

Mai 2024

Liebe Freunde der action 365!

„Pfingsten, das liebliche Fest war gekommen. Es grünten und blühten Feld und Wald ...“

So beginnt das Epos *Reineke Fuchs* von Johann Wolfgang Goethe. Jeden Frühling feiern wir nicht nur aufs Neue das Pfingstfest, sondern auch das Grünen und Blühen in der Natur wird uns geschenkt. Auch der Sommer ist nicht mehr weit, jene Jahreszeit, die mit Ausruhen, Genießen, Urlaub machen assoziiert wird.

So ist mir der Gedanke gekommen, einmal ein Programm zum Thema *Muße* zu schreiben. Mir ist schon klar, dass die Möglichkeit, die Muße zu genießen, nicht nur davon abhängt, ob dafür der nötige Zeitrahmen gegeben ist, sondern auch von anderen Faktoren, wie z. B. der persönlichen Gesundheit. Aber es lohnt sich auf jeden Fall, einmal hinzuschauen, was ich eigentlich unter Muße verstehe und welchen Wert ich ihr beimesse.

Natürlich wäre es von Vorteil, in den Text des Programms Pausen für einen Austausch in der Gruppe einzuplanen. Das überlasse ich der/dem Teamverantwortlichen. Einige Fragen, die besprochen werden könnten:

- Hat für mich Muße einen positiven Wert oder bin ich eher ein leistungsorientierter Mensch?
- Wie leicht (oder schwer) fällt es mir, zur „Muße“ im Sinn des Programms zu finden? Was hilft mir dabei?
- Gehört für mich das Gebet mehr in die Kategorie „Was leiste ich?“ oder darf ich da in Muße vor Gott „ausruhen“?

Für die Betrachtung lege ich eine Anleitung für das so genannte „Beten mit dem Atem“ bei, die von der Teamleitung vorgetragen werden kann.

Ich wünsche Euch gute Gespräche und ein anregendes Teamtreffen.

Herzlich grüßt Euch

Euer

Anton Aigner

Programm Mai 2024

<b>M u ß e</b>
----------------

**EINFÜHRUNG:**

*Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,  
er gehe ganz in seinen Pflichten auf.  
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,  
geht er in seinen Pflichten unter.*

(Eugen Roth)

Das Wort „Muße“ wird in der deutschen Sprache selten gebraucht. Es hat die gleiche Sprachwurzel wie das Wort „Müßiggang“, und vielleicht erinnern wir uns an den Spruch: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“. Da meldet sich freilich Widerstand: „Nein, nein, das ist nicht unsere Lebensweise; wir sind fleißige Menschen.“ So hat die Muße von Anfang an „schlechte Karten“.

Man sagt, dass wir in einer „leistungsorientierten Gesellschaft“ leben. (Das zitierte Gedicht von Eugen Roth hat immer noch seine Gültigkeit.) Das heißt: Wer etwas „leistet“, wird geschätzt. Wer etwas leistet, der **ist** jemand. Wer wenig oder nichts (mehr) leistet, gerät dabei leicht ins Hintertreffen. Und das kann sich natürlich bei einem Menschen auch auf seine Selbsteinschätzung negativ auswirken: Wer sich sein Leben lang die eigene Wertschätzung durch seine Arbeit, seine Leistung geholt hat, tut sich schwer, die Grenzen zu akzeptieren, die ihm oder ihr mit fortschreitendem Alter gesetzt werden.

Der Gegenpol zur Arbeit ist die **Muße**. Wir stehen im Monat Mai. Der Sommer steht vor der Tür. Wir denken an Ausspannen, Urlaub machen . . . Muße. In WIKIPEDIA wird die Muße bezeichnet als „die Zeit, die eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann.“ Diese Definition lässt noch viele Verwirklichungen offen. Ein wenig konkreter ist dann der Satz: „Im Sinne von schöpferischer Muße tritt sie bereits – im Gegensatz zur mühevollen Arbeit der einfachen Menschen – in der Antike auf.“ Die freie Zeit, die mir geschenkt ist, kann sehr verschieden gestaltet werden: Sie kann bis zum Rand mit Aktivitäten gefüllt werden und bewirkt dann vielleicht mehr Stress als das geregelte Arbeitsleben. Sie kann umgekehrt auch einfach vertändelt, „versandelt“, verschlafen werden. Oder sie kann zur „schöpferischen“ Muße werden, wie oben schon erwähnt. Auf diese Art von Muße beziehen sich die folgenden Gedanken.

