



# Glaubenssachen

---

Sonntag, 7. August 2022, 08.40 Uhr

Auszeit!  
Plädoyer gegen einen pausenlosen Krisenmodus  
Von Matthias Drobinski

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Wer Basketball spielt oder Handball, Hockey oder American Football, der kennt das: Die hochgestreckten Hände des Trainers formen ein „T“, die Uhr wird angehalten, die Spielerinnen oder Spieler versammeln sich. Time Out, Auszeit! Einmal durchschnaufen. Für die Mannschaft im Rückstand ist das die Gelegenheit, die Taktik zu ändern, Fehler abzustellen, sich neu zu fokussieren, Motivation in die Runde zu brüllen: Wir schaffen das noch! Doch auch dem führenden Team kann die Unterbrechung helfen: Atem holen! Noch einmal konzentrieren! Jetzt keine dummen Fehler machen – dann schaffen wir das!

Viele Spiele sind schon in den Auszeiten entschieden worden, wenn Mannschaften wie verwandelt oder noch einmal bestärkt zurück aufs Feld kamen. Für alle Menschen, die weder Basketball noch Handball spielen, nicht Hockey und auch nicht American Football, hält die gesammelte Lebenskunstliteratur viele Regalmeter Ratschläge bereit: Mach mal Auszeit! Brich aus deinem Trott aus, lass den Alltag hinter dir, für fünf Minuten, drei Wochen Urlaub, ein Sabbatical-Jahr. Und kehre frohgemut zurück, neu motiviert und konzentriert, körperlich aufgemöbelt und seelisch runderneuert – auf dass es weitergehe im Beruf, der Partnerschaft, mit den Kindern, überhaupt im Leben. Leider hat bislang noch niemand den Zusammenhang der gewachsenen Auszeitliteratur mit den herrschenden Erschöpfungszuständen im Land genauer untersucht, ganz sicher gibt es da Verbindungen. Lange waren die Menschen in Deutschland nicht mehr so auszeitreif wie in diesem Sommer. Bald 30 Monate Pandemie haben das Nervenkostüm der Menschen zerschissen: das der Eltern und ihrer Kinder, der Lehrerinnen und Lehrer, der Einsamen im Homeoffice und der Ängstlichen, die doch an den Arbeitsplatz mussten, der Menschen im Altenheim und ihren Angehörigen, der Ärztinnen und Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger. Alles spricht dafür, dass das Corona-Virus der Menschheit in immer neuen Varianten erhalten bleiben wird und ein neuer Maskenwinter bevorsteht. Seit einem halben Jahr herrscht Krieg in Europa, seit dem Überfall Russlands auf die Ukraine am 24. Februar 2022. Ja: Er herrscht. Auf einmal sind Menschen da, die dem Morden knapp entronnen sind, auf einmal bedroht ein imperialistischer Herrscher mit unklaren Absichten die Welt. Es wächst die Angst vor einem Atomkrieg, vor einer unkontrollierten Eskalation des Konflikts. Es wächst die Sorge vor einem Winter ohne wärmende Gasheizung und vor der nächsten Nebenkostenabrechnung, dem Crash der Wirtschaft. Und dann noch die Erderhitzung mit ihren Vorboten: der Hitze, der Dürre, dem Gletscherbruch in den Dolomiten, dem Jahrestag der Flut in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen.

Eigentlich lebt es sich trotz alledem immer noch sehr gut in der Bundesrepublik, für alle jedenfalls, die genügend Abstand zur Armutsgrenze haben. Nie war der individuelle Wohlstand so hoch, nie waren so viele Menschen solide abgesichert gegen die Unwägbarkeiten des Lebens. Doch ebenfalls noch nie – ausgenommen die unmittelbaren Nachkriegsjahre – waren den Bürgerinnen und Bürgern die Weltkrisen so nah. Noch nie erschien Wohlstand, Frieden, Demokratie so prekär, unsicher, von der Erosion bedroht wie in diesem Sommer. Kein Wunder, dass die Dünnhäutigkeit zugenommen hat, die große Gereiztheit herrscht, von der der Tübinger Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen spricht – dass der kommunikative Klimawandel fortschreitet. Der täglichen Dosis Verstörung kann sich nur entziehen, wer das Internet abschaltet und das Smartphone, wer Radio und Fernseher den Stecker zieht, die Tageszeitung abbestellt und als Einsiedler nicht mehr mit den Nachbarn redet. Die

