



**Auf dass „der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt“ (Apg 3,20) ...**

## **IMPULSE für unser Leben in der Corona-Ausnahmesituation**

**von Domdekan Dr. Christoph Maria Kohl**

### **IMPULS 39**

**zum Sonntag, 2. Mai 2021 (Fünfter Sonntag der Osterzeit)**

---

#### **Die Weisheit der Klöster als Hilfe für unseren Alltag: In einem guten Rhythmus und mit einer hilfreichen Tagesstruktur leben.**

Vielen Eltern beschert Corona Homeoffice samt Homeschooling - und dabei ist noch kein Ende in Sicht. Es ist ein „Härtetest“ für alle Betroffene, wenn ein oder beide Elternteile zuhause arbeiten und dabei die Kinder nicht nur betreuen müssen, sondern auch noch alles dafür tun müssen, dass das Homeschooling irgendwie klappt und Lernfortschritte erbringt. Kein Wunder, dass dabei alles Mögliche durcheinander gerät, nicht nur der sonst gut eingespielte Tagesablauf, sondern darin auch das Verhältnis von Nähe und Distanz, von außerhalb- und zuhause-Sein, von Eigeninteressen / Für-sich-Sein und Gemeinschaft/Miteinander-Sein. Aber allein schon Homeoffice und all das, was an sonst gewohnten Alltagsbeschäftigungen (Besuche, Freizeitaktivitäten, Konzerte, ...) nicht oder nur ganz eingeschränkt möglich ist, bringen es mit sich, dass der Tag und die Woche(n) ihre sonst übliche Struktur verlieren. Das kann auf die Dauer das Leben erheblich erschweren. Denn ein guter Rhythmus und eine hilfreiche (Tages-)Struktur sind eine wichtige Stütze im Leben - es kann nur gut sein, darauf gerade auch in der Corona-Zeit zu achten.

Nicht umsonst gibt es so etwas wie „Klosterauszeit für Manager“, zu der v.a. Benediktinerabteien einladen, oder „Klostertage für Führungskräfte“, die sogar von einer Akademie für Führungskräfte angeboten werden. Die großen Orden haben in ihrer Ordensregel und in ihrem Alltagsleben eine jahrhundertelange Erfahrung, wie man mit einem guten Rhythmus und einer förderlichen Tagesstruktur lebt. Das kann man von ihnen und bei ihnen gut lernen.

Rhythmen gehören zur Schöpfung von vornherein dazu. Tag und Nacht, Morgen und Abend, Wachen und Schlafen, die Jahreszeiten - all das ist der Schöpfung, der Natur eingestiftet - das Leben vollzieht sich in Rhythmen.



Und wir sind Teil der Schöpfung - und sind deshalb gut beraten, diese Rhythmen, in die wir eingebettet sind und auf die wir angewiesen sind, zu beachten und uns in sie einzuschmiegen. Leib, Geist und Seele werden es uns danken. Andererseits: Wer gegen diese Rhythmen lebt, der bekommt das entsprechend negativ zu spüren.

Wir brauchen einen guten Rhythmus von Wachsein und Schlafen, Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung, Zeit für sich und Zeit miteinander, auch einen gewissen Rhythmus, was unsere Mahlzeiten angeht. Der Körper lebt im Februar anders als im Juni, morgens um sechs anders als am Abend. Auch der Geist braucht immer wieder Pausen, sonst leiden die Schaffenskraft und die Kreativität. Der entsprechende Rhythmus und eine gute Tagesstruktur sind keine unnötige Festlegung und Einengung; im Gegenteil: Sie geben Halt und setzen Kräfte frei.

„Ora et labora (Gebet und Arbeit)“ ist der Grundrhythmus des Lebens nach der Regel des heiligen Benedikt. Vor allem Gebet und Arbeit strukturieren den Tag in einer Benediktinerabtei. Wenn die Mönche bis zu sieben Mal am Tag zum Gottesdienst (kirchliches Stundengebet wie Laudes, Vesper und Komplet = Gebet am Morgen, Abend und zu Beginn der Nacht; Eucharistiefeier) zusammenkommen, dann praktizieren sie etwas, was auch uns gut tun kann: Sie unterbrechen die sonstigen Alltagsbeschäftigungen, die Arbeit, und halten inne. So gewinnen sie immer wieder einen guten inneren Abstand zu dem, was sich aufdrängen und was einen in Beschlag nehmen, ja innerlich gefangen nehmen könnte. Wenn es auch uns gelingt, da immer wieder „rauszukommen“, dann gewinnen wir an innerer Freiheit.

