

Theologe und Coach Georges Morand über Hast und Hektik in unserer Zeit

«Wir müssen uns selber bewusst Ruhe verordnen»

Schon füllt sich die Agenda für 2009. Terminot, Leistungsdruck und Freizeitstress nehmen ständig zu. Viele seufzen unter dem Stress und nehmen doch die Sehnsucht nach Ruhe kaum mehr wahr. Wir müssten das Geheimnis der einsamen Stille neu entdecken, betont der Theologe und Stille-Trainer Georges Morand.

idea: Schnelllebig, temporeich, ja rasant ist unser Leben geworden. Auf wen trifft das überhaupt zu?

Georges Morand: Auf alle, ausser auf Menschen, die im Kloster oder auf der Alp leben! Aber gerade an solch ruhigen Orten taucht der innere Lärm auf, und man wird mit der eigenen Unruhe konfrontiert, die weitreichender ist als der «high speed» unserer Gesellschaft.

Leben wir am Ende so temporeich, um dieser inneren Unruhe nicht zu begegnen?

Ein Teil der Menschheit überdeckt durch Action die innere Unruhe, weil sie eine erschreckend ehrliche Stimme im Herzen ist. Andere Menschen sehnen sich echt nach dieser inneren Ruhe und Balance, fühlen sich aber oft sehr ohnmächtig gegenüber den Anforderungen, dem Tempo, dem Druck, den Erwartungen von aussen oder auch von innen.

Wer leidet besonders unter dieser Hektik?

Menschen in Berufen mit grossem Termin- und Leistungsdruck sind besonders stark betroffen. Oder Sozial- und Pflegeberufe, weil sie kaum mehr Zeit für das Entscheidende in ihrem Beruf haben, nämlich für Zuwendung



«Achtsam leben lernen»: Georges Morand kämpft gegen die Hektik im Alltag, nicht nur im Zürcher Hauptbahnhof.

und Nähe. Noch mehr hängt es vom eigenen Charakter ab. Mir fällt auf, dass Menschen, die sich schlecht vom Umfeld abgrenzen können oder «gefallen wollen», stärker betroffen sind. Auch Perfektionisten leiden darunter, weil Tempo und Druck nicht mehr zu der Genauigkeit passen, die sie brauchen würden, um glücklich zu sein. Auch Treiber in uns selbst wie «Mehr!», «Alles!», «Sofort!», «Überall dabei sein wollen!» und «Sehen und gesehen werden!» sind starke Unruhestifter. Nicht vergessen dürfen wir die Kinder. Auch sie leiden bereits unter Stress. Eltern sind da besonders gefordert und müssen dringende Ruheinseln schaffen.

Verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Zeit und Kraft - wie schaffen wir das?

Aufhören, die Umstände zu beschuldigen, dafür Verantwortung für meine Zeit- und Kraftressourcen übernehmen. Das ist gesundmachende Selbstbestimmung. Wenn ich nicht mehr gelebt werden will, muss ich wissen, was und wie ich leben will. Das Problem ist, dass Ruhelosigkeit einem nicht ruhig über das Was und Wie nachdenken lässt.

Ihr Rezept gegen Ruhelosigkeit?

Sich selber bewusst Ruhe verordnen und nicht warten, bis es ein Arzt tun muss. Mein Vorschlag: Sich einmal eine Stunde hinsetzen und fragen: Was sind meine wirklichen Energiespender? Was sind die Energiekiller? Wann, wo

durch, wo wird mein Herz ruhig? Und dann in kleinen Schritten Konsequenzen ziehen.

Was raten Sie als Coach und Berater im Umgang mit der Terminplanung?

Hinsehen und aus Fehlern lernen. Nicht nur in die Technik investieren, sondern sich Zeit nehmen, um destruktive, sich wiederholende Muster zu erkennen. Was sich nicht bewährt hat, neu gestalten, sich dagegen wehren, manchmal auch gegen gewisse Leute und Programmzwänge. Das grössere Problem sind aber unsere eigenen inneren Werte und Lebensmuster. Die Art der Terminplanung ist nur die Spitze des Eisbergs.