anderen stehen nass im Hagelsturm der Informationen, Halbinformationen und Fake-News, der Ton ist ruck-zuck unangenehm: Coronaleugnerinnen gegen demonstrative Maskenträger, Putinverstehler gegen Ex-Pazifistinnen, rechte Identitäre gegen Antirassistinnen – angeheizt durch die Algorithmen der sozialen Medien.

Höchste Zeit für die allgemeine Auszeit, dass jemand laut ruft: Time out! Und die Rennerei mal Pause hat. Höchste Zeit, dass da ein Raum entsteht, wo man durchschnaufen und sich neu konzentrieren kann, wo die Frage ihren Platz bekommt: Was machen wir da eigentlich? Niemand kann sich pausenlos mit Krieg, Corona, Erderwärmung auseinandersetzen, über alle Weltprobleme grübeln, den Krisen begegnen, weiter und immer weiterarbeiten, als hinge die Rettung der Welt oder wenigstens der Firma von einem persönlich ab. Selten waren die Sommerferien so wertvoll wie in diesem Jahr. Ein paar Tage, Wochen lässt sich Abstand legen zwischen sich und der bedrängenden Weltlage.

Wenn man aber sieht, wie die Leute sich ins Chaos der Flughäfen stürzen, nicht wissend, ob sie die Koffer jemals wiedersehen, die sie da gerade aufgegeben haben, wenn man den unerschütterlichen Fatalismus sieht, mit dem sie sich, obwohl schon um vier Uhr morgens losgefahren, mit dem Auto hinten ans Stauende stellen, dann kann man nur sagen: Schön wärs, die Sache mit der Auszeit. Würde die Ferienzeit und der Urlaub tatsächlich der „Wiederherstellung der Arbeitskraft“ dienen, wie es so schön im Wirtschaftslexikon heißt, dann müssten die meisten Menschen zuhause bleiben, die Rollläden herunterlassen und endlich einmal ordentlich ausschlafen. Stattdessen ist die freie Zeit eine anstrengende Zeit geworden.

Man ist da nicht mehr einfach weg. Die Urlaubsreise dient ja mindestens genauso wie der Erholung wie der Selbstdefinition und der Sinnstiftung. Es geht nach Norwegen, weil da noch die Seen schön kalt sind und es die ganze Nacht nicht dunkel wird, nach England, damit die Kinder endlich die Sprache lernen, nach Kuba, bevor all die anderen kommen, zur Yoga-Reise nach Indien mit all den anderen, die sich ebenfalls von all den anderen unterscheiden wollen. Wer da nicht mitmachen will oder kann, gehört zu den wirklich Ausgeschlossenen des Landes. Kein Wunder, dass da der Gelingensdruck ins Unermessliche steigt, dass Paare sich über das falsche Hotel oder den richtigen Weg bis zur Trennung streiten, dass wegen verspäteter Flüge oder Schimmel in der Ferienhaus-Dusche so erbittert durch alle Instanzen prozessiert wird. Es geht nicht um Mängel oder kleine Schwächen. Es geht ums verlorene Leben. Und wer dann wieder im Büro auftaucht oder bei den Freunden und Bekannten, der sollte was vorzuweisen haben: ein paar Gipfelbesteigungen oder den Tauchgang zum Korallenriff; Selfies mit Traumstrand, Pool, dem großen Buffett, oder Eiffelturm, Kolosseum, Tower Bridge; gibt es nichts dergleichen, dann wenigstens knackige Urlaubsbräune. Bleich, aber erholt – das gilt nicht. Kein Wunder, dass die Leute reisen und reisen, trotz Pandemie, Krieg und steigender Preise; trotz der ökologischen und sozialen Folgen des Massen- aber auch des individuellen Ferntourismus.