Zudem bringt es eine solche rhythmisierte Tages- und Wochenstruktur mit sich, dass all das, was Lebens-wichtig, Lebensnot-wendig ist, fast automatisch seinen guten Platz im gewohnten, festgelegten Ablauf hat. Ich kann meinen Rhythmus, die für mich / uns passende Struktur, so gestalten, dass dabei alles, was mir wichtig ist, darin vorkommt und in einem guten Verhältnis zueinander ist, das rechte Maß hat. Es ist auch Kräfte-schonend, wenn ich nicht jeden Morgen „den Tag neu erfinden muss“, sondern auf Bahnen gehen kann, die gut tun und die sich bewährt haben. Wer im richtigen Rhythmus lebt, der bekommt dadurch auch die Kraft und die Freiheit, einmal bewusst davon abzuweichen, wenn die Umstände es erfordern.

Damit wir uns in diesem Sinne gerade in der Corona-Zeit die Vorteile von Rhythmus und (Tages-)Struktur zu eigen und zunutze machen können, hätte ich ein paar Vorschläge und Leitfragen:

- Wo und wann in Ihrem Leben haben Sie schon einmal das Hilfreiche von Rhythmus und Tagesstruktur / Wochenstruktur besonders stark erlebt? Was hat Ihnen da besonders gut getan?
- Haben Sie „Ihren Rhythmus“ und „Ihre Tagesstruktur“ gefunden? Was zumindest hat sich da als hilfreich für Sie (und Ihre Partner/in / Familie) herauskristallisiert?



- Wie steht es derzeit darum? Hat sich in der Corona-Zeit diesbezüglich etwas verändert? Was ist womöglich neu oder anders nötig, damit Rhythmus und Struktur Ihr Leben unter Corona-Bedingungen erleichtern und bereichern können?
- (Wie) pflegen Sie tagsüber und in der Woche / im Monat die Aspekte „unterbrechen“ - „innehalten“ - „(äußeren und inneren) Abstand gewinnen“ - „zur Ruhe kommen“?
- Haben dabei auch Gebet, Meditation, Tagesrückblick und Gottesdienst ihren Platz?
  - In den meisten Orten wird früh morgens, am Mittag und abends „der Angelus geläutet“ - die Einladung, kurz innezuhalten und den „Engel des Herr“ zu beten (s. Gotteslob 3, 6) - um (wie die Mönche beim oben erwähnten Stundengebet) das Herz zum Himmel hin zu öffnen und „Gott ins Leben zu holen“.
  - Die Jesuiten pflegen um die Mitte des Tages das von ihrem Ordensgründer Ignatius von Loyola so genannte „Examen“ - einen kurzen Blick in das eigene Innere, um zu „überprüfen“, sich bewusst zu werden, was nach der ersten Tageshälfte in meinem Inneren los ist, welche „inneren Regungen“ da am Werk sind -, um sich wieder neu auf Gott auszurichten.
  - Gerade der Tagesabschluss in Form des „Gebets der liebenden Aufmerksamkeit“ (s. auch Impuls 13 zum 21. Juni 2020 und 27 zum 7. Februar 2021) kann helfen, dass einem im Rückblick so manches bewusst wird - auch was Rhythmus und Struktur an diesem einen Tag betrifft - und dass ich all das, was mir dabei aufgeht, alles Erfreuliche, Beschwerliche und Fragliche Gott hinhalte und übergebe und mich allabendlich wieder neu in seine Hände fallen lassen kann. (Mehr dazu in: Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Paulinus-Verlag Trier 2010 u.ö., ISBN 978-3-7902-2092-6; 67 Seiten, 5,00 €)

So wünsche ich Ihnen, dass Sie auf der Spur dieser Erfahrungen und Anregungen gerade in diesen Zeiten Lebensrhythmus und -struktur neu in ihrem Wert vertieft entdecken und für Ihren Alltag fruchtbar machen können.

Mit einem herzlichen Gruß

Ihr  
Dr. Christoph Maria Kohl  
Domdekan & Domkustos