## BETRACHTUNG

### Beten mit dem Atem

#### Vorbereitung:

Ich suche mir einen bequemen Sitz: Der Oberkörper soll aufrecht sein, die Leibmitte nicht beengt, damit der Atem ruhig fließen kann. Die Arme ruhen in meinem Schoß.

Ich schalte alle Störungen aus: Telefon, Handy...

Ich schaffe mir ein angenehmes, nicht zu helles Licht.

Ich habe jetzt Zeit, eine Zeit, die ich mir schenke. „Einfach da sein.“

#### Mein Atem:

Ich nehme mich wahr, wie ich nun so da bin: Kopf, Gesicht, Nacken, Schultern, Arme, Oberkörper, Unterkörper ... so durchwandere ich mit meiner Aufmerksamkeit meinen ganzen Leib.

Dann nehme ich meinen Atem wahr, wie er kommt und geht.

Den Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen lassen und mit meiner gesammelten Aufmerksamkeit begleiten:

„Ich atme ein; ich atme aus.“

Ich spüre, wie sich bei jedem Atemzug die Lungen füllen, wie sich Brust und Bauchdecke heben und wie die verbrauchte Luft wieder langsam entweicht.

#### Mit dem Atem beten:

Ich kann versuchen, beim Ausatmen gleichsam alles „wegzubeten“, was mich stört und unruhig macht: meine Ängste und Sorgen.

Beim Einatmen kann ich alles kommen lassen, was mich froh macht: Zuversicht, Geborgenheit, Liebe.

Wenn ich merke, dass ich abgeschweift bin, hole ich mich wieder in die Übung zurück, ohne mich über meine Unkonzentriertheit lange zu ärgern.

Ich kann still für mich im Rhythmus des Atems den Psalmvers beten: „Bei dir, Gott, kommt meine Seele zur Ruhe.“

So verweile ich bei diesem Beten mit dem Atem eine kleine Weile.

Die/Der Teamverantwortliche schließt die Zeit der Meditation mit einem gemeinsamen „Ehre sei dem Vater“ ab.

## „MUßE“ IN DER BIBEL:

Schon auf den ersten Seiten der Heiligen Schrift, in den beiden so genannten „Schöpfungsberichten“, kommt der Muße eine besondere Bedeutung zu:

*„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte . . . In sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht; am siebten Tag ruhte er und atmete auf (Gen. 2, 2f.; Ex. 31, 17).“*

Gott hat anstrengende sechs Tage hinter sich. Doch jetzt braucht es eine Zeit der Ruhe, um zurückzublicken auf das, was er geschaffen hat. „*Gott sah alles, was er gemacht hatte; und siehe, es war sehr gut (Gen. 1, 31).*“ Gott „braucht“ diese Ruhe, bevor er den letzten, den schwierigsten Schritt seiner Schöpfung macht: die Erschaffung des Menschen. „Schaffen“ und „Ausruhen“ stehen in einer kreativen Wechselwirkung.

Natürlich ist das eine sehr vermenschlichte Leseweise der Heiligen Schrift. Doch der Grundgedanke ist doch dieser: Nicht nur das Schaffen, das Tätig-sein ist von Gott gewollt, sondern auch das Ausruhen, die Muße. Dieses kreative Ausruhen, das dem Menschen die Möglichkeit bietet, mit Gott, seinem Schöpfer, wieder tiefer in Beziehung zu kommen, bekommt in der Festlegung des Sabbats eine konkrete Form. Ja, mehr noch: Die Beobachtung des Sabbats ist ein Zeichen, das Jahwe und sein Volk verbindet. Gott sagt zu Mose: „*Für alle Zeiten wird er (der Sabbat, Anm.) ein Zeichen zwischen mir und den Israeliten sein (Ex. 31, 17).*“ Der Mensch ahmt Gottes Beispiel nach. Ausruhen heißt: sich als ein Ebenbild Gottes erweisen.

