

Die Radiopredigten

auf DRS 2 gehört – als Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Hanspeter Betschart, römisch-katholisch

4. Mai 2008

Murren und Knurren

Weisheit 1,11

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Ich kenne einen Mann, den alle nur den „Knurri“ nennen. Der Knurri hat ständig etwas zu murren und zu meckern, zu motzen und zu rüsseln. Er ist schnell eingeschnappt, knurrt zu allem und zu jedem und nimmt alles immer gleich persönlich. Er ist humorlos, ständig ungehalten, missmutig und unzufrieden, ein ewiger Nörgler und Kritiker. Nichts ist ihm recht, und niemand kann in seinen Augen etwas richtig machen.

Ehrlicherweise muss ich aber zugeben: Eigentlich bin auch ich ein kleiner Knurri. Immer wieder finde ich Gründe zum Schimpfen und um mich aufzuregen, zum Aufbegehren und zum Lamentieren. Immer wieder nervt mich etwas, immer wieder gehen mir gewisse Leute mit ihrer Art und ihrem Verhalten auf den Wecker. Ich möchte niemandem zu nahe treten, aber wahrscheinlich sind wir alle solche kleinere oder grössere Knurris.

Wir verbringen viel Zeit des Tages und einen beträchtlichen Teil unseres Lebens mit Murren und Knurren, mit Schimpfen und Klagen: Murren über das Essen, Schimpfen über den Lärm, Klagen über den öffentlichen Verkehr, Ausrufen über rücksichtslose und unfähige Velo- oder Autofahrer, Meckern im Betrieb und bei der Arbeit, Murren sogar in der Freizeit und in den Ferien. Wir sind recht oft am Murren und Knurren, unzufrieden, misstrauisch, voller Argwohn und Verdächtigungen.

Dieses Klima des Unmuts und der Unzufriedenheit findet sich auch in kirchlichen Gemeinschaften. Wohl deswegen gibt es die bitterböse Abwandlung des schönen Jesuswortes: „Wo zwei oder drei in meinem Namen ver-

sammelt sind” (Mt 18,20) ... da haben sie bestimmt einen dritten oder eine vierte zwischen den Zähnen, die sie mit ihren bissigen Sprüchen zerfleischen und zerknirschen.

Mürrischen Knurren passt dieses und jenes nicht in den Kram, sie finden ständig einen Grund zum Misstrauen und zum Klagen, oftmals aus der Angst heraus, dass sie etwas verpassen, dass sie übervorteilt werden und zu kurz kommen. Natürlich ist das Gemurre vielfach eher harmlos und nicht giftig gemeint. Oft merken wir gar nicht mehr, dass wir wieder einmal wacker am Murren sind. Es gibt Stufen des Murrens: der grummelnde Brummbar, der schimpfende, zeternde Rohrspatz, die meckernde Ziege, das bedrohliche Geknurre und Gekläffe eines Hundes, die giftig herumsurrende Wespe, der zähnefleischende Affe ...

Oft ist dies der Grund unseres Murrens: Wir sehen zum Vorneherein alles grau und schwarz auf uns zukommen und machen uns wegen allem und jedem übermässige Sorgen. Sogar wenn es gut kommt und wir glückliche Augenblicke erleben, haben wir das Gefühl, dass da irgendetwas nicht stimmen kann, dass da irgendwo der Wurm drinsteckt. Und bestimmt findet sich dann irgendein Haar in der Suppe und wir können wieder tüchtig murren und knurren. Aber: Murren schadet, es schadet uns selber und unseren Mitmenschen! Und: Murren ist ansteckend und vergiftet die Atmosphäre!