Wie meinen Sie das?

Viele Menschen, die in meine Biografie-Seminare kommen, überdenken das erste Mal, was sie wirklich wollen und was eben nicht mehr. Erste Schritte sind dann: fokussieren, reduzieren, priorisieren! Das heisst im Alltag: knallhart verzichten auf «Zuviel» und lernen, aus den vielen Optionen das für mich Richtige und Wichtige zu wählen. Das heisst weiter: Lernen aus Erfahrungen der Vergangenheit und der Gegenwart. Warum wiederholen, was sich nicht bewährt hat, und warum neu erfinden, was sich schon lange bewährt? Wir müssen lernen lernen!

Wie lässt sich verantwortungsvolles Engagement in

Beruf, Gemeinde und weiteren Gremien mit unseren Zeit- und Kraftressourcen vereinbaren?

Wir wollen zu viel miteinander und nebeneinander statt nacheinander. Entsprechend sollte man mindestens einmal jährlich sein ausserberufliches Engagement überprüfen. Mit im Fokus dieser Prüfung muss auch unser nächstes Beziehungsumfeld sein und das Wissen, dass ich nicht alle Probleme lösen kann und nicht das Mass aller Dinge bin.

Was würde Jesus zu unserem Lebenstempo sagen?

Ich glaube, er würde sagen: Lernt von mir! Ihr wollt zu viel und werdet dabei arm. Ruhelosigkeit macht leer und abgestumpft. Ruhe erfüllt und schärft die Sinne. Tut Busse und kehrt um, damit ihr reich werdet! Oder er würde uns ein Wegwort mitgeben wie Psalm 23 oder «Kommt her, all ihr Müden und Beladenen, ich will euch erquicken und Ruhe geben.» (Matthäus 11,28) Solche göttlichen Impulse bewusst inhalieren, auf der Zunge zergehen lassen – wenn nötig über Monate!

Heisst das, dass wir uns jeglichen Stress vom Hals halten sollen? Oder genügt es, punktuell eine Auszeit zu nehmen?

Massvoller Stress ist gesund. Um aber aus dem Hamsterrad der End- und Pausenlosigkeit im Alltag herauszukommen, sollten wir dringend täglich kleine und ab und zu grössere Zäsuren einbauen. Von Auszeiten halte ich sehr viel, wenn sie helfen, im Alltag anders zu leben.

Zur Person

Georges Morand, 49, wohnhaft in Ottikon. Der Theologe und Coach ist Co-Autor des Buches «Entdecke dein Potenzial». In der Reformierten Kirchgemeinde Gossau ZH ist er für die Förderung von über 400 ehrenamtlich Mitarbeitenden zuständig. Er ist Gründer von morandcoaching und trainiert Menschen in Verantwortung in der ganzen Schweiz.

www.morandcoaching.ch

| 27h «untertauchen» - 2009 anders starten! 4. + 5. Dezember 08
Die Lebensbalance neu gestalten.

| Biografie-Seminar 1. - 3. März 2009
Reflexion der eigenen Lebensgeschichte

| Termine 2009 auf www.morandcoaching.ch

Rechtzeitig planen

Was soll ich tun, wenn ich sehe, dass es mich 2009 bereits wieder mit Terminen zudeckt?

Georges Morand: Möglichst bald einen Abend reservieren und die Dinge von 2009 planen und eintragen, die mir wichtig sind. Also innehalten und hinsehen, bevor alle mir ihre Termine «aufzwingen». Und zwischen drei Prinzipien entscheiden:

1. Ist-halt-so-Prinzip: Mich dem Einfluss der anderen und dem Zufall ergeben und hinterher jammern.
2. Staumauer-Prinzip: Alles abschotten, bis man selbst weiss, was man will.
3. Einen-Schritt-voraus-Prinzip: Rechtzeitigkeit vereinfacht vieles. Wer zuerst ist, kann besser gestalten.

