

## **Fastenmeditation 10. März 2013: In Familie und Beruf wachsen und reifen**

Die Anfrage für diese Fastenmeditation kam eines Mittwochs Abends. Ich hatte die Nachmittagsprechstunde einigermaßen pünktlich beenden können und plante, am Abend eine Fortbildungsveranstaltung zu besuchen. Das ist nur selten möglich, diese jedoch war mir wichtig. Beim gemeinsamen Abendessen mit meinen Söhnen war die Stimmung nicht gut – es hatte Streit gegeben zwischen den Geschwistern, und sie hatten noch Fragen zu den Hausaufgaben. Kein Zweifel, sie brauchten meine Präsenz. Da sich mein Mann auf einer Dienstreise befand, entschied ich, zu Hause zu bleiben. Mitten in die dankbar-freudigen Ausrufe der Kinder hinein klingelte das Telefon: Ob ich wohl im Rahmen der Fastensonntagsreihe etwas zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf erzählen wolle?

Wenn man Familien- und Berufsleben miteinander vereinbaren möchte, gibt es unzählige solcher Situationen zu bewältigen. Sie fordern heraus: kreative Lösungen zu finden, Kompromissbereitschaft und Flexibilität zu leben, abzuwägen, Prioritäten zu setzen. Je nach innerer Verfassung und Drängen der diversen äußeren Anliegen kann das anstrengend sein. Phasenweise fühlen wir uns zerrissen zwischen den Anforderungen, oder wir funktionieren sehr gut in jedem Lebensbereich um den Preis, selbst keine Zeit mehr für Ruhe und Entspannung zu haben.

Noch bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts waren die Frau und Mann in einer Ehe zugeteilten Aufgaben klar umrissen. Im traditionellen Familienmodell wurde dem Mann die Rolle des Ernährers zugesprochen, während die Frau sich um den Haushalt und die Erziehung der Kinder kümmerte. Ein Interessenskonflikt, Erwerbstätigkeit und Familienarbeit zu vereinbaren, ergab sich so – zumindest äußerlich – kaum.

Im Gegensatz dazu steht heute die überwiegende Anzahl von Familien in Deutschland vor der Aufgabe, Berufs- und Familienalltag miteinander in einen guten Einklang zu bringen.

Nach Zahlen des statistischen Bundesamtes waren im Jahre 2011 von allen Müttern, deren jüngstes Kind unter 15 Jahren alt ist, knapp 70 % erwerbstätig. Schaut man auf die Mütter, deren jüngstes Kind unter 3 Jahren alt ist, arbeiteten über 50%. Bei den Vätern lag die Quote der Erwerbstätigen bei weit über 90%.

Die Gründe dafür sind vielfältig: sie reichen von ökonomischen Zwängen oder Wünschen bis hin zu der Sehnsucht, sich in beiden Lebensbereichen zu entfalten.

Sogenannte „working poor“ – trotz Erwerbstätigkeit von Armut bedrohte oder betroffene Familien haben keine Wahl. Auch Alleinerziehende – Mütter wie auch Väter – müssen ihren Lebensunterhalt verdienen. Sie sind häufig in einer besonders schwierigen Lebenssituation, da sie sich keine Haushaltshilfe oder teure Kinderbetreuung leisten können – die Doppelbelastung trifft sie mit voller Härte. Ein qualitativ hochwertiges und finanziell günstiges Kinderbetreuungsangebot ist gerade für sie überlebensnotwendig.

Die Erziehenden, die sich in der privilegierten Lage befinden, wirtschaftlich besser gestellt zu sein und/ oder eine Berufsausbildung mitzubringen, die auf dem Arbeitsmarkt gefragt ist – sie können in unserer pluralistischen Gesellschaft heute ihr Arbeits- und Familienmodell mehr oder weniger frei wählen. Da gibt es eine Vielzahl möglicher Modelle: die Eltern teilen sich die Familien- und Erwerbstätigkeit paritätisch auf (beide in Teilzeit erwerbstätig); sie arbeiten beide in Vollzeit und lagern die Kinderbetreuung überwiegend aus. Eine/r arbeitet Vollzeit, der/ die andere Teilzeit. Oder ein Elternteil bleibt zu Hause und kümmert sich um die Kindererziehung und den Haushalt – aus traditioneller Sicht ist das die Mutter, heute kenne ich auch Familien, in denen der Vater diese Aufgabe übernimmt.