Nun machen wir einen Sprung ins Neue Testament:

Jesus wird uns da meist als ein rastloser Arbeiter im Dienst der Verkündigung des Reiches Gottes geschildert; er wird von den Menschen so sehr bestürmt, dass ihn einmal seine engsten Familienangehörigen heimholen wollen. Aber es gibt auch Stellen im Evangelium, die uns einen ganz anderen Jesus zeigen. Eine soll hier herausgenommen werden:

*„Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein (Mk. 6, 30 – 32).“*

Wenige Absätze vorher (Mk. 6, 7 – 13) lesen wir, dass Jesus die Apostel aussendet, um den Menschen die frohe Botschaft vom Reich Gottes zu verkünden. Nun kommen sie zurück und berichten Jesus, wie toll das war, wie sie gepredigt und die Leute geheilt haben. Sogar das Austreiben der Dämonen ist ihnen gelungen. Doch Jesus hört sich das alles nur stumm an:

keine Nachfragen, kein Lob. Und als er endlich den Mund auftut, sagt er: „*Kommt mit mir, und zwar ihr allein, und ruht ein wenig aus!*“ Das mag – trotz des Mitgefühls, das hier durchklingt – für die Apostel eher eine enttäuschende Reaktion von Seiten Jesu gewesen sein. Was ist der Grund für diese Antwort? Jesus hat erkannt, dass die Apostel, seine wichtigsten Leute, im Begriff sind, ganz in der Arbeit aufzugehen und jenen aus den Augen zu verlieren, der sie in diese Arbeit gesendet hat. Deshalb braucht es eine „Zeit des Ausruhens“, die von niemandem gestört werden kann und in der der Kontakt zwischen Jesus und seinen Freunden wieder vertieft wird. Zwar warten am anderen Ufer des Sees schon die Leute und der Wirbel geht sozusagen wieder los. Aber diese Zeit der Überfahrt gehört allein Jesus und den Seinen.

In den Evangelien findet man viele Hinweise, dass Jesus hart gearbeitet hat. Doch zugleich gewinnt man den Eindruck, dass er sein Leben nicht von der Arbeit bestimmen lässt. Er ruht sich aus, wenn er müde ist (Joh. 4, 6); er sucht sich Zeit für das Gespräch mit dem Vater (Mk. 1, 36) und er hat offenbar im Haus des Lazarus und seiner Schwestern einen Ort gefunden, wo er allzeit willkommen ist und ausruhen kann.

#### **IGNATIUS UND DIE MUßE:**

Der heilige Ignatius, der bis zur endgültigen Gründung seines Ordens viel herumgereist ist, verbrachte die letzten zwanzig Jahre seines Lebens in Rom. Von dort aus leitete er – vor allem durch einen intensiven Briefverkehr – die rasch wachsende *Gesellschaft Jesu*. Doch um seine Gesundheit war es schlecht bestellt. Deshalb achteten die Mitbrüder sehr darauf, dass sich Ignatius auch genügend Ruhe für Körper und Geist schenkte. Vor allem in einem Weinberggut, das ein wenig außerhalb der Stadt Rom lag, konnte sich Ignatius gut erholen und neue Kräfte tanken. P. Gonçalves da Câmara schreibt darüber in seinem *Memoriale*:

*„Denn die Sache, um die wir uns am meisten bemühen müssen, ist, dass unser Vater in Muße sei. Und diese müssen wir ihm besorgen, entweder durch den Weinberg oder auf jegliche andere Weise. Denn seine Muße . . . erhält und trägt die ganze Gesellschaft.“* (Anm.: Gemeint ist natürlich die *Gesellschaft Jesu*, der Jesuitenorden.)