Einige Ruhe-Tipps für unruhige Seelen

- Tagebuch schreiben
- Handy ausschalten
- Mit einem Wegwort spazieren gehen
- Die Mailbox zwei Tage nicht öffnen
- Beten
- Mail-Ankunftssignale generell ausschalten
- Bibel oder ein anderes Buch lesen
- Über Reduzierung nachdenken
- Bewusst Musik hören
- Reichtümer der Einfachheit entdecken
- Musizieren
- Einsame Bergwanderung machen
- Singen
- Bewusst gehen oder walken
- Im Alltagstrubel sich kurz einsetzen und still werden
- Gartenarbeit
- Sich bewusst körperlich entspannen, Muskeln loslassen
- Kreative Tätigkeit, zum Beispiel Malen oder Töpfern
- Stille einer Kirche aufsuchen
- Pilgerreise
- Rückzug aufs stille Örtchen
- Buchtipp von Georges Morand: «Herzensruhe: Im Einklang mit sich selber sein» von Anselm Grün.
- Wagen, auch mal die Türe zu schliessen
- Telefonstecker ausziehen

Wie könnte das geschehen?

Täglich: Bänke laden überall dazu ein, um kurz das Tempo zu reduzieren. Die Bahnhofskirche im Hauptbahnhof Zürich ist hoch frequentiert von Menschen, die kurz innehalten. Das stille Örtchen bietet sich überall an, um sich auch seelisch zu «entlasten» und still zu werden. Oft hängt es nur an bewusst eingeräumten wenigen Sekunden oder Minuten. Von Zeit zu Zeit: Rückzug in die Einsamkeit, um Distanz zu gewinnen, eine neue Sicht zu erhalten und Gott überhaupt zu hören. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, was für eine Form von Ruhe einem entspricht.

Geben Sie uns ein Beispiel aus Ihrem Alltag.

Wenn ich manchmal merke, dass ich von Termin zu Termin renne, gehe ich fünf Minuten früher los, um in Ruhe hinspazieren zu können und mache grosse Schritte. Gehetzte Leute machen kleine Schritte. Oder wenn mich etwas auffressen will, gehe ich auf einen kleinen Hügel, der wenige Minuten von meinem Büro weg ist. Ich setze mich auf die Bank und schaue über die Hügel, sehe Gosau mit mehr Distanz, sehe in die Berge und nach Grüningen. Das gibt innere Weite, das sind heilende Momente, wenn ich dann bete: «Gott, hilf mir, meinem Problem den angemessenen Platz einzuräumen.»

Verändern sich Menschen in

Ihren Fokustagen «27 Stunden untertauchen»?

Ja, beispielsweise ein Unternehmer: Er nimmt sich alle drei Monate drei Tage Zeit fürs Kloster. Er schweigt, denkt, betet, plant, sucht Rat. Super! Doch massvoll leben im Alltag, hat er noch nicht gelernt. Er arbeitet nach wie vor 12 bis 15 Stunden pro Tag. Oder eine ruhelose Journalistin schrieb mir: «Vor einigen Monaten bin ich für 27 Stunden «untergetaucht» und danach an neue Ufer geschwommen. Ich habe meine Prioritäten für den Alltag neu gesetzt und mir überlegt, wie ich mich am besten entspannen kann. Diesen neuen Zeitplan setze ich nun Schritt für Schritt in meinem Alltag um. Immer mehr gestalte ich mein Leben selber und lasse mich nicht mehr vom Leben gestalten.»

Was raten Sie Menschen, die mit klösterlicher Stille nichts anfangen können?

Ein initiativer Jugendpastor und Familienvater von vier kleinen Kindern pilgerte diesen Sommer fünf Tage vom Zürcher Oberland in die Innerschweiz. Er kam zur Ruhe. Durch das Unterwegssein und das reduzierte Tempo begann er zu sehen, was er sonst wenig wahrnahm.

