich für sie bete“. Aus dem Klagegebet, das die eigene bedrängte Situation zur Sprache bringt, wird so ein Fürbittengebet. Bevor überhaupt die eigene Klage formuliert werden kann, werden der

Beterin schon Fürbitten in den Mund gelegt. Bevor das eigene Ich sich zur Sprache bringt, um wieder atmen zu können, spricht das Ich für andere.

*Ich aber – Gebet bin ich.* Vielleicht gilt auch dies: sich selbst ernst nehmen, sich Raum im Gebet und darüber hinaus nehmen. Die Enge klagend und anklagend vor Gott werfen und im Lob Weite erfahren und genießen.

Genau dies wird in Ps 31 ins Wort gebracht und ich lesen die ersten 11 Verse.

*1Für die musikalische Aufführung. Ein Psalm. Von David.*

*2Bei dir, Lebendige, berge ich mich.*

*Lass mich niemals zugrunde gehen.*

*In deiner Gerechtigkeit lass mich entrinnen.*

*3Neige mir zu dein Ohr! Rette mich, schnell!*

*Sei mir ein schützender Fels, ein bergendes Haus, mich zu befreien.*

*4Ja, mein Fels und meine Bergung bist du allein.*

*Um deines Namens willen zeige du mir den Weg und begleite mich.*

*5Hole mich aus dem Netz, das sie mir heimlich legten.*

*Du bist meine Zuflucht.*

*6Deiner Hand vertraue ich meinen Lebensatem an.*

*Du hast mich befreit, Lebendige, du treue Gottheit.*

*7Verhasst sind mir, die an Nichtigkeiten sich halten.*

*Ich aber, ich vertraue auf die Lebendige.*

*8Ich will jubeln, mich freuen an deiner Freundlichkeit:*

*Du hast mein Elend gesehen. Du weißt um mein bedrängtes Leben.*

*9Du hast mich nicht in feindliche Hand ausgeliefert.*

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.*

*10Neige dich mir zu, Lebendige! Ja, eng ist mir.*

*Dunkel vor Kummer mein Auge, meine Kehle, mein Leib.*

*11Mein Leben verschwindet in Sorgen, meine Jahre in Seufzen.*

*(Übersetzung: BigS)*

*Neige dich mir zu, Adonaj, Ja, eng ist mir.*

Die bedrängende Situation, die Be- und Überlastung wird mit Metaphern eines engen und dunklen Raumes ausgedrückt, in dem man nicht mehr viel sieht, wo die zugeschnürte Kehle das Atmen erschwert, der ganze Körper die Enge spürt. Über diese Enge legt sich ein Netz der Bedrohung, das Leben ist durchdrungen von Ohnmacht und dem Gefühl, ausgeliefert zu sein.

Aus dieser Enge heraus werfen die Beter und Beterinnen der Psalmen alles, was sie beschwert, hinein ins Gebet, oder eher: hinaus ins Gebet. Alles auf einmal loszuwerden, zu schimpfen, zu schreien, Ungerechtigkeiten zu beklagen, die übervollen Tage samt dem überfordernden Zwang zu einer Professionalität, deren Maß nicht die nefesch, ihre Verletzbarkeit und Lebendigkeit ist, sondern . . . – es gäbe hier viel zu sagen, zu beklagen.

Als Gegenbegriff zu dem Gefühl eingesperrt in engem Raum zu sein und der Bedrängung ohnmächtig ausgeliefert, erscheint eine Weite, zu der Gott befreit: *Du stellst meine Füße auf weiten Raum.* (Ps 31,9). Enge und Weite stehen als Worte dicht beieinander (V.9b10a):

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum. Neige dich mir zu, Lebendige! Ja, eng ist mir.*

Zwischen ihnen spannt sich der Textraum des Psalms auf. Gleichzeitig weiß der Psalm, dass eine und einer in der Weite auch verloren gehen kann, und verwebt deshalb Raumbilder der Geborgenheit und der befreiten Weite ineinander.

