



## Zeit – Zuwendung – Zärtlichkeit

Einmal hatten wir ein Treffen der Pfarrgemeinderäte auf Dekanatsebene. Auch für Kinderbetreuung war gesorgt. Plötzlich kam eine Vierjährige durch die offene Verandatür in den Konferenzraum und rannte zu ihrer Mutti. „Ja, was ist denn?“, fragte ganz besorgt die Mutter. „Ich hab dich so lieb! Das muss ich dir jetzt sagen.“, meinte die Kleine. „Ich dich auch!“, antwortete die Mutter und umarmte ihre Tochter. Danach rannte die Kleine wieder raus und spielte weiter mit den anderen Kindern. Diese kleine Szene dauerte vielleicht 15 Sekunden, aber es war für das Kind wichtig, dass es jetzt, wo ihm danach zumute war, der Mutter sagen konnte: „Ich hab dich so lieb.“

Ich habe auch mal eine ganz andere Situation erzählt bekommen. Ein Vater hatte im Betrieb bewusst darum gekämpft, dass er wenigstens diesen Tag mal pünktlich nach Hause gehen konnte, denn er hatte sich vorgenommen, seinen Kindern mehr Zeit zu widmen. Zu Hause angekommen, schlug er nach der stürmischen Begrüßung seinen Jungs vor, mit ihnen Fußball zu spielen. Aber keiner der drei wollte. Jeder hatte, bevor der Papa nach Hause kam, sich in eine Sache vertieft. Jetzt brauchten und wollten sie den Papa nicht. Der war natürlich total frustriert. Auch wenn er nichts sagte – in seinem Kopf schwirrten doch die schlimmsten Vorwürfe: „Jetzt nehme ich mir die Zeit, und ihr wisst das gar nicht zu schätzen! Da kann ich in Zukunft ja doch im Büro bleiben, bis ihr schlaft. Ihr braucht mich ja nicht!“ Er bemitleidete sich selbst und machte seinem Unmut Luft, als er dann in der Küche bei einer Tasse Kaffee saß, die ihm seine Frau serviert hatte. Sie wollte schon aus der Position der Überlegenen heraus kommentieren: „Kinder sind halt keine Automaten, die auf Knopfdruck reagieren, wie du willst.“ – aber sie verbiss sich doch diesen Kommentar, neigte sich über die Tischplatte und meinte: „Dann können wir zwei doch die Zeit nutzen und uns ungestört unterhalten, wenn die Quälgeister mal mit sich beschäftigt sind und uns in Ruhe lassen.“ Der Vorschlag war ja nicht schlecht, aber so schnell umschalten, war nicht so einfach. Denn die Vorfreude auf diesen praktischen Beweis, ein guter Vater zu sein, hatte ihn auf dem ganzen Heimweg beflügelt – und nun? Nichts! Diese Undankbarkeit! – Nach einigen Raunzern sprang das positive Klima seiner Frau aber doch auf ihn über, und es wurde ein schönes Gespräch. Als der Hunger die Jungs in die Küche trieb und der Jüngste sich ganz spontan den Platz auf Papas Schoß eroberte, blieb die Stimmung gut. Den Söhnen war überhaupt nicht bewusst, was sie dem Vater angetan hatten. Nach dem Abendessen gab es noch eine Teppichzeit. Die hatte es auch schon lange nicht mehr gegeben. D.h. alle drei stürzten sich auf den ohnehin schon liegenden Papa, und dann wurde gerauft, bis alle hochrote Köpfe hatten und die Haare verschwitzt auf der Stirn klebten. Das hätte ruhig noch eine Weile so weiter gehen können. Doch da sprach der Vater ein Machtwort. Ab ging's ins Badezimmer und dann gab's noch eine Besonderheit: eine erfundene Gute-Nacht-Geschichte vom Papa.