Was raten Sie Menschen, die umständehalber eher zu viel Zeit haben?

Selbst die, welche genügend Zeit haben, müssen eine Kultur der

Ruhe entwickeln und pflegen. Viel Zeit heisst nicht viel Ruhe! Und: Wie wäre es, einer «ruhelosen» Person im Umfeld eine angemessene Unterstützung zu ermöglichen: Babysitten, damit sie joggen oder schwimmen gehen kann. Kinder ein Wochenende übernehmen, damit ein Elternpaar die Zweisamkeit geniessen kann. Einer alleinerziehenden Person einmal pro Woche ein Essen vorbeibringen...

Wie können wir Christus wirklich begegnen?

Steig zwei Stationen früher aus der S-Bahn, und geh über die Wiese nach Hause! Die Blumen und Bäume loben Gott, sagen die Psalmen. Sie helfen, die Mitte zu behalten oder zu finden, die Sinne zu schärfen. Wenn die Seele nicht mehr mitkommt, ist Leib und Seele im Verriss – also keine Einheit mehr. Die Folge: Das stille Kämmerlein in uns füllt sich mit Ruhelosigkeit. Dabei können wir Christus in uns nur begegnen, wenn wir Zugang zu diesem stillen Kämmerlein haben.

Wie kann unser Leben fruchtbar werden?

Durch Tempo-, Reiz- und Angebotsreduktion. Verzicht lernen. Achtsam leben lernen. Der Ruhe Raum geben und aus der Ruhe heraus handeln: Aufgaben sorgfältiger und liebevoller tun. So kann mehr Frucht entstehen.

Interview: **ESTHER REUTIMANN**

PODIUM

Schutzraum

Die Schweiz wird für ihren Bevölkerungsschutz benieden. Nur wenige Länder weisen wie sie für (fast) jeden Einwohner einen Schutzraum auf. Die Perfektion der 60er-Jahre gehört allerdings der Vergangenheit an. Seit 2004 sind die Kantone für den Vollzug zuständig – und sie haben kräftig gespart!

«Gute Jahre» verleiten zur Sorglosigkeit. Wozu Schutzräume? Die Finanzkommission des Nationalrats forderte einen Bericht, eine parlamentarische Initiative gar die völlige Abschaffung der Schutzraumbaupflicht und der privaten Ersatzbeiträge. Das zuständige Bundesamt legte den Bericht vor – mit Handlungsoptionen. Bundesrat und nationalrätliche Kommission sind für eine Reduktion, aber nicht für die Abschaffung. Schutzräume bleiben nötig (Naturkatastrophen, Pandemie, technische Störfälle, Evakuationen). Was einzelne Ratsmitglieder nicht hindert, Unterschriften für die Beseitigung dieser lästigen Abgabe zu sammeln!

Wir denken nicht gerne an Notfälle. Wir geben uns gerne sicher, überlegen. Die Bibel kennt auch eine Schutzraumpflicht: «Gott, der Herr, ist wie eine starke Festung: Wer auf ihn vertraut, ist in Sicherheit.» (Sprüche 18,10) Einige lehnen auch diesen Schutz ab. Bei anderen ist dieser Raum mit allem möglichen Gerümpel überstellt. An die Ewigkeit mögen sie nicht denken. Einige aber nutzen diesen geschützten Bereich: Sie vertrauen auf Gott. Sie sind gut versichert. Die Prämie ist bescheiden: Es kostet nur etwas Stolz. Der Schutz aber ist optimal: «Wer an ihn glaubt, wird leben.» (Römer 9,33) Trotz Hohngelächter der



Aufgeklärt: Keiner wird scheitern, der auf den lebendigen Gott hofft.

WALTER DONZE

Der Autor ist Nationalrat der EVP und wohnt in Frutigen.