In meiner eigenen Partnerschaft haben wir unterschiedliche Modelle gelebt und damit Erfahrungen gesammelt. Spannend war dabei für mich, zu erleben, wie unser Verständnis füreinander gewachsen ist dadurch, dass wir eine Zeit lang „in den Schuhen des Anderen gelaufen“ sind. Für mich hieß das, besser nachempfinden zu können, wie es sich anfühlt, nach einem langen Arbeitstag heimzukommen und auf die Erwartungen der Familie zu prallen, auf die ich mich ja auch den ganzen Tag gefreut hatte, und doch war ich innerlich noch ganz beschäftigt mit dem, was ich in der Klinik erlebt hatte. Und umgekehrt machte mein Mann die Erfahrung, wie reich und wie anstrengend zugleich ein Leben mit Kleinkindern sein kann. Sehr bereichernd erlebe ich auch die Zeiten, in denen wir Familien- und Erwerbsarbeit gleichmäßig aufteilen.

Während in einigen europäischen Ländern (wie z.B. in Schweden) die Berufstätigkeit von Müttern eine Selbstverständlichkeit ist, und gleichzeitig finanzielle Unterstützung für Elternzeiten geboten wird, ist die Debatte in Deutschland leider häufig noch ideologisch geprägt. Überspitzt formuliert werden einerseits berufstätige Mütter als „Rabenmütter“ angeschaut, und eventuelle Schwierigkeiten ihrer Kinder einseitig darauf zurückgeführt – das andere Lager betrachtet Eltern, die sich ausschließlich um ihre Kinder kümmern, als rückständig. Insgesamt sind die Anforderungen von außen immens gewachsen – im Beruf wird eine hohe Flexibilität und Verfügbarkeit selbstverständlich erwartet, und es gibt hohe Ideale in der Kindererziehung.

Eine Schwarz-Weiß-Sicht von außen, die allen Menschen welche Lebensweise auch immer versucht überzustülpen, kann nicht förderlich sein. Menschen sind einzigartig, und die Vielfalt der Wege birgt einen großen Reichtum, auch für unsere Gesellschaft. Heute können – und sollen – wir entsprechend unseren Bedürfnissen und Wertvorstellungen unseren eigenen Lebensweg als Familie gehen. In der Freiheit den für alle Beteiligten richtigen Weg zu finden, ist allerdings nicht immer leicht. Einige Gedanken, die für mich persönlich hilfreich sind, möchte ich Ihnen vorstellen. Nach jedem Gedanken werde ich Sie einladen zu einer kurzen Reflektion Ihrer eigenen Situation, um Ihnen Gelegenheit zu geben, dem Raum zu geben, was jetzt und hier für Sie persönlich wichtig und weiterführend ist.

### *1. In Lebensphasen denken:*

Der Weg als Familie verläuft nicht geradlinig wie auf einer Eisenbahnschiene. Eher gleicht er einer abenteuerlichen Reise mit sehr unterschiedlichen Wegstrecken – zu Fuß durch unwegsames Gelände, per Schiff durch ruhige Gewässer und Stürme, mit dem Rad und dann wieder mit einem ICE... Da ist die Baby- und Kleinkindphase, die Zeit der heranwachsenden Kinder, und wenn sie aus dem Haus sind, kommt die Phase, in der die Eltern und Schwiegereltern altern und eventuell der Unterstützung und Pflege bedürfen. Da sind beide Elternteile mit ihren Wünschen nach beruflicher Weiterentwicklung, oder da ist die Notwendigkeit, aus finanziellen Gründen eine Berufstätigkeit wieder aufzunehmen.

Das gemeinsame Denken in Zeiträumen ist hilfreich. Es lässt eine gegebene Situation, in der Kompromisse erforderlich sind, besser annehmen in dem Wissen, dass ein paar Jahre später wieder andere Prioritäten gesetzt werden können. Es erfordert Mut, eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Wichtig ist, dass wir Entscheidungen auf Augenhöhe miteinander aushandeln und auch im Gespräch miteinander bleiben, nachdem eine Entscheidung für eine Veränderung fiel – wie geht es dem Partner/ der Partnerin nach einer Weile damit? Wie verkraften die Kinder die Umstellung des Alltags? Wo benötigen sie Unterstützung und Präsenz? Durch die Aufnahme einer Berufstätigkeit ist die Begegnung mit den Kindern zwar zeitlich kürzer, aber möglicherweise wird sie qualitativ besser. Wir lassen uns auf Neues ein und entwickeln Seiten in uns, die brach lagen – und die positiven Erfahrungen übertragen sich auf unsere nahen Beziehungen. Wir sind Vorbild für unsere

Kinder – nur indem wir ihnen vorleben, die Möglichkeiten, die in uns schlummern, zu nutzen und zu genießen, können sie in innere Freiheit hineinwachsen.