### Die drei „Z“ der persönlichen Beziehung

Diese kleinen Momentaufnahmen aus dem Alltag machen deutlich: Kinder brauchen Eltern dann, wenn sie es für nötig halten. Das muss nicht unbedingt mit den Zeiten zusammenfallen, wenn sich die Eltern Zeit dafür reservieren. Bei vielen Dienstleistungsunternehmen läuft das ähnlich: Spezialisten sind in Bereitschaft, damit dann, wenn irgendein Kunde anruft, er kompetente Hilfe bekommt. Je nach Größe der Firma kann es diesen Bereitschaftsdienst auch rund um die Uhr geben. „Wir sind immer für Sie da! Rund um die Uhr 7 Tage in der Woche.“ – das hört sich doch gut an! Kleinere Firmen können sich das oft nicht leisten, aber ein Anrufbeantworter vertröstet einen auf die nächste Ansprech Gelegenheit. Das ist der Mindest-Standard. Service-Qualität wird gemessen an der Erreichbarkeit, Reaktionsschnelligkeit und Zuverlässigkeit.

Was in der Wirtschaft selbstverständlich ist, das muss in den persönlichen Beziehungen wieder neu entdeckt werden. Denn dort gelten dieselben Spielregeln.



Aus diesem Grund möchte ich heute mit Ihnen, liebe Leser über die drei wichtigen Z für alle zwischenmenschlichen Beziehungen nachdenken: Zeit – Zuwendung – Zärtlichkeit.

Von diesen drei Z's lebt eine Beziehung. Und nicht nur die, zwischen Menschen, sondern auch die zwischen Mensch und Gott. Wer Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit in seine Beziehung zu Gott investiert, wird erleben, wie seine Freundschaft zu ihm inniger wird. Und im Regelfall reagiert auch Gott auf dieses Liebeswerben des Menschen und lässt ihn seine Nähe, Liebe und Fürsorge erfahren.

Auf den ersten Blick ist das so selbstverständlich und sonnenklar, dass es eigentlich kein Problem darstellen sollte, aber die Wirklichkeit sieht anders aus.

Ein Beispiel: Ich sitze im Monat ungefähr 50 Stunden im Auto. Warum soll ich diese Zeit nicht sinnvoll nutzen? Also habe ich mir einige Passagen aus dem Brevier, dem Stundengebet der Kirche, auf Kassette gesprochen. Diese Kassetten nutze ich, wenn auf der Autobahn nicht viel los ist. Ich lasse sie laufen, versuche, mit dem Herzen und mit den Gedanken dabei zu sein, lasse genügend Sicherheitsabstand zum Auto vor mir, so dass ich mich eigentlich nur noch auf die Bremslichter konzentrieren muss und bete so mein Brevier. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, diese Zeit im Auto sinnvoll genutzt zu haben. Bei Wegen, die ich zu Fuß zurückzulegen habe, bete ich oft den Rosenkranz. Die Zeit sinnvoll und effektiv zu nutzen – dieses Anliegen bewegt mich andauernd. Nur, ich stoße auch an meine Grenze. Es gibt z.B. Situationen auf der Autobahn, wo auf einmal meine ganze Konzentration für einige Minuten gefordert ist. Die Brevierkassette läuft inzwischen weiter. – Das hat dann mit andächtigem, gesammeltem Beten nicht mehr viel zu tun.

D.h. es gibt einfach eine Grenze des Strebens nach Effektivität, wo ich die Dinge nicht mehr miteinander verbinden kann. Gott – so hören wir im AT häufiger als im NT – ist ein eifersüchtiger Gott. Für mich ist diese menschliche Unart nur so mit Gottes Vollkommenheit zu vereinbaren, dass Gott wirklich auch Zeit von uns haben will, die wir nur ihm widmen.

Ein Vergleich: Ein Mann liest Zeitung. Seine Frau will ihm was erzählen. Er legt die Zeitung nicht weg, sondern sagt: „Rede nur, ich höre dir zu.“ Das passiert häufiger, als ich am Anfang meiner Seelsorgetätigkeit geglaubt hatte. Die Frau fühlt sich nicht ernst genommen – und das zu recht. Dabei will der Mann doch nur effektiv mehrere Tätigkeiten – lesen und zuhören – miteinander verbinden. Das eine tun die Augen, das andere die Ohren. Warum sollte das nicht zusammen gehen? Doch das Gehirn soll die verschiedenen Informationen verarbeiten und das Herz nach Möglichkeit auch noch gefühlsmäßig auf das Gehörte und Gelesene reagieren.