So lautet V. 3:

*Neige mir zu dein Ohr! Rette mich, schnell!*

*Sei mir ein schützender Fels, ein bergendes Haus, mich zu befreien.*

Dieser Vers beginnt mit der Bitte an Gott, er möge hören, er möge sich hörend nähern. Danach folgt die dringliche Aufforderung zu retten, die mit dem Verb *befreien* am Ende des Verses korrespondiert. Zwischen den Verben *retten* und *befreien* finden sich zwei Bilder der Geborgenheit: *schützender Fels* und *bergendes Haus*.

Die Geborgenheit in Gott ist umgeben von einer Befreiung aus der Enge. Geborgenheit wird so nicht zur unmündig machenden Überfürsorge und Enge. Freiheit lässt eine nicht ungeschützt und alleine auf weiter Flur stehen.

Geborgenheit und Freiheit sind nicht voneinander zu trennen und so öffnet in V 9 sich gewissermaßen als Zentrum des Psalms der weite Raum der Befreiung: *Du stellst meine Füße auf weiten Raum.* Dieser Halbvers imaginiert einen Raum, in den die Zusage von Befreiung aus Situationen, die die Kehle zuschnüren und in denen Lasten an jeden Schritt gebunden sind, eingeschrieben ist – so wie es auch in Ps 118,5 zu Wort gebracht wird:

*aus der Enge rief ich Jah an - mit weitem Raum hat Jah geantwortet* (Ps 118,5). Auf den Schrei aus der Bedrängnis und Enge antwortet JHWH mit Worten des weiten Raumes.

Die Worte der Psalmen bieten als geliehene Worte die Möglichkeit, „Gefühle auszusprechen und sie gleichzeitig unberührt zu lassen.“<sup>2</sup> Es sind geliehene Worte und

---

<sup>2</sup> Frank Crüsemann, Der Gewalt nicht glauben. Hiobbuch und Klagepsalmen – zwei Modelle theologischer Verarbeitung traumatischer Gewalterfahrungen, in: ders. u.a. (Hrg.), Dem Tod nicht glauben. Sozialgeschichte der Bibel, FS für Luise Schottroff zum 70. Geburtstag, Gütersloh 2004, 251-268, 265. Vgl. auch Renate Jost, Trauma, Heilung und die Bibel, in: ebd., 269-292, v.a. 280f.

zugleich ganz eigene Worte, die sich im Sprechen der Psalmen artikulieren. In Situationen, in denen man sich ohnmächtig und sprachlos fühlt, ist es wichtig, Worte zu kennen, die man sich leihen kann – gerade wenn die eigene Sprache und die eigene Kehle nicht imstande sind, etwas zu sagen. Zugleich können die Psalmen mit anderen Menschen verbinden, die seit Jahrtausenden vergleichbare Erfahrungen gemacht haben. So kann der Text-Raum des Psalms zum geborgten und geborgenen Ort werden. Ein Ort, der auch zu weitem Raum werden kann und freies Gehen ermöglichen.

Im bedrängten Alltag könnte es gut sein, sich für Psalmen Zeit zu lassen, im Psalm Zeit für sich selbst zu nehmen, in das betende Ich des Psalms zu gehen und sich dort niederzulassen für die Zeit des Gebets, Raum zu finden für die eigenen Belastungen und die eigene Ohnmacht, im Buchstabieren der Klagen langsam und stockend Weite erspüren, im Rhythmus des eigenen Atems der Freundlichkeit Gottes folgen und aufatmend singen: Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

### **5. Weite genießen und Ruhe – Der Wohlgeruch des siebten Tages**

Am Freitagabend, wenn drei Sterne am Himmel zu sehen sind oder sich die Dämmerung soweit über den Tag gesenkt hat, dass man mit bloßem Auge einen schwarzen von einem weißen Faden nicht mehr unterscheiden kann, dann werden in jüdischen Familien die beiden Schabbatkerzen angezündet und der Schabbat beginnt.