**Zum Nachdenken: Ich vergegenwärtige mir meine aktuelle Lebenssituation. In welcher Lebensphase befinde ich mich? Wie zufrieden bin ich aktuell mit der Balance zwischen Arbeit und Freizeit?**

### *2. Bereitschaft zur Kurskorrektur*

Wir können viel planen, auf solider Grundlage Entscheidungen treffen – und dann kommt es ganz anders. Ein Kind erkrankt, oder die Belastung im Beruf erweist sich als zu hoch. Der Arbeitsweg wird aufgrund einer Umstrukturierung länger. Es treten Schulschwierigkeiten auf. Der Schwiegervater wird pflegebedürftig. In solchen Situationen gilt es wiederum, gemeinsam nach Lösungen und deren Umsetzung zu suchen. An erster Stelle stehen die Menschen, die uns anvertraut sind. Trägt unsere Beziehung zu ihnen, geben wir ihnen die emotionale und praktische Unterstützung, die sie benötigen, können wir den Kreis erweitern – von innen nach außen heißt unser persönliches Stichwort in unserer Ehe. Achtsamkeit ist geboten. Aufmerksames Hinhorchen auf die Signale, die die Menschen um uns aussenden. Und die innere Bereitschaft, den Kurs zu korrigieren, wenn es die Umstände erfordern.

**Zum Nachdenken: In welchem Lebensbereich wäre aktuell eine Kurskorrektur förderlich? Wie könnte diese konkret aussehen? Was macht mich lebendiger?**

### *3. Wir gehen den Weg nicht allein!*

Heute leben viele Familien als Kleinfamilie zusammen. Die frühere Großfamilie ist – zumindest in den Städten – ein Auslaufmodell. Sie hatte positive Seiten: gegenseitige Unterstützung und Entlastung war möglich, generationenübergreifende Erfahrungen und Auseinandersetzung eine Selbstverständlichkeit. Und es gab Quellen großen Leidens: wenn das System zu wenig Freiheit bot sich zu entfalten, oder Machtausübung vorhanden war.

Kleinfamilien haben hier einen größeren Gestaltungsspielraum, um den Preis, mit allen im Alltag anfallenden Schwierigkeiten allein klarkommen zu müssen. Zudem leben viel Eltern getrennt oder in einer Patchworksituation, was zusätzlichen organisatorischen Aufwand impliziert. Eine Vernetzung mit anderen Familien findet vielerorts statt und entlastet – seien es Fahrgemeinschaften, Betreuung der Kinder im Wechsel, oder auch Paargruppen, in denen man sich tiefer gehend austauschen und unterstützen kann.

Wie auch immer unsere aktuelle Lebenssituation aussehen mag – komplex, herausfordernd, vielleicht scheinbar aussichtslos, ob mit oder ohne Vernetzung – zu keiner Sekunde sind wir allein. „Gottes Kraft geht alle Wege mit“, heißt es in einem bekannten Kanon. Es lohnt sich, dieser Zusage Gottes Raum zu geben in unserem Leben. Richten wir uns auf Gott aus – durch bewusste Zeiten im Alltag, in denen wir innenhalten, in die Stille horchen, und uns anschließen an die unendliche reine Liebe, die von Gott her kommt, so spüren, dass wir nichts „machen“ müssen. Wir sind angenommen, so wie wir sind.

Und wir dürfen darauf vertrauen, geführt zu sein. Nicht im Sinne einer schicksalhaften Ergebnis-

oder Passivität. Eher so, dass uns die himmlischen Kräfte zur Seite stehen, wenn wir nur darum bitten und alles uns mögliche tun. Wir müssen nichts aus eigener Kraft stemmen, was zu schwer für uns ist. Wenn wir nicht weiter wissen, dürfen wir unser Nichtwissen, unsere Sorgen und Ängste Gott hinhalten – und Gott trägt mit.

