St. Antonius

Kollbrunn – Rikon – Schlatt
www.st-antonius-kollbrunn.ch | 052 394 02 70

Gottesdienste

14. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 5. Juli
10.30 Eucharistiefeier
Donnerstag, 9. Juli
9.15 Eucharistiefeier Pfarrvertretung, anschliessend Kaffee

15. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 12. Juli
10.30 Eucharistiefeier Pfarrvertr.
Donnerstag, 16. Juli
9.15 Eucharistiefeier Pfarrvertretung, anschliessender Kaffee entfällt

16. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 19. Juli
10.30 Eucharistiefeier Pfarrvertr.
Jahresgedächtnis für Anton Klotz
Donnerstag, 23. Juli
9.15 Eucharistiefeier Pfarrvertretung, anschliessender Kaffee entfällt

17. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 26. Juli
10.30 Eucharistiefeier Pfarrvertr.
Donnerstag, 30. Juli
9.15 Wortgottesdienst mit M. M. Suk, anschliessender Kaffee entfällt

18. Sonntag im Jahreskreis

Sonntag, 2. August
10.30 Eucharistiefeier Pfarrvertr.
Donnerstag, 6. August
9.15 Eucharistiefeier Pfarrvertretung, anschliessend Kaffee

Pfarreileben

Die Psalmen und die vergessene Kunst der Ruhe

Vielleicht gehört die Unruhe zu den auffälligsten Kennzeichen unserer Zeit. Menschen sind durch den technischen Fortschritt erreichbar geworden wie nie zuvor. Nachrichten, Bilder, Informationen und Erwartungen begleiten uns bis in die späten Abendstunden hinein. Selbst Ferien bedeuten oft nicht mehr wirkliche Unterbrechung, sondern lediglich eine Verlagerung der Aktivitäten. Wen wundert es da? Viele Menschen sind müde geworden – nicht nur körperlich, sondern vor allem auch seelisch. Man ist beschäftigt, vernetzt, informiert und zugleich oft auf eine seltsame Art und Weise erschöpft. Und dabei sehnen sich viele nach Ruhe. Nicht einfach nur nach Zerstreuung durch Unterhaltung oder Ablenkung, sondern nach einem inneren Ort, an dem der Mensch wieder bei sich selbst anzukommen vermag. Vielleicht liegt gerade darin eine der grossen geistlichen Fragen unserer Zeit. Überraschend aktuell sprechen davon die Psalmen des Alten Testaments. Hundertfünfzig solcher Psalmen kennt die Bibel. Sie sind über viele Jahrhunderte hinweg entstanden. Manche werden König David zugeschrieben, andere stammen aus priesterlichen oder liturgischen Traditionen Israels. Sie sind keine im engen Sinne theologischen Gedanken, sondern Gebete, Klagen, Lobgesänge und verdichtete Lebenserfahrungen. In ihnen begegnen sich Angst, Hoffnung, Schuld, Dankbarkeit, Trauer, Wut, Vertrauen und Sehnsucht. Gerade deshalb wirken sie bis heute erstaunlich gegenwärtig. Weil sie so menschlich sind.

In der geistlichen Tradition gibt es den Ausdruck Ars vivendi – die «Kunst des Lebens». Vielleicht müssten die Menschen der Gegenwart eine andere Kunst dazu ergänzen: eine «Kunst der Ruhe» – eine Ars quietis. Aber weshalb könnten ausgerechnet diese jahrtausendealten Texte dem modernen Menschen von heute etwas über Ruhe mitteilen? Vielleicht zunächst deshalb, weil die Psalmen bis heute das Herzstück des jüdischen und christlichen Betens geblieben sind. Kaum ein anderer Teil der Bibel ist so tief in die Liturgie der Kirche eingegangen wie die Texte der Psalmen. In jedem Gottesdienst begegnen wir ihnen im sogenannten «Antwortpsalm» zwischen den Lesungen. Priester, Ordensleute und viele Gläubige beten sie täglich im Stundengebet. Auch zahlreiche Gesänge und liturgische Texte greifen die Worte der Psalmen auf. Oft hören wir sie, sprechen sie oder singen sie mit. Aber verinnerlichen wir sie wirklich oder spulen wir sie nur noch liturgisch ab? Die Psalmen wollen eigentlich nicht bloss rezitiert werden. Sie wollen in das Innere des Menschen eindringen. Sie wollen Sprache geben für Erfahrungen, die viele Menschen oft kaum noch ausdrücken können: Angst, Müdigkeit, Sehnsucht, Dankbarkeit, Hoffnung und eben auch die Suche nach Ruhe. Und gerade darin liegt ihre beeindruckende Aktualität. Die Psalmen sprechen nicht aus einer idealen Welt heraus. Viele von ihnen entstanden mitten in Krisen, Unsicherheit und Bedrohung. Und dennoch taucht darin immer wieder ein intensives Vertrauen auf: Der Mensch muss nicht alles selbst machen. Er muss nicht alles selbst tragen. Er darf und soll zur Ruhe kommen. Aber wie?