Nicht die digitale immer gleiche Zeit bestimmt den Beginn des Schabbats, sondern das Schwinden des Lichts am Abend und danach das Anzünden der Kerzen. Dann beginnt jene Zeit, von der in der jüdischen Tradition gesagt wird, sie schmecke wie die kommende Welt.

Der Schabbat eröffnet einen Zeitraum, in dem ein göttliches Maß gilt, das ein Maß des Menschlichen ist. Es ist ein Tag der Gemeinschaft, der Muße und der Fülle, ein Zeitraum, der sich gegen das Funktionieren stellt, gegen Finanzmanagement und Controlling, gegen Marketing und Soll-Ist-Kontrolle.

Der jüdische Philosoph Abraham J. Heschel schreibt in seinem kleinen Buch über den Schabbat:

„Was ist der Schabbat? Eine Erinnerung an jedermanns Königswürde, eine Aufhebung der Unterscheidung von Herr und Knecht, reich und arm, Erfolg und Fehlschlag. Den Sabbat feiern bedeutet unsere letzte Unabhängigkeit von Zivilisation und Gesellschaft zu erfahren,

von Leistung und Angst. Der Sabbat ist eine Verkörperung des Glaubens, dass alle Menschen gleich sind und dass die Gleichheit der Menschen ihren Adel ausmacht.“<sup>3</sup>

Der siebte Tag der Schöpfung, an dem die Schöpfung vollendet wurde, ist das Vorbild für den Schabbat. Nicht der Mensch ist die Krone der Schöpfung, sondern jener Tag, an dem Gott ruhte und so die Schöpfung vollendete. Gott ruhte sich nicht aus nach der Schöpfung, sondern diese Ruhe gehört mit zur Schöpfung, sie vollendet die Schöpfung und lässt sie gut sein.

In einem rabbinischen Kommentar heißt es: „Nach den sechs Schöpfungstagen – was fehlte dem Universum noch? Menucha! [Ruhe!] Dann kam der Schabbat und mit ihm die menucha, [die Ruhe], und das Universum war vollendet.“<sup>4</sup> und an einer anderen Stelle: „Was wurde am siebten Tag erschaffen? Gelassenheit, Heiterkeit, Frieden und Ruhe.“ (Gen rabba 19,9.)

Die Schöpfung wird nicht durch ein aktives Tun vollendet, sondern durch ein Lassen. Und dieser siebte Tag der Ruhe und des Lassens wird gesegnet, wie vorher die Tiere und die Menschen.

So heißt es im Gen 2,2-3 (Übersetzung BigS):

*Gott aber brachte das eigene Werk am siebten Tag zum Abschluss, indem sie am siebten Tag von all ihrem Werk ausruhte, das sie getan hatte.*

*Und Gott segnete den siebten Tag und machte ihn heilig.*

*Denn an ihm ruht sie von all ihrem Werk, das Gott geschaffen hat, um zu wirken.*

Segen bedeutet im weitesten Sinne die Weitergabe von Leben, die Ermöglichung von Leben in einem heilvollen Raum. Bezogen auf einen Tag heißt das, dass der siebte Tag sich jede Woche fortsetzen soll, dass er jede Woche eine Zäsur in der Zeit markiert und einen Raum der Ruhe eröffnet.

In diesem Zeitraum ist das erfahrbar, was gesegnetes Leben bedeutet und es werden die Maße des Menschlichen sichtbar – als Unterbrechung aller ökonomischen Zwänge, Fremdbestimmungen und hierarchischen Strukturen, als Unterbrechung der beschleunigten Zeit des Alltags, als Verzögerung der Zeit.