Nicht mit seiner Arbeit, sondern mit seiner Muße erhält und trägt also Ignatius den Orden. Damit ist nicht nur gemeint, dass Ignatius auf seine Gesundheit achten soll, damit er den Mitbrüdern möglichst lange erhalten bleibt. Sondern in diesen Stunden der Ruhe leben auch jene Stärken in ihm auf, die er beim Aufbau des noch jungen Ordens braucht: Klarheit und Entschiedenheit, Mut und Zuversicht. Der mögliche Einwand, dass man bei den Jesuiten von heute von dieser Wertschätzung der Muße nicht mehr viel merkt, wäre berechtigt. Wir leben freilich auch in einer ganz anderen Zeit. Doch an diesem Satz über ihren Gründer „*Seine Muße erhält und trägt die ganze Gesellschaft*“ kommen die „Söhne des hl. Ignatius“ auch heute nicht herum.

## WAS DER MUßE ENTGEGENSTEHT:

Auch wenn wir uns oft nach weniger Arbeitsdruck und mehr Ruhe sehnen mögen, so ist das „Verweilen in der Muße“ gar nicht so einfach. Muße klingt nach Nichts-tun. Aber gerade das Nichts-tun fällt vielen Menschen schwer. Drei „Hürden“ sollen hier genannt werden:

- Die Meinung der anderen:

An die Zeiten, als ich Oberer der großen Jesuitenkommunitäten in Innsbruck und später in München war, denke ich gerne zurück. Aber es gab auch viel Arbeit, und nicht alles war leicht. Deshalb habe ich versucht, auch für mich selbst gut zu sorgen. Ganz nach dem Beispiel des hl. Ignatius habe ich möglichst jede (oder jede zweite) Woche einen Ausflug gemacht. Wenn nun dieser Ausflugstag auf einen Wochentag fiel, bin ich manchmal ein bisschen verschämt mit meinem Rucksack und in den Bergschuhen aus dem Haus geschlichen, belastet mit der Frage: Was denken wohl die Mitbrüder und die Mitarbeiter\*innen im Haus, wenn der Rektor an einem Arbeitstag wandern geht?

Diese Sorge mag übertrieben gewesen sein. Aber die Abhängigkeit vom Urteil der anderen ist oft viel größer, als wir zugeben wollen. Und es gehört einiger Mut dazu, mit Überzeugung zu sagen, dass man sich „der Muße hingebe“.

- Mein Selbstwertgefühl:

Wie zu Beginn dieses Programms schon gesagt wurde, leben wir in einer Zeit, wo die Arbeit und die Leistung zählen. Und wenn man nicht mehr im direkten Arbeitsprozess drinnen steht, so muss man doch wenigstens viele Aufgaben zu bewältigen haben, die in den Augen der Menschen „zählen“. Dann habe ich auch vor mir selbst Achtung, denn: „Ich werde gebraucht. Ich **bin** jemand.“ Sich von diesem Denken zu lösen, fällt nicht jedem Menschen leicht.

- Die Angst vor der Begegnung mit mir selbst:

Ein ganz anderer Grund für die Vermeidung von Muße als die beiden schon genannten ist die Angst vor der Begegnung mit mir selbst. Was ist damit gemeint? Besser als viele Erklärungen drückt das Dom Hélder Câmara (1909 – 1999), Erzbischof von Recife (Brasilien) und profilierter Vertreter der Befreiungstheologie, in seinen *Nachtgedanken* aus:

*„Weißt du, warum du niemals innehältst? Du meinst vielleicht, es geschehe aus Verantwortungsgefühl, weil du keine Zeit zu verlieren hast . . . Inzwischen verleugnest du ganz einfach dich selbst, indem du versuchst, der Begegnung mit dir zu entgehen.“*

## WAS IST MUßE:

Muße hat verschiedene Facetten, Möglichkeiten, Chancen. Auch wenn die Muße von ihrem negativen Image, von dem ich eingangs geschrieben habe, befreit ist, kann sie verschieden verstanden und verwirklicht werden. Ich versuche hier drei Möglichkeiten zu beschreiben:

### - Ganz einfach da sein:

Mein Mitbruder Gustav Schörghofer hat im Mitteilungsblatt der Pfarre Lainz-Speising einmal knapp vor den Sommermonaten sein Editorial unter den provokanten Titel gesetzt: „Einfach nichts tun“. Er beschreibt darin den Drang der Menschen, etwas Sinnvolles zu tun, und stellt dem eine Alternative gegenüber: das Nichtstun. Er schildert, wie er sich auf eine Bank im Schatten setzt (und dann wörtlich:)