Ich habe es mir – in meinem Streben nach Effektivität – doch schnell wieder abgewöhnt, während Telefonaten am Computer Programme zu öffnen oder zu schließen oder Dateien aufzurufen. Anfangs war ich der irrigen Meinung, das sieht der am anderen Ende der Leitung ja nicht, was ich so nebenbei mache. Aber das stimmt nicht. Gerade beim Beratungsgespräch ist es wichtig, dass ich auch am Telefon ganz da bin - mit meiner ganzen Aufmerksamkeit, die mir zur Verfügung steht.

## **Zeit haben heißt: voll für den anderen da sein**

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht. Aus vielen Gesprächen höre ich heraus, dass es mir nicht allein so geht. Das Streben nach Effektivität hat seine Grenze, wo es um den persönlichen Kontakt geht. Wenn ich mich jemandem ganz zuwende und alles andere hinter mir lassen kann, dann steckt in dieser Zuwendung auch noch einmal Wertschätzung: Jetzt bist du - und nur du - für mich ganz wichtig.

Wenn ich mit meinem Provinzial reden will und wir können das nicht beim Spaziergang erledigen, sondern auf seinem Zimmer, dann ist es selbstverständlich, dass er in dieser Zeit nicht ans Telefon geht, sondern seinen Anrufbeantworter aktiviert hat. Dass es doch nicht so selbstverständlich ist, habe ich anderswo erlebt. In einer Jugendherberge hatten wir eine Familienfreizeit gehalten und auch die Gottesdienste dort gefeiert.



Der zuständige Pfarrer wusste darum. Ich hatte auch noch mal mit ihm telefoniert, als ich die Freizeit begonnen hatte. Aber ich wollte ihn unbedingt auch mal besuchen, weil wir uns persönlich gar nicht kannten. Wir fanden einen Termin, was nicht so leicht war, er empfing mich herzlich und bot mir auch eine Kleinigkeit an, doch mitten im Gespräch rief auf einmal sein früherer Studienkollege an, und dann war ich abgeschrieben. Das Telefonat dauerte gewiss 15 Minuten. Er brachte es einfach nicht fertig, ihm zu sagen: „Du, ruf später an. Ich bin gerade in einem Gespräch.“

Er hat sich zwar danach entschuldigt, aber ich blieb trotzdem wütend. Ich hatte zwischendurch auch mal überlegt, ob ich rausgehen sollte, denn was interessierten mich die Details aus früheren Studienzeiten, die da zur Sprache kamen? – Dieser Pfarrer wollte mich nicht verletzen, und trotzdem hat er es getan. So etwas gehört sich einfach nicht. Es ist eine Frage der Sensibilität und des Stils.

Doch wer im Glashaus sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen. Ich erinnere mich an folgende Situation. Ich hatte in einem Ort nahe der österreichisch-deutschen Grenze einen Abendvortrag gehalten und bei der Familie, die den Vortrag organisiert hatte, übernachtet. Am nächsten Morgen nun kam ich zum Frühstückstisch und war für die beiden Vorschulkinder ein völlig Fremder. Es dauerte eine Weile, bis sie ihre Scheu verloren, mich anschauen und mit mir redeten. Ich machte ein bisschen Blödsinn, und die Kinder wurden immer zutraulicher. Dann war der Zeitpunkt gekommen, wo die Mutter den Älteren in den Kindergarten bringen musste. Sie vermutete, dass sie auch den Jüngeren mitnehmen musste, weil der bestimmt nicht bei dem fremden Onkel blieb. Doch zu ihrer Überraschung und zu meiner Freude sagte der Kleine: „Ich bleibe da.“ Die 30 Minuten Investition in den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung hatten sich also gelohnt. Der Kleine zog schon los, um aus dem Kinderzimmer seiner Bilderbücher zu holen, die ich mit ihm im Wohnzimmer, wo ich übernachtet hatte, anschauen und vorlesen sollte. Als ich selber wieder ins Wohnzimmer kam, sah ich, dass mein Handy auf das ausländische Netz umgeschaltet hatte, weil dieses Signal stärker war, und dass ich einen unbeantworteten Anruf hatte. Ich hantierte an meinem Handy herum, um wieder ins heimische Netz zu kommen und zu schauen, wer da etwas von mir wollte. Auf einmal sagte der Kleine: „Ich fahre doch mit!“ Keine zwei Minuten Beschäftigung mit dem Handy hatten gereicht, um die gerade gebaute Brücke des Vertrauens wieder zum Einsturz zu bringen. Scheinbar war dem fremden Onkel sein Handy doch wichtiger als ich – so musste der Kleine es empfunden haben, und er reagierte sofort. – Alles in allem eine Kleinigkeit. Die Welt ging nicht unter davon. Und doch war es für mich eine Lektion, wie sensibel mit Beziehungen umgegangen werden muss.