Höchste Zeit also, den Wert der Auszeit wiederzuentdecken, den Nutzen des Nichtstuns und Innehaltens, des Müßiggangs auf Zeit, zumindest einen Urlaub lang. Damit der Kopf frei wird in dieser Kopfschmerzzeit und der Blick nicht immer nur am Nächstliegenden kleben bleibt, sondern sich hebt, der Rücken sich nicht mehr krümmt, sondern gerade reckt. Nur so kommt man raus aus den immer gleichen

Schleifen, den regelmäßig wiederholten Fehlern und den falschen Routinen. Time out für alle!

Wobei man das ein bisschen üben muss mit der Auszeit. Nichtstun ist eine Kulturtechnik, ein Willensakt, eine kleine Form des Widerstands gegen das Übliche. Normalfall und Orientierungspunkt sind schließlich das Tun und Machen, die klare Einteilung und effiziente Nutzung der Zeit, die Optimierung des Lebens samt Tagesablauf. Was in der Regel absolut sinnvoll ist: Ein amorphes Leben ohne Form, das sich zieht wie Kaugummi, das sollte sich niemand wünschen – und nichts tun zu können oder zu dürfen, krank oder langzeitarbeitslos, das ist zerstörerisch. Nur: kein Mensch kann tagaus, tagein tun und machen und einteilen und optimieren, ohne Schaden an Körper, Verstand und Gemüt zu nehmen. Es braucht zum Ausgleich die Reduktion aufs Einfache – und dass die eiserne Zeiteinteilung weich wird und fließt wie Butter in der Sonne. Es braucht die Distanz zum eigenen Tun, zur eigenen Alltagsexistenz. Nichts hat in den vergangenen fünfzehn Jahren die Distanzlosigkeit zur eigenen Existenz so gefördert wie das Smartphone und die mit ihm verbundene pausenlose Gegenwart. Wer es schafft und es sich leisten kann: Aus damit, mindestens einen Tag lang.

Das muss man geradezu lernen, das fällt schwer, besonders am Anfang. Es geht einem bald wie am zweiten Tag einer Fastenkur: Der Elan des ersten Tages ist dahin, die Hungergefühle und Appetenzreflexe kommen mit Macht. Das schlechte Gewissen, nicht erreichbar zu sein, wo doch gerade jetzt jemand wirklich dringend etwas besprechen müsste, die nagende Angst, die Nachricht des Tages zu verpassen und dumm dazustehen. Das Gefühl, dringend noch etwas erledigen zu müssen, man weiß gar nicht mal so recht, was, aber irgendetwas wird schon vergessen sein, unvollständig, mit dem einen, blöden Fehler drin, der alles entwertet, was man mit Mühe fertiggestellt zu haben wähnte. Und dann ist da noch die Verlockung der Zerstreuung, der programmierten Aufmerksamkeitsstörung durch die neueste Nachricht bei Instagram, Twitter, Facebook, Tik Tok, durchs schön blöde und gerade deshalb so attraktive Computerspiel, diesen fiesen Zeitfresser. Gegen all dies muss man ankämpfen, soll die Auszeit zur Auszeit werden – ankämpfen, wie einst die Eremiten in ihren Wüstenlöchern gegen die Versuchung.

Aber man kann das trainieren. Man muss ja nicht gleich bei einem Zen-Meister in die Lehre gehen und Stunde um Stunde im Lotussitz der Leere begegnen – oder bei Exerzitien nach dem Heiligen Ignatius von Loyola zehn Tage lang eisern schweigen und beten. Wobei: Schweigen, meditieren und beten hilft sehr – allen, die es können, die es aushalten, die schon genügend Übung haben und sich trauen, die Schwelle zum Religiösen zu überscheitern. Es hilft aber zum Beispiel auch zu laufen, zu wandern, den Weg in abertausend Schritte einzuteilen und einen eigenen Rhythmus zu finden, erst eine Melodie im Kopf, die sich in einer Endlosschleife wiederholt und dabei leiser wird, bis sie ganz verschwindet. Oder Rad zu fahren und sich im Takt der Pedale zu wiegen. Zu schwimmen oder zu rudern beziehungsweise zu paddeln, sich also hinab zu begeben auf Enten- und Schilfniveau und die Welt aus einer ganz anderen Perspektive zu sehen, den festen Boden zu verlassen und sich dem Wasser anzuvertrauen, seinem Plätschern zu lauschen, auf ihm und in ihm mit den immer gleichen Bewegungen.

