

# Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Adrienne Hochuli Stillhard, röm.-kath.

22. Februar 2015

## Eine Extrastunde Schlaf

Röm 8, 16

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Jetzt, wo es morgens noch gerne neblig und kalt ist, kann ich es ja sagen – noch passt es zur Jahreszeit: Wenn keine Termine anstehen, bleibe ich morgens gerne mal eine Stunde länger im Bett liegen. Ich stelle den Wecker neu und krieche nochmals unter die Decke. Wie wunderbar, noch ein bisschen im Bett zu liegen, während die Welt draussen erwacht und der Tag beginnt. Für die Gnadenfrist einer Stunde noch unsichtbar zu sein. Hier im Bett kann mich niemand finden – keine Arbeit, keine E-Mails, kein Haushalt, ja nicht einmal der Pöstler, der an der Tür klingelt.

Besonders schön war das immer, als ich noch mitten in der Stadt lebte. Ich wohnte an der Winterthurerstrasse, einer stark befahrenen Strasse, auf der sich jeden Morgen ab halb sieben die Autos stauten. 50 Meter vom Haus entfernt lag die Tramhaltestelle. Während ich im Bett vor mich hin döste, hörte ich, wie das Tram die Strasse entlang brauste, bremste und wieder losfuhr. Ich wusste, dass das Tram voller Fahrgäste ist. Menschen, die erwartet werden und nicht zu spät kommen dürfen. Fleissige Menschen. Vor meinem inneren Auge sah ich all die fleissigen Menschen und manchmal mischte sich in mein Wohlgefühl plötzlich Scham: Wie gut, dass all die fleissigen Menschen, die jetzt im Tram oder Auto sitzen, nicht wissen, dass ich immer noch im Bett liege! Faul sein geht gar nicht. Es ist der Anfang vom Ende. Und wer faul ist, sollte zumindest so viel Fleiss aufbringen, seine Faulheit unter allerlei Geschäftigkeit zu verbergen.

Heute wohne ich in einem Dorf im Kanton Zürich, in einer ruhigen Quartierstrasse. Was das schlechte Gewissen allerdings nicht daran hindert, gelegentlich unter meine Bettdecke zu kriechen, wenn ich morgens mal länger liegen bleibe. Und hockt es erst einmal da, ist es vorbei mit der Ruhe. Da hilft es auch nichts, wenn ich mir sage, dass ich am Tag zuvor bis spät-abends gearbeitet habe und nun sehr wohl noch etwas liegen bleiben darf.

Woher kommt dieses schlechte Gewissen? Ich merke, es hat etwas mit dem Bild zu tun, das sich andere von mir machen. Aber auch mit dem Bild, das ich mir von mir selbst mache. Was ich arbeite, tue und leiste, definiert mich. Wenn ich im Bett liegen bleibe, kann ich nicht behaupten, engagiert und tüchtig zu sein. Und es ist auch nicht so, dass ich länger schlafe, um danach ausgeruhter und produktiver zu sein. Nein. Ich schlafe nur deshalb länger, weil es schön ist. In solchen Momenten entziehe ich mich dem Diktat von Zweck und Leistung. Entziehe mich dem, was man von einer engagierten und tüchtigen Frau erwartet.

Ich frage mich: Was bleibt eigentlich von mir übrig, wenn ich nichts leiste? Vielleicht ist die Frage harmlos, wenn ich sie stelle und dabei faul im Bett liege. Aber in gewissen Lebenssituationen kann sie sehr existenziell werden. Ich denke an die junge Frau, die nach dem Lehrabschluss keine Stelle findet, an den Topmanager, der ausgebrannt ist, an die alte Frau, die zeitlebens ihren Haushalt tiptop geführt hat und nun auf die Spitex angewiesen ist. So unterschiedlich die Situationen dieser Menschen auch sind, eines haben sie gemeinsam: Momentan kann keiner von ihnen das vorweisen, was es braucht, um in einer Leistungsgesellschaft Anerkennung zu finden. Wer aus dem Arbeitsmarkt ausscheidet oder seinen Alltag nicht mehr alleine bewältigen kann, verliert Anerkennung. Jene Anerkennung, die unser Selbstwertgefühl stärkt. Das kann dazu führen, dass sich jemand zunächst nutzlos und irgendwann auch wertlos fühlt. «Wer bin ich noch, wenn ich zu nichts mehr nütze bin? Wenn ich allen nur noch zur Last falle – der Familie, der Krankenkasse, dem Staat?» Diesen Satz höre ich oft, wenn ich alte, pflegebedürftige Menschen besuche. Der Satz tut mir weh und er macht mir Angst, wenn ich an meine eigene Zukunft denke. Wenn auch ich einmal nicht mehr leistungsfähig und produktiv bin.