Diese Unterbrechung durch die Muße des Schabbat kann neue Perspektiven darauf werfen, was in der Kirche Arbeit bedeutet, wie sie gewertet wird, wem sie zugute kommt, wie sie verteilt und in welcher Haltung sie getan wird. Die biblischen Texte über den Schabbat sprechen mit großer Radikalität von Unterbrechungen im ökonomischen Gefüge und erinnern

---

<sup>3</sup> Vgl. hierzu Abraham J. Heschel, Der Schabbat. Seine Bedeutung für den heutigen Menschen, Berlin 2001, 48ff.

<sup>4</sup> Zitiert als Midrasch zu Megilla 9a von Raschi.

so daran, dass nicht ein Immer-Mehr und Immer-Schneller Ziel und Sinn menschlichen Lebens sind, sondern dass die Maße des Menschlichen womöglich ganz anderswo liegen.

„Der Schabbat - so die Alttestamentlerin Ilse Müllner - widerspricht einer linearen, produktions- und gewinnorientierten Ökonomie. Die Pause, die Muße folgt einer anderen Ökonomie, einer der das Zu-Atem-Kommen der Menschen am Herzen liegt.“<sup>5</sup> Die Zeit des Schabbat wahrzunehmen und als befreite Zeit zu gestalten und zu genießen – als eine Zeit der Muße, des Flüchtigen, der Langsamkeit, des Genießens, der Kommunikation und Sozialität – das steht im Zentrum des Schabbat und sollte auch den Sonntag prägen.

Der christliche Sonntag als Gedächtnistag der Auferstehung Jesu wurde von Kaiser Konstantin am 3. März 321 als öffentlicher Ruhetag eingeführt, zu einer Zeit, als das Christentum Staatsreligion wurde. Im Neuen Testament ist von ihm noch nicht die Rede. Jesus selbst feierte als Jude den Schabbat.

Christinnen und Christen, die den Sonntag als Gedächtnis der Auferstehung und als ersten Tag der Woche feiern, berufen sich zugleich auf die Tradition des Schabbat. Der Schabbat zeichnet sich aus als Tag der Arbeitsruhe, des Gedenkens an die Schöpfung und an die Befreiung Israels aus der Sklaverei in Ägypten.

Der Schabbat und auch der Sonntag können als Zeitbrache, als unbewirtschafteter Zeitraum verstanden werden und dieser ist in jeder Zeit Realität und Traum, verwirklichte Muße und Ideal. Die Zeit, die von Arbeit geprägt ist und von dort ihren Rhythmus eingepreßt bekommt, wird durch eine andere Zeit unterbrochen, ja verzögert. Indem der Schabbat die Zeit unterbricht, macht er darauf aufmerksam, dass die vorfindliche Wirklichkeit nicht alles ist und anderes möglich.

So könnte der Schabbat und dann auch der Sonntag darauf aufmerksam machen, dass Leistungsorientierung und Gewinnmaximierung nicht alles sind, dass es nicht darum geht, auch in der Kirche nicht, das Letzte herauszuholen, aus der Erde nicht und nicht aus den Menschen, nicht aus dem Kapital und nicht aus der zur Verfügung gestellten Arbeitskraft, aber auch nicht aus der eigenen Arbeitskraft und nicht aus der Freizeit.

Muße aber ist in der protestantischen Tradition kein beliebter Begriff; er ist negativ bewertet als das Gegenteil von der Pflicht zur Arbeit, Treue und Fleiß in der Arbeit und als Gegenteil der Ergebung in die vorgefundenen Arbeitsbedingungen.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Ilse Müllner / Peter Dschulnigg, Jüdische und christliche Feste. Perspektiven des Alten und Neuen Testaments (NEB Themen 9), Würzburg 2002, 13.