Und dann verändert sich die Zeit. Sie verlangsamt und beschleunigt sich zugleich; in einem paradoxen Prozess dehnen sich die Minuten und eilen doch die Tage. Albert Einstein hatte recht: Zeit ist relativ. Am Strand, am Seeufer oder auf der Wiese, in und auf dem Wasser oder auf dem Bergpfad verliert sie ihren üblichen Takt und nähert sich der Zeitlupe. Und dann geht auf einmal doch schon die Sonne unter; der Tag hält noch einmal den Atem an, bevor er ihn abendkühl aushaucht. So war es schon damals in den großen Sommerferien der Kindheit, als die Tage groß und weit waren, die Dämmerung Geheimnisse barg, der Sternenhimmel die Sehnsucht nach dem Unendlichen weckte. Die Zeit ist seitdem knapper geworden als Putins Gas, obwohl doch eigentlich ein unglaublicher Zeitwohlstand herrschen müsste im Land, wo es so viel Urlaub gibt wie nie, wo Geschirrspülmaschinen, Mikrowellen und Tiefkühlkost, Flugzeuge und Hochgeschwindigkeitszüge auf nichts anderes ausgerichtet sind als auf Zeitersparnis. Die Auszeit schafft einen Zeitraum, über den man noch nicht einmal selbst so richtig verfügen kann. Man muss sich einlassen auf diese freie Zeit, aufs kleine Nichts. Man muss sehen, wohin das einen bringt. Und auf einmal ist sie da, die Zeit. Für einen selbst, die Partnerin oder den Partner, den Freundeskreis.

Die Auszeit ist nicht ziellos, sie hat einen Humanisierungsanspruch. Sie ist eine heilsame Unterbrechung – denn nur durch die Unterbrechung des Üblichen und Gewohnten kann eine andere Dimension ins Leben kommen, die über das Nächstliegende hinausgeht. Der Theologe Johann Baptist Metz hat einmal die Unterbrechung die kürzeste Definition von Religion genannt: ohne Risse, Brüche, Brechungen kommt kein Sinn ins Leben, ohne die Unterbrechung des Alltags und des Gewohnten, ohne die Irritation, dass es da mehr geben könnte, als man gemeinhin denkt, bleibt die Auszeit nichts als eine nette Freizeit. Anders als im Sport ist die Lebensauszeit nicht einfach nur dazu da, die Taktik ein bisschen zu korrigieren, laut „Tschaka!“ zu rufen und neu motiviert zurück auf den Platz zu kommen. Die Auszeit will den Blick verändern, die Perspektive neu justieren: Was ist da noch alles im Bild, wenn ich die Augen hebe? Was begegnet mir, wenn ich dem Suchen eine Pause gönne, die Zügel loslasse, mit denen ich glaube, mein Leben halten zu können? Eine gute Auszeit schärft den Möglichkeits-sinn, der, wie der Schriftsteller Robert Musil schrieb, über den Wirklichkeitssinn hinausgeht: „Wer ihn besitzt, sagt beispielsweise nicht: Hier ist dies oder das geschehen, wird geschehen, muss geschehen; sondern er erfindet: Hier könnte, sollte oder müsste geschehen; und wenn man ihm von irgendetwas erklärt, dass es so sei, wie es sei, dann denkt er: Nun, es könnte wahrscheinlich auch anders sein.“