Der heilige Benedikt von Nursia, der Vater des abendländischen Mönchtums und Verfasser der berühmten lateinischen Benediktsregel, hat seine Klosterbrüder offensichtlich ziemlich gut gekannt. Jedenfalls finden sich in seiner Ordensregel zum Übel der „murmuratio“ (34,6) viele Hinweise, die auch für uns heutige Murrerinnen und Murrer noch aktuell sind. „Dazu mahnen wir vor allem“, sagt der heilige Benedikt: „Man unterlasse das Murren!“ (40,8). „Wenn ein Jünger nur mit Misstrauen gehorcht oder wenn er murren, sei es auch nicht mit dem Munde, sondern nur im Herzen, dann hat Gott kein Gefallen an ihm, auch wenn er den Befehl ausführt, denn Gott sieht sein Herz murren.“ (5,17f.)

Brummeln, Meckern, Murren und Schimpfen verspricht eine schnelle Erleichterung. Wir hoffen, unsern Ärger rasch los zu werden und unsere Frustrationen zackig abzuladen. Manchmal können wir auf diese Weise für den Moment wirklich Dampf ablassen, aber meistens nicht für lange, und schon ist der alte Frust wieder da! Statt Entlastung bringt das ewige Gemurre zusätzliche Belastungen, wir sehen die Welt und unsere Mitmenschen nur negativ und noch schwärzer. Es kann passieren, was will, es passt uns bestimmt irgendetwas nicht!

Das lautstarke Maulen, das innerliche Gemurre und Aufbegehren ist eine hartnäckige Untugend, und wir müssen uns jetzt hier hüten, nicht auch noch über das Murren zu quengeln und zu jammern. Was können wir machen, wenn wir alles grau in grau sehen und wenn wir mit nichts und mit niemandem zufrieden sind? Wir sollten einfach einmal ruhig stehen bleiben oder still dasitzen, dann können wir ganz bewusst die Augen öffnen und schauen, was wirklich da ist und wer da ist!

Nach dem klugen Rat des heiligen Thomas Morus in seinem Gebet um Humor wenden wir uns ab von diesem „sich breit machenden Etwas, das sich Ich nennt“, weg von einem aufgeblasenen Ego mit all seinen grossen und kleinen Sorgen, mit seinen überspannten Ängsten und Wünschen, wir lassen unsern Missmut und unsere Unzufriedenheit los und sehen mit den innern und äusseren Augen, was in uns gut ist und was uns gut tut. Auf diese Weise kommen wir ins Staunen und ins Danken. Wir werden eingeladen zu einem kleinen Dankgebet! Danken statt Murren! Danken statt Knurren!

Schauen und Staunen, Danken und Loben! Das ist eine ganz einfache, oft vergessene und vielfach vernachlässigte geistliche Übung. Sie ist schlicht und ganz simpel, wir können sie jederzeit und überall praktizieren, zum Beispiel jetzt, in diesem Augenblick des Zuhörens!

Wer hat mir heute schon Gutes getan? Viele von diesen wohlthätigen Mitmenschen kenne ich gar nicht, aber ich nehme ihre Dienste einfach gratis in Anspruch. Und ich denke nicht einmal daran, dass der heutige Tag ein Geschenk ist, ja, dass mein ganzes Leben ein einziges grosses Geschenk ist. Schwieriges und Unerfreuliches gibt es immer. Murren und Knurren führt kaum zu einer Verbesserung. Im Gegenteil: Die Fixierung auf sich selber lähmt und blockiert, sie bringt aber kaum positive Veränderung und neue Hoffnung.

Liebe Hörerin, lieber Hörer! In den Erzählungen von den Wüstenwanderungen Israels ist das Murren des Volkes ein eigentliches Leitmotiv. Die Israeliten rebellieren gegen ihre Anführer Mose und Aaron. Wir lesen darüber im alttestamentlichen Buch Exodus:

