

EINÜBUNG UND WEISUNG

Abenteuer Alltag

Mein Leben als Fragment begreifen

Aus der Gefängniszelle in Berlin-Tegel schreibt Dietrich Bonhoeffer an seinen Freund Eberhard Bethge: „Je länger wir aus unserem eigentlichen beruflichen und persönlichen Lebensbereich herausgerissen sind, desto mehr empfinden wir, daß unser Leben fragmentarischen Charakter hat. Es kommt wohl nur darauf an, ob man dem Fragment des Lebens noch ansieht, wie das Ganze eigentlich angelegt und gedacht war und aus welchem Material es besteht. Es gibt schließlich Fragmente, die Fragmente bleiben müssen, ich denke zum Beispiel an die Kunst der Fuge. Wenn unser Leben auch nur ein entfernter Abglanz eines solchen Fragments ist, in dem wenigstens eine Zeit lang die sich immer stärker häufenden, verschiedenen Themata zusammenstimmen, und in dem der große Kontrapunkt bis zum Ende durchgehalten wird, dann wollen wir uns auch über unser fragmentarisches Leben nicht beklagen, sondern daran sogar froh werden.“¹

Unser Bedürfnis, unser Wunsch nach dem Ganzen, dem Vollen, dem Heilen wird immer wieder wach. Wir stoßen uns am Fragmentarischen unseres Daseins, am Bruchstückhaften und Unfertigen. Was sich zur Gewißheit verdichtet, ist hart: „In allem ist etwas zu wenig“, meint Ingeborg Bachmann.

Es gibt zahlreiche Fluchtbewegungen, dieser unbequemen Einsicht und den mit ihr verbundenen Konsequenzen für eine *Lebenskultur* zu entkommen: Konzepte entwerfen, Programme schmieden, große Vorsätze fassen – ein Aktivismus, der das Vielerlei überschaubar machen will. Wir sitzen dabei leicht einer der Grundhärensen unserer Tage auf, die da lautet: „Komm nur ja nicht zu dir selber.“

Dem gegenzusteuern, dem Fragment meines Lebens zuzustimmen, in allem „etwas zu wenig“ sein zu lassen, fordert Selbstdisziplin. Ich darf nicht aufs falsche Pferd setzen, indem ich die Anforderungen an mich selbst auf den Tag X verlege. Ich muß *jetzt* handeln und die dafür notwendigen Schritte einleiten. Alles andere führt zu einem „Mangel an Gegenwart“, der fatale Folgen haben kann: Ich werde zu einem, der ständig auf Achse sein muß, lebe ohne Mitte, also ohne inneres Zentrum – und werde ungut ex-zentrisch.

Wie werden mir die alltäglichen Bruchstücke daraufhin transparent, „wie das Ganze eigentlich angelegt und gedacht war“?

Eine ganze Gestalt wird sichtbar, wenn ich mich auf ein positives Verhältnis zum Augenblick einlasse. „Die Ekstase ist immer zu viel, die Dauer dagegen das Richtige“, meint Peter Handke in seiner Huldigung an die „Dauer“². Diese wird

¹ Brief vom 23. Februar 1944, zit. nach *Widerstand und Ergebung*. München 1977, 245–247.

² *Gedicht an die Dauer*. Frankfurt 1986, 21.

aber nur möglich, „wenn es gelingt, bei meiner Sache zu bleiben und dabei behutsam zu sein, aufmerksam, langsam, voll Geistesgegenwart bis in die Fingerspitzen“³. Dazu gehört, daß ich mich im guten Sinne wichtig nehme, bei „meiner Sache“, nämlich bei mir bleibe⁴.

Eine einfache Übung kann dieses unterstützen. Wie ein Terminkalender eine Woche, einen Monat entflichtet, so kann der Vorausblick auf einen Tag bzw. der Rückblick darauf helfen, *ganz* bei der Sache zu sein. Methode muß nicht Zwang bedeuten.

Am Morgen kann ich – im Bett, unter der Dusche, beim Rasieren – die Stunden des neuen Tages durchgehen, wie die Stationen eines Fahrplans: Frühstück, Büro, Begegnung mit ..., Spaziergang, Einkauf, Treffen mit ... Ich bete: „Diesen Tag, Herr, nimm’ ich getrost in meine Hände, denn du gibst ihn mir.“

Am Abend stelle ich mir vor, auf einer Brücke zu stehen. Zunächst schaue ich in jene Richtung, aus der der Fluß strömt. Ich lasse ihn in mich hineinfließen und nehme ihn auf, so wie die Ereignisse des zurückliegenden Tages durch mich hindurchgeflossen sind und ich sie in mich aufgenommen habe. Vielleicht kann ich sagen: „Herr, du hast mich mit deiner Nähe begleitet.“ Und ich verbinde das mit der Hoffnung: „Du wirst das auch morgen tun.“ – Dann drehe ich mich um und schaue flußabwärts: Ich lasse aus mir die einzelnen Begebenheiten dieses Tages hinausströmen. Ich gebe sie ab: „Diesen Tag, Herr, leg’ ich zurück in deine Hände, denn du gabst ihn mir.“

Diese kleine Übung, die in verschiedenen Variationen möglich ist (es muß *meine* Übung sein), kann helfen, das Stückwerk eines Tages im ganzen zu sehen. Wie wir z. B. von einem Gemälde sagen: „Ein wahrer Rembrandt“, obwohl wir nur *etwas* von ihm sehen, so können wir zu den einzelnen Erlebnissen des Tages sagen: „Als wär’s ein Stück von mir.“

Daraus erwächst *Aufmerksamkeit* für das jeweils Nächste und Notwendige. Ich werde viel wacher, empfangsbereiter und auch dankbarer, „und ich feiere in der Lichtung das Dankfest der Hiesigkeit“⁵. Ich finde mich im einzelnen, in den Fragmenten, erkenne da und dort den sich durchziehenden Kontrapunkt. Und wo das nicht so durchsichtig oder klar ist, da kann ich darauf vertrauen, daß es im großen Ganzen seinen Platz hat. Auf diese Weise finde ich mich selber besser, finde meine ursprüngliche Gestalt. „Ich bin mit mir ins Reine gekommen und habe meinen einen und einzigen Lebenszyklus und die Menschen, die in diesem Lebenszyklus notwendig dasein mußten und durch keine anderen ersetzt werden können, akzeptiert. Ich habe meinen Ort gefunden und letztlich auch meinen Frieden, um von mir heraus, getragen von meiner Überzeugung, anderen zu begegnen.“⁶ Auf diesem Fundament wird der Alltag zum Abenteuer, dem Gelingen verheißen ist.

Andreas Batlogg, München

³ Ebd. 24.

⁴ Dies kann zu der Erfahrung führen, die Karl Valentin treffend so formuliert hat: „Haid bsuach i mi. Hoffentli bin i dahoam!“

⁵ P. Handke (s. Anm. 2) 45.

⁶ Wunibald Müller, *Menschliche Nähe in der Seelsorge. Sich selbst annehmen – den anderen annehmen*. Mainz 1987, 88 (vgl. die Besprechung in diesem Heft).