Ähnliches hatte ich Jahre zuvor schon einmal erlebt: Ich war mit einer Gruppe von ca. 40 Jugendlichen mehrere Tage auf Wallfahrt. Wir gingen an dem Tag durch den Harz. Eine Jugendliche war mit mir im Gespräch. Wir liefen an Himbeersträuchern vorbei, die voll mit reifen Himbeeren waren. Ich machte ihr den Vorschlag, doch erst einmal eine Himbeerpause einzulegen, doch sie wollte nicht. Erst am nächsten Tag erzählte sie mir, wie sauer sie auf mich gewesen war, weil die Himbeeren für mich wichtiger als sie gewesen seien. Sie hatte sich gerade über manche oberflächlichen Themen in ein Vertrauensklima hineingeredet und wollte dann mit mir über ihre schwerwiegenden Probleme reden, hatte aber große Hemmungen und Ängste, ob ich sie verstehen würde. Ich hatte den Ernst der Lage nicht erkannt und die offene Tür der Gesprächsbereitschaft einfach zugeschlagen. Zum Glück hatten wir am nächsten Tag noch die Gelegenheit, darüber und über die anderen Probleme zu reden, weil wir immer noch auf Wallfahrt waren.

Aber manchmal ergibt sich keine zweite Gelegenheit, sondern das Urteil steht fest: Mit dem kann man nicht reden! Es gibt eine Bibelstelle, die mich immer wieder zur Gewissensforschung provoziert: In der Geheimen Offenbarung sagt Christus:



„Ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wer meine Stimme hört und die Tür öffnet, bei dem werde ich eintreten und wir werden Mahl halten, ich mit ihm und er mit mir.“ (Offb 3,20) Christus ist also der, der von sich aus aktiv wird, um mit mir Kontakt aufzunehmen. Bin ich wach genug, bin ich sensibel genug, bin ich frei genug, um diesen schüchternen Annäherungsversuch Christi wahrzunehmen und mit entsprechender Offenheit darauf zu reagieren? Die Gebote Gottes sind ja nur die untere Toleranzgrenze, in denen er seinen Willen offenbart hat. Viel interessanter und überraschungsreicher sind seine leisen Wünsche. Augustinus hat dieses Problem in die Worte gekleidet: „Ich fürchte den Gott, der vorübergegangen ist.“ Das heißt, wenn Gott einige Male angeklopft hat, aber ich habe nicht reagiert, dann geht er vorüber.

Was wäre aus Mutter Teresa geworden, wenn sie, die ja schon Ordensschwester und Lehrerin war, auf der Zugfahrt nach Neu Delhi auf diesen Anruf Gottes, sich um die Ärmsten der Armen zu kümmern, nicht reagiert hätte? Es wäre überhaupt nicht aufgefallen. Sie wäre weiter eine beliebte Lehrerin und tüchtige Ordensschwester geblieben. Aber das Große, das Gott mit ihr und durch sie wirken wollte, hätte nicht stattgefunden.

Nun gibt es neben den äußeren Ablenkungen auch innere Besetztheiten. Gerade Menschen, die zum Grübeln neigen, können sich in manche Probleme so reinsteigern, dass sie nichts mehr anderes wahrnehmen – auch nicht, dass das Problem vielleicht nur eine Kleinigkeit ist. Immer wieder erzählen mir Eltern, wie hilfreich es ist, wenn sie sich Zeit nehmen, alle Beziehungsprobleme, die sie miteinander haben, rechtzeitig auszudiskutieren, damit Kopf und Herz wieder frei sind für die Fragen und Probleme der Kinder. Wer selber in der Krise ist, kann höchstens denen helfen, die ein ähnliches Problem haben. Aber ansonsten ist er von seinen eigenen Problemen so besetzt, dass er kein Fäserchen seines Herzens mehr frei hat für die Not Anderer.

