

Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein
Frankfurt am Main

7. November 2010

23. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Über heilige Pausen – und über die Fähigkeit, sie einzurichten

I

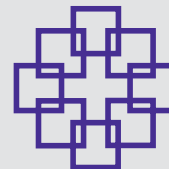
Die Bibel hat viele sympathische Seiten. Ich meine das hier auch ganz im wörtlichen Sinn. Schon die zweite Buchseite, gleich am Anfang, gehört für mich unbedingt dazu. Denn da steht der wunderbare Satz: „Am siebten Tag ruhte Gott von allen seinen Werken.“ Eine sympathische Vorstellung: Ein Gott, der sich nach getaner Arbeit ausruht, sich vielleicht zurücklehnt, ausatmet und locker lässt.

Klar, das ist sehr menschlich gedacht. Aber warum nicht?!

Gott ist ja sozusagen ein echter Schaffer gewesen. Eins nach dem anderen hat er sich vorgenommen und in die Tat umgesetzt: Himmel und Erde hat er gemacht, Meer und Festland, Sonne, Mond und Sterne, Tiere und Menschen. Ein richtiger Schöpfungsmarathon! Aber dann folgt etwas anderes: eine schöne, lange Pause.

Man könnte es auch so formulieren: Gott hat die Ruhe geschaffen; indem er selbst zur Ruhe gekommen ist. Und diese Pause ist ihm heilig gewesen. So steht es da ausdrücklich: „Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn.“

Mach's wie Gott! möchte ich am liebsten sagen. Denn es wäre doch schade, wenn einem dieser Genuss entgehen würde: sich zurücklehnen, ausatmen, locker lassen – und richtig zur Ruhe kommen. Wie gut, dass das Leben so viele verschiedene Möglichkeiten dafür bereithält – nicht nur am Sonntag. Für manche ist es das spannende Buch, das sie gerade lesen; oder das entspannende Bad in der Wanne; oder auch mal beides zusammen. Für andere ist es gerade die Bewegung, die sie irgendwie



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. November 2010

23. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

zur Ruhe kommen lässt. Bei der Gartenarbeit oder beim Golfen, beim Wandern oder Walken und wo noch alles wartet diese wunderbare Erfahrung, die da heißt: „Mini-Urlaub, Abschalten pur, alles andere ausblenden können.“

Viele kennen solche Pausen, die einem wirklich heilig sind.

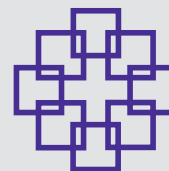
Und wissen deshalb nur zu gut: Man muss manchmal richtig was für sie tun; sich freikämpfen gegen allerlei Druck von außen, Freiräume schaffen, Ruhezonen einrichten und die innere Unruhe möglichst herunter pegeln. Das heißt, fürs Entspannen muss man sich im Vorfeld erst mal anstrengen. Und locker zu lassen will gelernt sein. Das ist oft eine echte Herausforderung – und eine echte Kunst. Diese Kunst hat seit Kurzem einen neuen Namen bekommen: die „Manana –Kompetenz“ (gesprochen: manjana).

So lautet auch der Titel des entsprechenden Buches*, das ein Mediziner und eine Psychologin gemeinsam geschrieben haben, Gunter Frank und Maja Storch. Natürlich wollte ich wissen, was es damit auf sich hat: „Manana-Kompetenz“.

II

Zunächst ist einfach interessant, wie es zu dem Begriff Manana-Kompetenz gekommen ist: Ein Prokurist einer Schweizer Firma hat das Zauberwort aus Südamerika mitgebracht, wo er längere Zeit gearbeitet hat. Dort war immer pünktlich um 17 Uhr Feierabend; es gab eine klare Zäsur. Was heute nicht geschafft ist, kommt morgen dran. Manana: morgen ist auch noch ein Tag! Mit dieser Gewissheit – und mit einem kleinen geselligen Tagesabschluss – ist man dann in den Feierabend gegangen.

Die Arbeit gut hinter sich lassen zu können, locker zu lassen und ruhig zu werden, darum vor allem geht es bei der sogenannten Manana-Kompetenz. Mit ihrem gleichnamigen Buch reagieren die Autoren auf einen gesellschaftlichen Befund, der weithin bekannt



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. November 2010

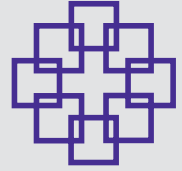
23. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

ist: Arbeit findet oft unter einem hohen Druck statt; viele Menschen bewegen sich an ihrer Leistungsgrenze. Auch die sogenannte Freizeit stellt verschärft Ansprüche; möglichst viel soll möglichst gut unter einen Hut gebracht werden. Das führt oft zu einem gehetzten Grundgefühl, gekoppelt mit einem diffusen Gefühl von Sorge, mit Grübeln über Dinge, die zurückliegen oder die bevorstehen, mit der inneren Unruhe, nicht zu genügen. Das alles bedeutet eine psychische Dauerbelastung, die im Extremfall in den Burn-out oder die Depression umschlägt.