Etwas leisten können, arbeiten können, seine Talente einbringen, ist enorm wichtig – für das eigene Selbstverständnis und Selbstwertgefühl, aber auch für die Gesellschaft als Ganze.

Eine Gesellschaft ist darauf angewiesen, dass Menschen ihre Arbeit, Kraft und Begabungen einsetzen zum Wohle aller – besonders auch zum Wohle derer, die selber nicht oder nicht mehr in der Lage sind, etwas zu leisten. Leistung hat ihren Wert und ihre Berechtigung, aber es ist nicht die einzige Kraft, die unser Leben, unser Tun und Lassen bestimmt. Ich lese dazu einen wunderbaren Satz bei Paulus, im achten Kapitel seines Römerbriefs: «Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind.»

Wenn die Geistkraft Gottes zu mir sagt: Du bist eine Tochter Gottes, dann ist das eine Zusage, die ich mir nicht selber machen kann. Dieser Satz von Paulus ist etwas vom Schönsten, was mich das Christentum lehrt: Ich bin jemand, bevor ich etwas geleistet habe. Und ich bin auch dann noch jemand, wenn ich einmal nichts mehr leisten kann. Ich muss mein Dasein und mich selbst nicht rechtfertigen durch meine Leistungen und Erfolge, durch meine Talente und Stärken.

Dieser Glaube, dass ich von Gott angesehen bin, bevor ich mir Anerkennung verschafft habe, dass ich bei Gott einen Namen habe, bevor ich mir einen Namen gemacht habe – dieser Glaube hat für mich eine ungemein befreiende Kraft. Er befreit mich vom Zwang, mein Dasein ständig durch das rechtfertigen zu müssen, was ich tue und leiste. Ich nehme diesen Glauben mit in die Fastenzeit. Es ist ein Glaube, der mich herausfordert und mir oft schwer fällt. Ich versuche dann jeweils, den Glauben im Leben, im Alltag mit den Menschen zu üben. Nach dem Motto: Was mir mit den Menschen gelingt, kann mir auch mit Gott gelingen.

Ich bin jemand, ich werde gesehen, geschätzt und geliebt, bevor ich etwas Besonderes geleistet habe. Kann ich darauf vertrauen? Hmmm – ich merke, dass ich eigentlich ziemlich viel unternahme, um geschätzt und geliebt zu werden – in der Familie, bei der Arbeit, im Freundeskreis. Im Zweifelsfall setze ich anscheinend doch lieber auf Leistung, an deren Halt ich oft mehr glaube als an die Kraft des Geschenkten und der Güte.

Dabei sind das Geschenke und die Güte enorme Kräfte in meinem Leben: Menschen schenken mir ihre Liebe und Freundschaft, ohne dass ich sie mir verdienen muss, verzeihen mir Fehler, helfen mir, wenn ich nicht mehr weiter weiss. Einfach so. Solche Erfahrungen stärken meinen Glauben. Meinen Glauben, dass ich wertvoll bin, auch wenn ich nichts Besonderes tue, ja sogar, wenn ich Fehler mache oder ratlos bin.

Liebe Hörerinnen und Hörer, ich wünsche uns allen für diese Fastenzeit einen Glauben, der uns frei macht – frei von den Zwängen, ständig etwas leisten zu müssen, um jemand zu sein, um wertvoll zu sein, ja überhaupt einen Platz in dieser Welt haben zu dürfen.

Vielleicht ist die morgendliche Extrastunde Schlaf ein etwas banales Beispiel für dieses Vertrauen. Aber all jenen unter Ihnen, die morgens auch nicht so gerne aufstehen, gebe ich es mit als kleine Glaubensübung in der Fastenzeit: Wenn Sie das nächste Mal noch etwas im Bett liegen bleiben, während bereits viele fleissige Menschen unterwegs sind, dann denken Sie daran: Sie müssen Ihr Dasein nicht ständig rechtfertigen durch Arbeit, Leistungen und Erfolge. Bei Gott und bei den Menschen, die Sie gern haben, sind Sie auch dann jemand, wenn Sie gerade nichts Besonderes leisten. Und dann drehen Sie sich nochmals zur Seite und schlafen heiter noch ein bisschen weiter.

Amen.

*Adrienne Hochuli Stillhard  
Borrweg 80, 8055 Zürich  
adrienne.hochuli.stillhard@radiopredigt.ch*

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und  
um 9.45 Uhr (ref.)*

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Pf 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstr. 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: [abo@radiopredigt.ch](mailto:abo@radiopredigt.ch) Produktion: Reformierte Medien, Zürich