Und die ganze Gemeinde der Israeliten kam am fünfzehnten Tag des zweiten Monats nach ihrem Auszug aus Ägypten in die Wüste Sin, die zwischen Elim und dem Sinai liegt. Da murrte die ganze Gemeinde der Israeliten gegen Mose und Aaron in der Wüste. Die Israeliten sagten zu ihnen: „Wären wir doch durch die Hand Jahwes in Ägypten gestorben, als wir vor Fleischtöpfen sasssen und uns satt assen am Brot. Doch ihr habt uns in diese Wüste geführt, um diese ganze Gemeinde vor Hunger sterben zu lassen.“ Da

sprach Jahwe zu Mose: „Woblan, ich will euch Brot vom Himmel regnen lassen. Das Volk soll dann hinausgehen, aber sich nur den täglichen Bedarf sammeln. Damit will ich es prüfen, ob es nach meiner Weisung wandeln will oder nicht. Wenn sie aber am sechsten Tag das Heimgebrachte zubereiten, so wird es doppelt so viel sein, als sie sonst täglich sammeln.“

Da sprachen Mose und Aaron zur ganzen Gemeinde der Israeliten: „Heute Abend sollt ihr erfahren, dass Jahwe es ist, der euch aus Ägypten herausgeführt hat. Und Morgen früh werdet ihr die Herrlichkeit Jahwes schauen. Denn er hat euer Murren gegen Jahwe gehört. Was sind wir, dass ihr gegen uns murrst?“ Und Mose sprach: „Heute Abend wird Euch Jahwe Fleisch zu essen geben und Morgen früh Brot zum Sattwerden; denn Jahwe hört euer Murren, das ihr gegen ihn erhebt. Was sind wir? Nicht gegen uns richtet sich euer Murren, sondern gegen Jahwe.“

Das Murren des Volkes Israel ist existentiell. In ihrer grossen Not murren die Israeliten nicht nur, sie protestieren, sie schreien und klagen. Jahwe Gott hört ihre Klagen und erhört ihre Not. Aber die Israeliten müssen in der Wüste auch lernen, von ihren eigenen Ansprüchen und menschlichen Erwartungen wegzukommen und die grösseren Zusammenhänge zu sehen. Sie müssen wieder lernen zu danken, zu danken für das grundlegende Geschenk der Freiheit. Dann schenkt Gott ihnen neue Lebensgrundlagen: Manna und Wachteln, gutes Brot und trinkbares Wasser.

Hüten wir uns vor unnützem, grundlosem Murren, mahnt auch das alttestamentliche Buch der Weisheit (1,11). Unser Murren entzündet sich zu meist nicht an den wirklich schweren Lebensproblemen. Wie kleine unterwürfige Sklavinnen und Sklaven buckeln wir knechtisch und knurren fast ausschliesslich über lästige kleine Widrigkeiten des Alltags.

Schon die antike Welt stellt der „murmuratio“, der Untugend des Murrens, die Haltung der „hilaritas“ entgegen: die entspannte heitere Gelassenheit, die ausgeglichene Seelenruhe des inneren Friedens! Die „hilaritas“ schenkt uns viel Offenheit und Verständnis für die bunte, herausfordernde Vielfalt der Geschöpfe, den freien Rundblick in die Weite der Schöpfungswelt, den klaren Durchblick bei ihren Relationen und die umfassende, erhebende Perspektive des göttlichen Schöpfers.

Liebe Mitmurris, liebe Mitknurris! Versuchen wir es wieder einmal! Statt Brummen: Summen! Statt Murren: Schnurren! Statt Knurren, Stänkern und Zanken: einfach Danken! Amen.

Zur Vertiefung: Lorenz Marti, Der Trick mit dem Murren. In: Die Augen meiner Augen sind geöffnet. Erfahrungen der Dankbarkeit. Georg Holzherr, Die Benediktsregel. Eine Anleitung zu christlichem Leben.

*Hanspeter Betschart
Solothurnerstr. 26, 4600 Olten
hanspeter.betschart@radiopredigt.ch*

Auf DRS 2 und auf DRS Musigwälle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabonnement per Kalenderjahr Fr. 40.-- als PDF-Datei. Einzel-Exemplare im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Es gilt das gesprochene Wort. Bestellungen und elektronischer Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstrasse 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch. Produktion: Reformierte Medien, Zürich