Besonders eindrücklich wird dies im Psalm 62 formuliert: «Nur bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe.» Auffällig ist dabei: Diese Ruhe entsteht nicht aus äusserer Sicherheit. Sie wächst mitten in einer fragilen Wirklichkeit. Ruhe erscheint hier nicht als Weltflucht, sondern als innere Verankerung. Auch der bekannte und viel zitierte Psalm 23 spricht davon: «Er führt mich zum Ruheplatz am Wasser.» Das Bild ist schlicht und kraftvoll zugleich. Der Mensch wird nicht getrieben, sondern geführt. Ruhe bedeutet hier: wieder aufatmen können, wieder Mensch werden dürfen. Vielleicht liegt darin ein wichtiger Unterschied zur modernen Vorstellung von Erholung. Unsere Zeit sucht oft Ent-

lastung durch Ablenkung. Die Psalmen hingegen sprechen von innerer Sammlung.

Besonders feinsinnig und beinahe zärtlich klingt Psalm 131: «Ich liess meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.» Ruhe erscheint hier als etwas, das gelernt werden muss. Wie eben eine Kunst. Die Seele beruhigt sich nicht einfach so von selbst oder automatisch. Sie braucht eine gewisse Einübung. Wer nie still wird, verliert womöglich das Vermögen, sich selbst überhaupt noch wahrzunehmen. Darin liegt eine erstaunliche Aktualität dieser uralten Texte. Der moderne Mensch lebt häufig reaktiv. Ständig wird auf Nachrichten, Erwartungen oder Reize reagiert. Und vieles geschieht dann auch noch gleichzeitig. Die Aufmerksamkeit zerstreut sich. Die Psalmen setzen dem keine ausgeklügelte Technik entgegen und keine Methode zur Selbstoptimierung. Sie laden vielmehr dazu ein, die eigenen Grenzen anzunehmen. Nicht alles muss gleichzeitig geschehen. Nicht alles liegt in der eigenen Hand. Und deshalb hat Ruhe auch eine spirituelle Dimension. «Seid still und erkennt, dass ich Gott bin», so heisst es in Psalm 46. Erst die Stille schafft einen Raum, in dem Wahrnehmung möglich wird. Vielleicht ist das eine der grössten Gefährdungen unserer Gegenwart: dass der Mensch vor lauter Lärm, Aktivitäten und Hektik die Fähigkeit verliert, das Wesentliche überhaupt noch wahrzunehmen – Gott, den Mitmenschen und letztlich auch sich selbst.

Die Psalmen erinnern daran, dass Ruhe nicht bloss reine Privatsache ist. Menschen können zwar Unruhe verstärken oder stiften, aber auch einander Ruhe schenken. Auch Gemeinschaften, Teams und Familien brauchen Orte, an denen nicht dauernd Leistung, Effizienz und Rechtfertigung verlangt werden. Gerade darin könnte heute eine wichtige Aufgabe von Kirche liegen. Gottesdienste, Rituale, Gebet oder gemeinsames Schweigen wirken in einer beschleunigten Zeit oft unscheinbar oder ungewohnt. Und doch öffnen sie Räume, in denen Menschen innerlich wieder aufatmen können. Vielleicht braucht

Foto: Oliver Stens

Ruheplatz am Wasser

unsere Zeit deshalb nicht zuerst immer neue Aktivitäten, sondern Orte menschlicher Gegenwart. Orte, an denen man nicht einfach immer nur funktionieren muss. Sondern Orte, an denen Menschen erfahren dürfen, dass ihr Wert nicht von ihrer Leistung abhängt. Ruhe in diesem Sinn ist keine Passivität. Sie ist Ausdruck von Vertrauen. Vielleicht gehört gerade diese Form des Vertrauens zu den tiefsten geistlichen Vollzügen des Menschen.

Die Psalmen geben keine schnellen Antworten. Sie versprechen kein problemloses, bequemes Leben und keine dauerhafte Harmonie. Insofern sind die Psalmen keine passende Lektüre für Harmoniebedürftige. Und genau darin liegt ihre Glaubwürdigkeit. Ihre Sprache bleibt ehrlich. Angst, Müdigkeit und die Zerbrechlichkeit des Menschen kommen schonungslos zum Ausdruck. Und dennoch halten sie an einer Hoffnung fest: dass der Mensch getragen ist. Vielleicht liegt genau darin die spirituelle Kraft dieser uralten Texte. Sie sprechen langsam. Sie drängen und hetzen nicht. Sie wollen den Menschen nicht überfordern. Sie erinnern vielmehr daran, dass das Leben nicht allein aus Aktivität besteht. Ars quietis – die Kunst der Ruhe – könnte deshalb zu einer der geistlichen Fähigkeiten unserer Zeit werden. Als eine Art und Weise, in ihr ganz bewusst menschlich zu bleiben. Die Psalmen laden dazu ein, mitten in einer unruhigen Welt innerlich beheimatet zu sein und zu bleiben. Vielleicht beginnt dort die Kunst der Ruhe, wo der Mensch nicht mehr alles festzuhalten vermag, sondern lernt, sich tragen zu lassen.
Oliver Stens

QR-Code scannen – alle Veranstaltungen suchen und finden
www.forum-magazin.ch/kollbrunn

Pfarradministrator: Dr. Oliver Stens
Katechese: Margarete Maria Suk
E-Mail: katechese@st-antonius-zell.ch
Sekretariat: Maria Sabathy
Öffnungszeiten: Do 8.30–11.00, 14.00–17.00
E-Mail: sekretariat@st-antonius-kollbrunn.ch
Adresse: Bahnhofstrasse 9a, 8483 Kollbrunn