Die Utopievorstellungen sind schüchtern geworden in jüngster Zeit: Wer glaubt noch an den idealen Nirgendort, wo die Welt doch eher den Bach hinunterzugehen scheint? Umso wichtiger ist, dass dieser Möglichkeits-sinn nicht abhandenkommt, dass man ihm einen Ort gibt und ein bisschen Zeit, damit er wachsen kann. Wer sich ins Leere wagt, findet die Fülle. Das ist das Geheimnis, die Formel der Auszeit. Das Uneigentliche führt zum Eigentlichen, schafft Platz fürs Menschliche und die Gemeinschaft. Das ist der Gegenentwurf zum Leistungs-Urlaub, der schlimmstenfalls die Fortsetzung des Berufs mit anderen Mitteln ist und bestenfalls eine Art Reparaturzeit für Geist und Seele, an deren Ende es weitergeht im Leben wie bisher. Es gibt sie überall, wo Menschen den Mut haben, aus dem Gewohnten auszubrechen

und ins Ungewisse aufzubrechen. Die Auszeit handelt vom Ausreißen und Wiederkommen – auch das kann nur, wer zuvor ausgerissen, weggegangen ist. Sie lehrt die Kunst des Wegseins, gegen den Trend zur ubiquitären Anwesenheitspflicht, soweit der Empfang des Mobiltelefons reicht. Sie handelt von der Kunst des Fremdseins und sich fremd Werdens, ohne dass man nicht bei sich selbst ankommen kann – alle Abkürzungsversprechen der Selbstfindungsindustrie sind da eine Illusion.

Jede und jeder kann das machen, im Grunde jedenfalls, so man keine Kleinkinder betreut oder pflegebedürftige Angehörige oder der Urlaub aus irgendwelchen anderen unabweisbaren Gründen ausfallen muss. Das geht auf den Malediven und im Allgäu, wobei die Selbstbegrenzung und Selbstbescheidung beim Reisen der Auszeit hilft – wer im Allgäu war, muss niemandem beweisen, wie großartig er oder sie ist, das Urlaubsziel eingeschlossen. Aber ein bisschen Auszeit geht immer, wenn man das will und ein bisschen Mut aufbringt: im Hotelzimmer wie im neu gekauften Campingbus, auf der Bergwanderung, im Boot auf der Mecklenburgischen Seenplatte und selbst auf der Liege am Pool. Es ist ein Akt der Freiheit: Ich bin dann mal weg, und alles wovon ihr denkt, es sei wichtig, hat mal Pause.

Eine Woche, zwei Wochen oder drei, den Glücklichen winken, vier, gar sechs. Nichts tun außer Laufen und im Kopf ein Liedlein singen, bis es aufhört und die Stille kommt. Schweigend das Leben reduzieren und die neue Zeit spüren, mit ihren endlosen Sekunden und rasenden Tagen. Den Kopf befreien von den Gedankenverschmutzungen des Alltags, den Blick weiten fürs Mögliche, für das, was sein könnte. Einatmen, Ausatmen. Nur, wer mal faul ist, kann dann auch wieder kreativ sein. Und dann geht es weiter, das Spiel. Geht es wieder hinein ins Getümmel: Immer nur Auszeit hält auch niemand aus, Weggehen und Wiederkehren gehören zusammen. Aber es geht nun weiter mit neuem Blick und vielleicht einer radikalen Frage: Will ich wirklich so weiterarbeiten, so weiterleben wie bisher? Oder ist es gut so, wie es ist?

Willkommen zurück, ihr Sorgen alle: Wladimir Putin und Chef, Klima und Kirchenkrise, Leistungsziele und Elternabend, Zeitnot und bleierne Wochenenderschöpfung. Ja, ihr seid noch da und habt euch nicht in Luft aufgelöst. Aber sie lebt, die Erinnerung an diese andere Wirklichkeit. Und hoffentlich hält sie – bis zur nächsten Auszeit.

\* \* \*

Zum Autor:

Matthias Drobinski, Publizist; Redakteur bei der christlichen Wochenzeitschrift Publik-Forum; sein Themenschwerpunkt: Religion und Kirche