

Themengottesdienst zur Ärztekanzel
Schlaf – Traum – Zeit. Was hält uns gesund in der beschleunigten Zeit?
Predigt über Kohelet 3,1-15
18. November 2018, 10.00 Uhr, HK St. Nikolai (Volkstrauertag)

Liebe Gemeinde,

1. König Ludwig der Zweite von Bayern war ein extremer Nachtmensch. Kutschfahrten durch die bayrischen Berge unternahm er bevorzugt nachts. Auch die Regierungsgeschäfte erledigte er weitgehend nachts. Darunter zu leiden hatten vor allem die Bediensteten, die ihrem König in allem zu folgen hatten. Tagsüber hingegen kam der sagemumwobene „Kini“ kaum aus den Federn.

Die Spezialisten deuten dies heute als Folge seines Biorhythmus. Seine innere Uhr tickte auffallend anders als die anderer Menschen. Damit ist König Ludwig ein Fall für die diesjährige Ärztekanzel!

Schlaf – Traum – Zeit. „Was hält uns gesund in der beschleunigten Zeit?“, haben wir uns gefragt. Um uns herum scheint sich die Welt immer schneller zu drehen.

Überhaupt: Was ist die Zeit? – Diese philosophische Frage ist vermutlich so alt wie die Menschheit. Bei der Ärztekanzel haben wir die Chrono-Medizin befragt.

Sie gibt uns darauf eine ungewöhnliche Antwort:

Die Zeit entsteht aus den biologischen Rhythmen unseres Lebens: Wir werden geboren. Wir atmen ein, atmen aus. Wir wachen und schlafen, erleben den Wechsel von Tag und Nacht, Sommer und Winter.

Unsere Körper reagieren auf Abwechslung und Bewegung. Jeder Mensch misst seine eigene Zeit. In jedem Körper ticken eigenständige Uhren.

Dieses innere Zeitempfinden schert sich nicht im Geringsten um so etwas wie einen Wecker oder den Beginn der Arbeitszeit im Büro. Jede unserer Zellen ist eine eigene Uhr!

Eine spezielle Region im Gehirn hat die Aufgabe, diese Uhren in Einklang zu bringen. Im Grunde sind es viele kleine Hirnregionen, die Hormone freisetzen.

Der wichtigste Zeitgeber ist das Tageslicht. Das helle Licht am Morgen bringt unsere inneren Uhren in Schwung. Das Abendlicht hingegen verlangsamt die Schwingungen des körpereigenen Pendels.

Liebe Gemeinde, gehören Sie zu den Menschen, die schon im Morgengrauen putzmunter sind? Oder schlafen sie länger, weil sie erst müde werden, wenn die Vögel zwitschern?

Anders gefragt: Sind Sie vom Chronotyp Lerche oder Eule? – Das kann sich im Lauf eines Lebens ändern!

2. Der Verfasser des biblischen Buches Kohelet wäre wohl Mitglied im Team der Ärztekammer 2018, wenn auch kein sonderlich bequemes.

„Ich, der Prediger“, lesen wir bei Kohelet, „war König über Israel zu Jerusalem und richtete mein Herz darauf, die Weisheit zu suchen und zu erforschen bei allem, was man unter dem Himmel tut“ (Koh 1,12f.).

Der Verfasser – er schreibt um die Mitte des 3. Jahrhunderts v.Chr. unter der Maske des Königs Salomo, dem Inbegriff der Weisheit – verfolgt einen ehrgeizigen Plan:

Er will das menschliche Handeln so genau wie möglich erforschen. Sein Mittel dazu ist die Weisheit. Weisheit ist – in aller Kürze gesagt – das Bemühen eines Menschen, Lebenserfahrungen zu sammeln und diese zu ordnen.

Ein weiser Mensch bemüht sich, Regeln und Gesetze zu erkennen. Dazu verschafft er sich einen Überblick über das menschliche Leben und Handeln.

Wir haben die eingängige Passage des Buches noch im Ohr (hier: Koh 3,1-4):

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:

Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;

pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;

töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;

abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;

weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;

klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit...“.