**Zum Nachdenken: Wann habe ich in den letzten Wochen Gottes Gegenwart und Liebe gespürt?**

#### *4. Lebe ich oder lasse ich mich leben?*

„In Familie und Beruf wachsen und reifen“ heißt das heutige Thema. Wachsen und reifen - das impliziert, dass ein fruchtbarer, Frucht bringender Prozess abläuft. Wachsen und reifen – und Frucht bringen – kann ich nur in einer wärmenden, nährenden Umgebung.

So ist es wichtig, sich von Zeit zu Zeit unser Lebens- und Arbeitsumfeld kritisch anzuschauen. Führt mich mein Tun in mehr Freiheit, innere Gelassenheit, lässt es mich leuchten und bringt dadurch auch Licht zu den Menschen, mit denen ich es zu tun habe? Kann ich in allem äußeren Treiben *sein*, oder bin ich getrieben von den Aufgabenfeldern, in denen ich stehe? Jage ich in meinem Alltag einem Ideal nach, einem Bild, das ich mir von mir gemacht habe, Erwartungen von außen, denen ich meine gerecht werden zu müssen?

Wir sind mitverantwortlich für das Umfeld, in das wir gestellt sind – wir gestalten es aktiv mit, jeden Tag neu. Unsere innere Haltung ist entscheidender als die äußeren Umstände.

**Zum Nachdenken: Ich denke an einen Moment in den letzten Wochen zurück, in dem ich einfach sein durfte, ich mich ganz mit mir im Einklang fühlte.**

Wie im eingangs erwähnten Beispiel sind wir in unserem Alltag ständig in Situationen hineingestellt, in denen die Anforderungen von außen und die Impulse und Bedürfnisse von innen aufeinanderprallen. Wie ist eine sinnvolle Prioritätensetzung möglich?

Gemeinsam mit meinem Mann gehöre ich seit 9 Jahren dem Katharinawerk an, einer ökumenischen Gemeinschaft mit interreligiöser Ausrichtung, deren zentrales Thema die Versöhnung ist.

Pia Gyger, Psychologin und langjährige Leiterin der Gemeinschaft, erneuerte die Spiritualität in den 70er Jahren. Unter anderem interpretierte sie die evangelischen Räte, denen sich Ordensmitglieder verpflichten – Armut, Gehorsam und Keuschheit - zeitgemäß, so dass sie auch für Menschen anderer, säkularer Lebensformen, mit Inhalt gefüllt und lebbar wurden. Genauer eingehen möchte ich auf den Gehorsam. Pia Gyger benannte zwei Pole des Gehorsams: den Sachgehorsam und den Wesensgehorsam.

Sachgehorsam sind demnach Bedingungen und Aufgaben, in die wir hinein gestellt sind und denen wir uns nicht oder nur mit ungutem Gefühl entziehen können. In ihren Worten:

„Sachgehorsam bedeutet, das im Hier und Jetzt gegebene, die Zeitepoche, den soziokulturellen Kontext, die konkrete Situation meines Lebens anzunehmen und das mir darin Aufgegebene zu suchen.“

Wesensgehorsam hingegen beschreibt den lebenslangen Prozess, unser innerstes Wesen, das wozu wir geschaffen sind, freizulegen und zu entfalten. Pia Gyger schreibt hier: „Wesensgehorsam ist daher eine Haltung, welche verlangt, dass wir in beständiger Offenheit und Übung ausgerichtet sind auf die Mitte unseres Wesens, auf den geheimnisvoll in uns lebenden Christus“. Wenn wir auf die Impulse hören lernen, die aus der Tiefe kommen, und sie zunehmend umsetzen, geht es also nicht so sehr um „Selbst-“ als vielmehr um „Christusverwirklichung“. Der deutsche Lyriker, Theologe und Arzt Angelus Silesius beschreibt das so: „und wäre Christus tausendmal zu Bethlehem geboren, doch nicht in dir, du wärest doch ewiglich verloren“. Und von Paulus ist uns die tiefe Erkenntnis übermittelt „nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“. In dem Maße, in dem es uns gelingt, unseren Wesenskern, unsere Bestimmung zu leben, lernen wir uns selbst und die Menschen um uns anzunehmen - Gott scheint durch uns durch, und seine Liebe wirkt durch uns.