Dem setzen der Mediziner Gunter Frank und die Psychologin Maja Storch nun die menschliche Fähigkeit entgegen, Pausen zu machen und Ruhe zu finden. Und jetzt wird's medizinisch; Zitat: „Die Manana-Kompetenz ist die Fähigkeit, den Parasympathikus gezielt zu aktivieren. Der Parasympathikus ist derjenige Teil unseres Nervensystems, mit dessen Hilfe Regeneration, Abwehr und Kreativität möglich sind. Er ermöglicht uns den Zugang zu uns selbst.“ Kurz und grob gesagt: Neben dem Parasympathikus gibt es im vegetativen Nervensystem den Sympathikus. Beide Stränge verbinden das Stammhirn durch ein feines Netz mit den verschiedensten Andockstellen im ganzen Körper. Der Sympathikus sorgt für Action und Adrenalin, er treibt das Herz an, er bringt mich auf Betriebstemperatur und hält mich auf Trab. Der Parasympathikus schaltet zurück in den Schongang, in den Ruhemodus. Das Herz schlägt langsamer, die Muskulatur entspannt sich – und ich mich mit ihr. „So kann sich schließlich ein Zustand der Muße entwickeln, in dem man sich angenehm erholt und in dem neue, kreative Ideen entstehen – der Manana-Zustand eben.“ Morgen ist auch noch ein Tag.

Zum Glück wissen nach wie vor viele, wie sich ein solcher Zustand anfühlt. Und wissen auch, dafür braucht es Zeit und Gelegenheit. Die muss man einrichten. Viele gute Vorsätze helfen wenig; schon ein paar wenige Regeln und Rituale helfen viel. Am Sonntag bleibt der Computer kalt – eine Möglichkeit. Oder: In persönlichen Sperrzonen, vielleicht mit einer gewissen Regelmäßigkeit: Handy aus- und Parasympathikus einschalten.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. November 2010

23. Sonntag nach Trinitatis
hr1 - 8:40 Uhr

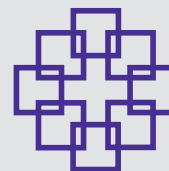
Pausen heilig halten – es gibt einen Brief aus dem 12. Jahrhundert, der sich genau damit beschäftigt. Und mit diesem Brief geht es dann gleich noch ein Stück weiter.

III

Im zwölften Jahrhundert gehören die Begriffe „Burn-out“ und „Manana-Kompetenz“ längst noch nicht zum Sprachgebrauch; aber die entsprechenden Erfahrungen gehören offenbar auch vor gut 850 Jahren schon längst zur Realität. Ein Mönch, genauer gesagt ist der Mann Abt und heißt Bernhard von Clairvaux, schreibt einen längeren Brief an seinen gestressten Papst, Eugen III. Er fordert den päpstlichen Freund dazu auf, die Arbeit öfter hinter sich zu lassen, mehr Pausen einzurichten und sie heilig zu halten. Bernhard von Clairvaux tut das mit Worten, bei denen man merkt: Er weiß, wovon er spricht; und da ist Kraft dahinter.

„Es ist viel klüger“, schreibt er, „Du entziehst dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst... An den Punkt, wo das Herz hart wird... Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben? Darin lobe ich Dich nicht... Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst... Nimm deinen Stand in dir selbst... Willst Du das Maß behalten, so bleibe in der Mitte...“ **

So weit dieser alte und aktuelle Brief; bei dem ich merke: Irgendwie ist er auch an mich gerichtet. Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Gönn dich dir selbst!



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**
Frankfurt am Main

7. November 2010

23. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 8:40 Uhr

Und ich finde, dieser November jetzt, der ist nicht der schlechteste Monat dafür, es wieder etwas intensiver einzuüben: Sich den eigenen Beschäftigungen mal zu entziehen; Pausen einzurichten und sie heilig zu halten; die Arbeit gut hinter sich zu lassen; ja, Manana-Kompetenz zu erwerben: Morgen ist auch noch ein Tag.

Heute, jetzt ist Zeit für mich, Gelegenheit zur Ruhe, auch Raum für die Besinnung.

Und wenn heute noch nichts Richtiges daraus wird – wie gut: Der November ist noch lang.

* *Gunter Frank, Maja Storch: Die Manana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg, München 2010*

** *Manfred Baumotte (Red.): Aus der Abhandlung „Über die Selbstbesinnung an Papst Eugen III.“ (nach der Übersetzung von Bernhard Schellenberger (Hg.): Bernhard von Clairvaux, Olten u. Freiburg i.Br. 1982), Evangelische Buchhilfe, Vellmar 1998*