## **Ein bewährtes Ritual: Im Krug seine Sorgen entsorgen**

Damit ich mich also anderen ganz zuwenden kann, brauche ich die Möglichkeit der Fürbitten: Lieber Gott, kümmere du dich doch um dies oder jenes, um den und den! Erst dann bin ich frei für den nächsten Menschen, der Rat und Ermutigung sucht.

Ich habe folgenden Brauch in Österreich vorgefunden: In manchen Hausheiligümern der Familien stand ein großer Krug mit der Aufschrift „Sie haben keinen Wein mehr“, daneben lag ein Zettelblock und ein Stift. Die kleinen und großen Sorgen der Familienmitglieder wurden auf diese Zettel geschrieben und in den Krug geworfen. Auch das Leiden an sich selbst, an den eigenen Misserfolgen und Grenzen, an den schlechten Stimmungen und Gereiztheiten wurde im Krug „entsorgt“. Manchmal still, geheim, ganz persönlich, manchmal nach heftigen Diskussionen. Aber wenn alle Gesichtspunkte durchdiskutiert waren, wenn die Gedanken und Argumente anfangen, sich im Kreis zu drehen, dann wurde einfach Schluss gemacht und der Rest im Krug entsorgt. Die Zeiten, in denen jeder im Schmollwinkel sitzt und seine Wunden leckt, sind durch diesen Brauch erheblich verkürzt worden. In der gewonnenen Zeit konnten sich der Verstand und das Herz erfreulicheren Themen widmen.

Ich habe es selber ausprobiert und gemerkt, dass ich schöne Erlebnisse leicht verarbeiten konnte. Dazu hätte ich keinen Krug gebraucht. Aber gerade bei den negativen Erlebnissen, die mein Herz mit giftigen Gefühlen, mit Ängsten und Sorgen, mit Selbstanklagen und Wut gefüllt haben oder mein Herz gelähmt haben, war das Ritual mit dem Krug eine gute Befreiung. Ich wusste die Vergangenheit in Gottes barmherzigen Händen gut aufgehoben und hatte mein Herz und meinen Willen frei für die Gestaltung der Gegenwart. Ich konnte mich wieder Menschen und Aufgaben zuwenden.



## **Schneller ist nicht gleich besser**

Neben der Effektivität gibt es noch einen anderen Wert, der uns zum falschen Ratgeber werden kann beim Aufbau herzlicher und dauerhafter Beziehungen. Das ist der Wert „**Schnelligkeit**“. Schneller ist besser. Wenn eine neue ICE-Strecke in Betrieb genommen wird und die Reisezeit sich zwischen Köln und Frankfurt um 20 Minuten verkürzt, so ist das ein Erfolg. Wenn ich nicht mehr – wie zu DDR-Zeiten – acht Jahre auf meinen Trabi warten muss, sondern ins Geschäft gehen kann und ein Auto gleich kaufen kann – vorausgesetzt, ich habe keine Sonderwünsche, dann ist das angenehm für mich als Kunden. Wenn der defekte Kopierer vom Service innerhalb von zwei Stunden repariert ist, dann lobe ich mir diese Service-Qualität.

Auch im Sport ist schneller besser. Aber wo es um den Menschen geht, hilft Schnelligkeit oft nicht weiter. Viele hundert mal lächeln Eltern ihr Baby an. Viele tausend Mal wird es gestreichelt, werden Silben vorgesprochen, bis dann das erste „Mama“ oder „Papa“ aus dem Mund des Kleinen kommt. *Seelisches Wachstum geht langsam vonstatten.*

Ehepaare, die sich darum bemühen, eine gesicherte Zeit für ein wöchentliches Partnergespräch zu reservieren, merken nicht gleich, was das für die Beziehung bringt. Was ändert das schon? Meinte mal – leicht resigniert – eine Frau nach ein paar Wochen. Auch das Wachstum an Beziehungsqualität geschieht langsam, fast unmerklich. Trotzdem ist es wichtig, dran zu bleiben.