<sup>6</sup> Vgl. Wolfgang Huber, Hat das protestantische Arbeitsethos noch eine Zukunft? Vortrag am 30. Mai 2000, Universität Göttingen, [http://www.ekd.de/vortraege/154\\_huber-v1.html](http://www.ekd.de/vortraege/154_huber-v1.html). Vgl. Der protestantische Pfarrer Johann Heermann dichtete 1630 folgende Liedzeilen, in denen dieses Arbeitsethos Bände spricht. Dieses Lied steht im Evangelischen Kirchengesangbuch: *"Gib, dass ich tu mit Fleiß, was mir zu tun gebühret, / wozu mich dein Befehl*

So schreibt Martin Luther:

*„Denn gleich wie Petrus das Wort hat, dass er das Netz auswerfen soll, so steht Gottes Wort und Befehl über uns, dass Gott uns befiehlt, dass wir arbeiten und tun sollen, was unser Beruf erfordert. Wer nun auf solchen Beruf sieht, fleißig mit der Arbeit fortfährt, obgleich das Glück sich sperrt und der Segen eine Zeitlang ausbleibt, so wird es ihm doch endlich gut geraten müssen.“<sup>7</sup>*

Die Auswirkungen dieser Arbeitsauffassung sind heute noch zu spüren – Erwerbsarbeit gilt als *der* Inhalt des Lebens – wenngleich Luther sicher nicht als der alleinige Erfinder dieser Zentralstellung der Erwerbsarbeit gelten kann und ganz sicher den Sonntag nicht als Arbeitstag gesehen hat.

Doch noch einmal zurück zur Ruhe, zur Muße, die den Schabbat im Innersten prägt.

Kann freie Zeit mehr sein als Erholungszeit, die wieder fit macht zur eigentlichen Arbeit? Was meinen wir, wenn wir von „produktiver Zeit“ reden? Ist Muße produktiv? Kann freie Zeit eine eigenständige Zeit sein, die nicht den Funktionsmechanismen der Arbeit und des Kapitals unterliegt? Welche Zeit meinen wir, wenn wir über Zeit reden?

Eine Zeit – so Abraham Heschel – eine Zeit, stille zu stehen und die Präsenz eines Augenblicks der Ewigkeit zu umfassen.“<sup>8</sup>?

Eine Zeit, in der der Segen Gottes zu spüren ist?

Eine Zeit, in der man sich selbst gut sein lassen kann?

Vielleicht ist dies eines der Geheimnisse der Schabbatruhe: dass man sich selbst gut sein lassen kann. All das, was die Ruhe des siebten Tages widerspiegelt, und sei es nur ein kleines Fragment, ist ein Einspruch gegen die unendliche Verfügung über die Lebenszeit und Lebenskraft der Menschen und gegen die Funktionalisierung des Lebens für die Arbeit.

Am Ende des Schabbat wird Abschied vom Schabbat gefeiert: Hawdala – das bedeutet Trennung, zwischen dem gerade abgelaufenen Schabbat und der Arbeitswoche, die soeben begonnen hat. Eine geflochtene Kerze, die Hawdalakerze, wird angezündet und später mit Wein gelöscht. Die Kerze erinnert an die erste Schöpfungstat: das Licht.

Eine kleine Dose mit Gewürzen geht von Hand zu Hand. Indem man den Duft einatmet, ihn durch die nefesch ziehen lässt, wird noch einmal in Körper und Seele Atemraum für Weite und Ruhe geschaffen. Der Wohlgeruch der Kräuter erinnert an die Freundlichkeiten des

---

*/ in meinem Stande führet. / Gib, dass ich's tue bald, / zu der Zeit, da ich soll, / und wenn ich's tu, so gib, / dass es gerate wohl.* "Aus dem Lied „Oh Gott, du frommer Gott, EKG 495,2; <http://www.ctsfw.edu/etext/heermann/german/frommer.html>.

<sup>7</sup> Martin Luther: Fünfter Sonntag nach Trinitatis. Luk. 5, 1-11, S. 7. Digitale Bibliothek Band 63: Martin Luther, S. 5593 (vgl. Luther-W Bd. 8, S. 294) (c) Vandenhoeck und Ruprecht]

<sup>8</sup> Heschel, Der Schabbat, 25.