3. Der weise König von Jerusalem forscht. Da im dritten Jahrhundert vor Christus keine Uhren in Gebrauch waren, kommt alles aufs Beobachten an. Biologische, astronomische und religiöse Erkenntnisse sind bedeutsam:

Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit. – Die Geburt und der Tod stehen voran. Beides sind Vorgänge über die – selbst der moderne Mensch – nicht verfügen kann.

Das zweite Begriffspaar wendet sich der Landwirtschaft zu: *„Pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit“.*

Wer einen Garten hat, weiß, dass man allerhand Fachwissen benötigt, um darin Rhododendren zur Blüte oder Kartoffeln zur Ernte zu bringen.

Jesu Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen nimmt das Know-how des Sämanns auf: *„Lasst beides miteinander wachsen bis zur Ernte“*, auf dass *„ihr nicht zugleich den Weizen ausrauft, wenn ihr das Unkraut jätet“* (Mt 13,29f.).

Heilen hat seine Zeit – und setzt medizinisches Fachwissen voraus. Hätte das Buch Kohelet die Erkenntnisse der Chrono-Medizin aufnehmen können, läsen wir womöglich Sätze wie diese in der Bibel:

„Geht tags nach draußen. Helles Licht stärkt eure innere Rhythmik. Das macht euch aktiver. Nachts schlaft ihr so besser und tiefer.“

Oder: *„Esst regelmäßig. Drei große Mahlzeiten täglich, meist zur gleichen Zeit, unterstützen die innere Uhr. Sie halten euch leistungsstark und gesund“.*

Wäre der weise König Salomo Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, begegnet, läsen wir im Gedicht über die Zeit vielleicht folgende Zeile:

Ein jegliches hat seine Zeit... *„wachen hat seine Zeit, schlafen hat seine Zeit; träumen hat seine Zeit, Träume zu deuten hat seine Zeit“.*

Wobei sich Kohelets Interessen nicht auf den Bereich der empirischen Naturerkenntnis und der Medizin beschränkten:

Wie die Schlafmedizin und die Psychoanalyse unserer Tage, die nach den Risiken der übermüdeten Gesellschaft fragen, richtete auch Kohelet seinen Blick auf die Gesellschaft:

„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: ... Lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.“

Es ging schon damals um das Große und Ganze.

4. Liebe Gemeinde,

wer mit den Jahren zurück schaut auf das eigene Leben wird wohl den Grundsatz bestätigen: „Alles zu seiner Zeit!“

Doch damit stellt sich ganz praktisch die Frage nach dem rechten Zeitpunkt. Wann ist es Zeit, das eine zu tun, und das andere zu lassen? Wann ist es Zeit zu lieben, wann ist es Zeit zu hassen?

Der Zeitpunkt, diese Frage zu stellen, ist selbst an die Zeit gebunden!

Kein Mensch fragt zu Beginn des Lebens, ob es Zeit sei, zu lieben. In den ersten Monaten und Jahren unseres Lebens nehmen wir Liebe hin. Vielmehr noch: Wir sind darauf angewiesen, dass Mutter und Vater uns Liebe schenken. In der frühen Kindheit entstehen die Bindungen, die uns ein Leben lang prägen, begleiten und hoffentlich tragen.

Es gehört für mich zu den beglückenden und wunderbaren Erfahrungen des Lebens, dass Eltern in aller Regel nicht danach fragen, wann es Zeit sei, ihr Kind zu lieben. Ein Kind wird geboren und damit ist es für Mütter und Väter an der Zeit, dieses hilflose Wesen liebend ins Herz zu schließen.

Aus Sicht der heranwachsenden Kinder freilich wandeln sich diese Bindungen. Und spätestens mit der Pubertät stellt sich die Frage: Wann ist es Zeit zu lieben? Wann ist es Zeit – in der Liebe – zu streiten?

Vielleicht liegt uns nach einem Streit das lösende Wort auf der Zunge. Gleichwohl können wir den Moment verpassen, es auszusprechen.

Wer lebt, macht die Erfahrung, anderen und sich selbst etwas schuldig zu bleiben – und darin auch Gott verfehlen zu können.

Das gilt auf andere Weise im politischen Leben:

Vor hundert Jahren endete der Erste Weltkrieg. Im Rückblick (am Volkstrauertag) fragen wir uns, wie dieser Krieg hätte verhindert werden können. – „Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit“. – Was lernen wir aus der Geschichte für den Frieden unserer Tage? „A time for peace. I swear it's not too late“, sangen The Byrds in den 1960er Jahren.