Unser inneres Wesen nicht aus dem Auge verlieren, das kann auch bedeuten, nicht auf Dauer Aufgaben anzunehmen, die gar nicht unseren Fähigkeiten entsprechen z.B. nicht in einer krank machenden Lebenssituation bleiben (z.B. an einem zerrütteten Verhältnis zu den Eltern/Schwiegereltern nichts verändern...). Andererseits bin ich manchmal durch die äußeren Umstände gezwungen, etwas zu tun, was ich so nicht geplant hatte und mich von meinen Plänen entfernt – und merke im Rückblick, dass ich dadurch einen notwendigen Entwicklungsschritt gemacht habe. Die stimmige Mitte zwischen Sach- und Wesensgehorsam suchend, schreibt Pia Gyger, „werden wir sie finden und dabei entdecken, dass Christus uns von innen wie auch von außen begegnet.“ Wir können in jedem Augenblick, in jeder Situation, in die wir gestellt sind, üben. Unsere Familie und unser berufliches oder ehrenamtliches Engagement sind besonders intensive Laboratorien dafür.

**„Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt. Dann wird euch der Vater alles geben, um was ihr in meinem Namen bittet.“ (Joh 15,16)**

Das Wort Jesu aus dem Johannesevangelium, das ich ausgewählt habe, drückt die vorgenannten Gedanken in konzentrierter verdichteter Form für mich wunderbar aus. Zunächst: wir sind erwählt – wir sind gewollt, geliebt von Anfang an. Erwählt zu sein, das hat mit Würde zu tun, die uns zugesprochen wird. Die Liebe Christi ist bedingungslos und nicht davon abhängig, dass wir den ersten Schritt tun. Das widerspricht unserem üblichen Denken, das gerade in unserer Gesellschaft stark geprägt ist von Leistung, von der Identifikation mit dem, was wir erreicht haben.

Ein zweiter Gedanke: „dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und eure Frucht bleibe“. Ja, wir dürfen sein - und sind gleichzeitig zeitlebens eingeladen, immer mehr die oder der zu werden, als die wir geschaffen wurden. Jede und jeder von uns ist ein Individuum mit einzigartigen Fähigkeiten, einem unverwechselbaren Temperament und ganz eigenen Ideen; wichtig ist, dass wir uns unserer ureigenen Gaben immer mehr bewusst werden und sie entfalten. Und noch darüber hinaus bedeutet Frucht bringen, die bleibt, unseren Ideen, Träumen und Visionen Raum zu geben und sie umzusetzen. Das alles können wir nicht aus uns allein heraus, sondern nur in beständiger Verbindung zur göttlichen Quelle in uns – genauso wie die Rebe keine Traube hervorbringen kann getrennt vom Weinstock.

Und schließlich: „dann wird euch der Vater alles geben, um das ihr in meinem Namen bittet“. Vertrauen wir dieser Zusage! Wichtig ist, dass wir aktiv bitten – denn wir sind mit einem freien Willen geboren. Nicht immer werden wir auf unsere Bitte hin genau das erhalten, um das wir gebeten haben. Und doch dürfen wir vertrauen, dass ein Sinn dahinter steckt und dass wir in jedem

Augenblick auf himmlische Unterstützung bauen können. Wenn unsere Ideen und Ziele lebensfördernd sind, werden – und das habe ich bei Projekten oft staunend erleben dürfen – ungeahnte Türen aufgehen, die uns die Umsetzung ermöglichen.

So wünsche ich uns allen, dass unser Leben in Familie und Beruf, wie auch immer wir es gestalten, unser Wachsen und Reifen fördert. Dass wir verstehen, dass letztlich entscheidend nicht die äußere Form, die wir leben, ist, sondern wie sehr wir im Einklang mit Gott und uns selbst leben lernen. Dass wir in allen äußeren Aufgaben jeden Tag Momente erleben, in denen die Seins-Qualität spürbar wird. Dass wir uns Zeiten der Stille, des nach innen Horchens gönnen. Dass wir immer tiefer in kraftvolles Handeln, Freude und Licht geführt werden, so dass unser innerstes Wesen sich entfaltet und das göttliche Licht mehr und mehr durch uns hindurch scheint.