

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Andrea Wöllenstein, Pfarrerin
Marburg

23.01.2010

Genug ist genug

Man soll aufhören, wenn es am besten schmeckt, sagt der Volksmund. Aber das ist oft leichter gesagt, als getan. Beim Essen ist das so, und bei der Arbeit bisweilen auch. Was schmeckt, macht Lust auf mehr. Ich merke zwar: Eigentlich bin ich satt. Aber ach, noch einen kleinen Nachschlag für den Hunger, der kommt! Später merke ich: Es war zuviel. Wann ist genug genug? Nicht so, dass es gerade eben reicht, wie früher ein „genügend“ unter einer Klassenarbeit. Sondern so, dass ich genug habe und damit zufrieden bin. Wie Jesus es meint, wenn er sagt: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben“ (Evangelium Johannes 10,10)

„Keiner hat verstanden, warum ich aufhöre“, erzählt mir ein Mann, der lange Jahre im Chor gesungen hat. „Deine Stimme ist doch noch kräftig“, hätten die anderen gesagt. „Wir brauchen dich doch im Tenor!“ Aber, so sagt er: „Ich wollte aufhören, bevor die anderen sagen: Was muss der Alte immer noch im Chor singen! Es war eine gute Zeit, aber jetzt ist es genug.“

„Genug ist genug. Über die Kunst des Aufhörens“ so lautet der Titel eines Buches von Marianne Gronemeyer (Darmstadt 2008). Sie macht darauf aufmerksam, dass man das Wort „Aufhören“ in zwei Richtungen hören kann, je nachdem, wo die Betonung liegt: Aufhören oder: aufhören. Und bei der Frage des Genug gehört beides zusammen. Worauf muss ich hören, damit ich merke, was oder wann genug ist? Anders herum: Womit muss ich aufhören, damit ich fähig werde, auf etwas zu hören, das inmitten meiner Betriebsamkeit nicht zu hören ist? „Wer nicht hören will, kann nicht aufhören“, schreibt Marianne Gronemeyer (S.10). „Hören muss ich dabei vor allem auf mich selber, denn in Sachen aufhören bin ich meine eigene Expertin“, sagt sie. Und das heißt besonders: Auf die Stimme meines Körpers hören, die mir oft sehr deutlich signalisiert, wann genug ist. Solange ich in Aktion bin, merke ich nicht, wo der Übergang beginnt vom Genug zum Zuviel. Erst wenn ich zur Ruhe komme, spüre ich, wie erschöpft ich bin.

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Andrea Wöllenstein, Pfarrerin
Marburg

23.01.2010

Genug ist kein Modewort. Im Gegenteil, es ist ein Wort gegen den Trend. Von Menschen, die genug haben, kann keine Wirtschaft leben. Darum wird oft gesagt: Genug ist nicht genug! Es muss mehr sein! Mehr Produktion! Mehr Konsum! Mehr Genuss! Aber kann der überhaupt genießen, der nie genug hat? Und: Hat unsere Erde nicht längst genug von Menschen, die nie genug bekommen können? Oder hat sie eben nicht genug, um alle Unersättlichen zu füttern? „Es ist genug für alle da“, heißt es das Motto von Brot für die Welt. Ein Satz, der einlädt, abzugeben, mir genügen zu lassen, damit auch andere genug haben. Ich zitiere noch einmal Marianne Gronemeyer: „Das Genüge und das Gut-sein-lassen atmet den Duft der Freiheit, einer Freiheit, die darin beruht, etwas nicht zu brauchen, etwas lassen zu können.“ (S.151)

So hat es Christa erfahren, die nach vielen Jahren der Leitung ihren Frauenkreis abgegeben hat. „Ich musste auf mich hören“, sagt sie. „Ich habe gemerkt: Ich werde älter und möchte mehr Zeit haben für mich und meine Enkelkinder. Es ist mir nicht leicht gefallen, aber heute weiß ich: Es war richtig, die Arbeit in jüngere Hände abzugeben. Ich genieße meine neu gewonnene Freiheit.“