Man kann die Zeit des Friedens verfehlen.

5. Und Gott? – Wo steckt eigentlich Gott in all diesem emsigen Forschen und Tun?!

Kohelet gibt darauf eine erste Antwort: „Ich sah das Geschäft, das Gott dem Menschen gegeben hat, damit sie sich damit beschäftigen. Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit“ (Koh 3,10-11a).

Und doch geht Gott in den Werken der Schöpfung, die wir chrono-medizinisch, psychoanalytisch oder soziologisch erforschen mögen, nicht auf.

Kohelet, der weise König von Jerusalem, tickt anders:

Gott hat den Menschen nicht allein mit Vernunft, sondern auch mit Sinn und Geschmack fürs Unendliche ausgestattet. „Auch die Ewigkeit hat er ihnen ins Herz gegeben – nur dass der Mensch das Werk Gottes, das Gott gemacht hat, nicht herausfinden kann von Anfang bis Ende“ (Koh 3,11).

Das ist eine großartige Vorstellung: Die Zeit entsteht aus den biologischen Rhythmen des Lebens. Doch durch alle Rhythmen und Rhythmusstörungen hindurch schimmert in uns – mitten im Herzen – noch eine ganz andere Dimension: Der Glanz der Ewigkeit.

Wir haben unser Ich in der Zeit. Wir können nicht leben ohne Bewegung. Doch durch alle unsere Aktivitäten hindurch und in Momenten, in denen wir leiden, liegt in uns vielleicht so etwas wie eine Ahnung, dass unsere Zeit, die sich ständig bewegt und zerrinnt, aufgehoben ist in der Ewigkeit.

Wir tragen nicht allein unsere Lieben im Herzen, sondern – wenn es gut geht – auch die Gewissheit, das alles, was in dieser Welt empfindlich ist, zerbrechlich und zart, umgeben ist von einer ganz anderen Wirklichkeit.

Es ist gut, sich diese Momente bei allem, was uns täglich in Schwung hält, zu vergegenwärtigen. „Auch die Ewigkeit hat er ihnen ins Herz gegeben“ – mich tröstet diese Vorstellung.

Denn oft frage ich mich, wie dieses bunte Treiben, das wir „Leben“ nennen, ein sinnvolles Ganzes ergibt:

Krieg und Frieden, weinen und lachen, lieben und streiten – wo ist in all dem ein „roter Faden“, ein verbindendes Ganzes?

Kohelet mahnt, die Grenzen der Weisheit und unseres Erkennens zu bedenken. Gottes Schöpfung erschließt sich uns zu keiner Zeit als geordnetes Ganzes.

Wir begegnen einander, schließen Freundschaften. Wir verlieben uns, lassen uns darauf ein, geliebt zu werden. Wir nehmen die Aufgabe an, diese Liebe zwischen den Zeiten zu gestalten. Und wissen doch, dass wir daran nichts fest halten können.

Religiös gesehen besteht die Lebenskunst darin, bei allen Erfahrungen – auch der Abgründe unseres Lebens – in Gott einen Halt zu suchen und diesen zu finden. Jede und jeder von uns hat dazu ganz eigene Möglichkeiten.

Durch die Feier von Gottesdiensten, durch die Musik, in der Begegnung mit anderen Kulturen und Religionen...

In der Kirche machen wir Worte. Doch wir haben auch die Musik, die oft mehr sagt, als tausend Worte. Vielleicht schimmert und glänzt die Ewigkeit nicht allein durch die Risse unseres beschleunigten Lebens. Sie hat auch einen Klang:

„Ich liege und schlafe, ganz in Frieden, denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne“, hörten wir zu Beginn des Gottesdienstes¹.

Liebe Senior*innenkantorei, könnten wir diesen Tönen zum Abschluss der Predigt noch einmal lauschen? | *Musik von Max Reger*. Amen.

¹ Vgl. die Vertonung von Ps 4,8 durch Max Reger, op 110. Die Seniorenkantorei hatte mit dieser Musik den Gottesdienst eröffnet.