Eine ähnliche Begebenheit, die auf die Langsamkeit hinweist, erzählte mir ein Vater. Er hatte sich eine Sprunggelenkentzündung zugezogen und musste zwei Wochen zu Hause bleiben. Er humpelte zwar in der Wohnung rum, aber raus konnte er nicht gehen. Nun war er in der Zeit vorher beruflich sehr unter Druck gewesen und abends oft erst nach Hause gekommen, als die Kinder schon schliefen. Nach ca. 10 Tagen passierte es, dass sich die 10-jährige Tochter einfach mal wieder spontan auf seinen Schoß setzte. Das heißt 10 Tage dauerndes Angebot körperlich-seelischer Nähe waren notwendig, um die schleichende Entfremdung von der Tochter wieder wett zu machen. Erst dann war der körperliche Ausdruck für die wiedergewonnene seelische Nähe stimmig. Das war der Tochter nicht bewusst, und sie hat auch keine Worte dafür gefunden. Doch der Vater hat diesen Prozess sehr sensibel beobachtet und analysiert. Mit anderen Worten: In der Seele haben wir keinen Schalter, den wir beliebig oft und schnell umschalten können. Sondern die Seele braucht Zeit und Gelegenheit, um Wurzeln wachsen lassen zu können. Und die Seele wartet auf sichtbare, körperliche Zeichen der unsichtbaren Liebe und Zuwendung. Die nennen wir zu Recht Zärtlichkeiten. Je nach Erziehung und Mentalität tun sich Eltern leicht oder schwer, diese Zeichen zu schenken.

## **Zärtlichkeit – das sichtbare Zeichen der unsichtbaren Liebe**

Dabei nimmt Gott selber Rücksicht auf unsere Natur. Er hat uns ja so geschaffen. In den Sakramenten schenkt er uns sinnenhafte Zeichen, die die unsichtbare Gnadenvermittlung ausdrücken und bewirken. Taufwasser und Krankensalbungsöl, Chrisam und Handauflegung, die um die ineinander gelegten Hände gewickelte Stola, Brot und Wein – es ist einfach gut, etwas zu spüren und zu erleben. Natürlich muss der Glaube beim Empfänger dazukommen, damit der Sakramentenempfang zu einer ganzheitlichen Gottesbegegnung werden kann. Beim Ehesakrament, das ja ein Dauersakrament ist, ist der Partner mit Leib und Seele, mit allem, was er sagt, wie er mich anschaut, wie er seine unsichtbare Liebe ausdrückt in sichtbaren Zeichen das sichtbare Zeichen der unsichtbar vermittelten Gnade. Es ist schön, wenn Paare diese alte Glaubenswahrheit wieder neu für sich entdecken und erschließen. Dann wird wirklich der Partner zum bevorzugten Ort der Gottesbegegnung. Leider gilt aber auch, dass sich in alle stimmigen Zeichen und Ausdrücke unserer unsichtbaren Liebe schnell die Routine einschleicht und Gesten der Aufmerksamkeit zum



seelenlosen Ritual ausgehöhlt werden. Pater Kantenich beschreibt seine Beobachtung so: Der Geist schafft sich eine Form. Und mit der Zeit frisst die Form den Geist auf. Das gilt auch für all unsere sinnhaften Ausdrücke, die wir für unsere Gottesbeziehung gefunden haben und die wir schätzen. Maßvolle Abwechslung und Ausnutzung aller rechtlichen Möglichkeiten, wie wir die Liturgie abwechslungsreich gestalten können und es trotzdem aber noch unsere katholische Messfeier bleibt, neue Formen des gemeinsamen liturgischen Betens und Tuns helfen der Seele, wieder den Zauber des Anfangs zu spüren.

## Zeit – Zuwendung – Zärtlichkeit

Ich wollte Sie in diesem Impuls neu auf die drei wichtigen Faktoren einer lebendigen, persönlichen Beziehung hinweisen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um die Beziehung zu den unsichtbaren drei göttlichen Personen, zu unseren Namenspatronen oder anderen Heiligen, oder um die Beziehung zu sichtbaren Menschen in unserer Umgebung handelt.

Ich würde mich freuen, wenn Sie sich im Anschluss an diesen Impuls Gedanken machen und sich entscheiden, wem gegenüber sie eines dieser drei Z stärker pflegen wollen.

*P. Elmar Busse*