*„Ich sitze einfach nur da, schaue an, was um mich herum geschieht und freue mich darüber, dass all das da ist, dass ich es sehe, rieche, höre, schmecke und auch berühre. Ganz unauffällig tue ich nichts . . .“*

„Einfach nur da sein“ ist gar nicht so leicht. Wenn ich mich nicht mit etwas beschäftige, das meine Aufmerksamkeit fordert, beginnt leicht das Gehirn zu rasen und es melden sich Gedanken, die ich jetzt gar nicht brauchen kann. „Einfach nur da sein“ ist eine Kunst. Atemübungen sind dabei hilfreich. Oder – wie oben beschrieben – auf die Sinne achten: Was sehe ich? Was höre ich? Was fühle ich? . . .

### - Kreative Muße:

Die reche Muße verlangt nicht unbedingt, dass alle Gedanken ausgeschaltet werden und ich durch diese „Bremsmanöver“ erst recht in Stress gerate. Aber ich bleibe nicht hängen bei Gedanken, die mein weiteres Denken beherrschen wollen. Dieses Herumschweifen der Gedanken kann auch zu neuen Ideen führen, Ideen, die nicht gleich in einen Entwicklungsplan umgesetzt werden sollen (denn dann ist es vorbei mit der „Muße“), Ideen, die ich aber als Geschenk dieser Zeit der Muße annehmen darf. Schon in der Antike wurde auf die „schöpferische Muße“ großer Wert gelegt, wie schon zu Beginn des Programms erwähnt. Sie ist eine fruchtbare Zeit.

### - Muße und Gebet:

Ich erinnere mich an ein Einkehr-Wochenende im Stift Vorau. Am zweiten Tag waren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu einem „Wüstentag“ eingeladen. Jeder und jede verbrachte den Tag allein für sich im Haus oder in der Umgebung. Eine Teilnehmerin erzählte am Abend beim Austausch in der Gruppe:

*„Ich habe mir in einer Wiese einen guten Platz gesucht und einfach nur geschaut und gehört. Und da überkam mich plötzlich ein großes Gefühl der Dankbarkeit. Ich hatte*

*das Gefühl, dass alles gut ist, so wie es ist. Und ich habe gespürt, dass mir Gott nahe ist.“*

P. Stefan Hofer, mit dem ich viele Jahre im Bildungshaus Lainz zusammengearbeitet habe, hat einmal in einem Workshop zum Thema *Arbeit und Muße* formuliert:  
*„Muße im tiefsten Sinn des Wortes ist das Einschwingen, das Ausschwingen des Herzens in der Begegnung mit Gott, ein Ausruhen, Loslassen, Überlassen.“*

So kann Muße zum Gebet werden. Manche Psalmen, die sich voll Dankbarkeit an Gott richten, haben darin ihren Ursprung. Der Mensch erfährt sich getragen und beschützt von Gott. So kann er all das, was ihn bedrängt und einengt, loslassen und sich ganz Gott überlassen.

#### **SCHLUSS:**

Muße ist nicht einfach „nichts tun“. Muße hat ein positives Ziel, das aber nicht „erarbeitet“ wird, wie wir das gewöhnt sind, sondern das geschenkt wird. Man kann sich aber dafür öffnen und bereit machen. So führt Muße zu mehr Gelassenheit und mehr Zufriedenheit. Sie schenkt meinem Leben eine größere Tiefe.

#### **GEBET:**

Herr, mein Herz überhebt sich nicht, nicht hochmütig blicken meine Augen.  
Ich gehe nicht um mit großen Dingen, mit Dingen, die mir nicht begreiflich sind.  
Vielmehr habe ich besänftigt meine Seele, habe ich zur Ruhe gebracht meine Seele.

Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie das gestillte Kind,  
so ist meine Seele in mir.

Israel, warte auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit.

(Ps. 131)

Anton Aigner