

# «Wer die Stille sucht, ist mutig»»

Das Weihnachtsgeschäft läuft. Aktivität und Hektik sind allgegenwärtig. Theologe Matthias Zeindler nimmt in der Gesellschaft «eine gewisse Angst vor Besinnlichkeit» wahr, obwohl viele Menschen ein Bedürfnis nach Ruhe hätten. INTERVIEW: MONIKA BACHMANN

## Herr Zeindler, der erste Advent steht vor der Tür. Wie gestalten Sie diesen Tag?

Tagsüber ist das Programm von Jahr zu Jahr unterschiedlich. Den Abend verbringe ich wenn immer möglich zu Hause. Wir schauen, dass an diesem Tag ein Adventsgesteck bereit ist und zünden eine Kerze an.

## Viele Menschen zünden im Advent Kerzen an. Warum?

Die Jahreszeit ist sicherlich ein wichtiger Faktor. Draussen ist es dunkel, es ist die Zeit der langen Nächte. Wir haben in diesen Wochen ein grösseres Bedürfnis nach Licht und Nähe. Die Lichtsymbolik hat auch eine religiöse Seite. Sie drückt aus, dass Licht in die Dunkelheit der Welt hineingekommen ist, und zwar mit einem Kind, das in Bethlehem geboren wurde.

## Ist in dieser heiligen Zeit vermehrt Rückzug angesagt?

Ich bin der Meinung, dass Ruhe und Besinnlichkeit zu unserem Leben gehören. Allerdings ist dieses Bewusstsein etwas verlorengegangen, weil heute Aktivität und Leistungsfähigkeit wertemässig hoch besetzt sind. Tatsache ist aber, dass wir vor allem in entspannten Momenten auf gute Ideen kommen. Ein britischer Nobelpreisträger wurde einst gefragt, wann er seine guten Einfälle habe. Seine Antwort lautete: «Im Bad, im Bus, im Bett.» Das sind alles Orte, die wenig mit Aktivität zu tun haben.

## Hektik prägt unseren Alltag. Wie soll man da Momente der Ruhe finden?

Das ergibt sich nicht von selbst. Man muss diese Momente bewusst suchen. Es kann deshalb sinnvoll sein, wenn man sich einen entsprechenden Rhythmus gibt. Der Advent ist ein gutes Beispiel da-

für: Jeden Sonntag zündet man eine Kerze an, sitzt zusammen, trinkt einen Tee und hört schöne Musik. Wenn der Rhythmus vorgegeben ist, muss man nicht jedes Mal neu entscheiden, ob man etwas tun oder lassen will.

## Gibt es bestimmte Orte, wo man Passivität üben oder Besinnlichkeit leben kann?

Ich favorisiere Kirchenräume, und zwar auch ausserhalb von Gottesdiensten. Es ist bekannt, dass immer mehr Leute während der Woche eine Kirche aufsuchen. In diesem Raum sind sie für eine bestimmte Zeit für sich allein. Auch manche Klöster bieten besinnliche Angebote. Und viele Menschen suchen Ruhe in der Natur.

## Was passiert in diesen Momenten der Ruhe?

Im Idealfall kann man sich entspannen, sich konzentrieren, über Dinge nachdenken, die einen beschäftigen. Man ist nicht dauernd von Ausseninflüssen bestimmt und kann zu sich selbst kommen. Wobei ein solcher Prozess nicht automatisch geschieht. Die innere Hektik lässt sich nicht so leicht ablegen. Man muss üben, um echte Ruhe zu finden. Ausserdem birgt dieses Nachdenken auch ein gewisses Risiko.

## Warum?

Es kann sein, dass Gedanken auftauchen oder Bilder hochkommen, die unangenehm sind oder sogar wehtun. Deshalb sind Leute, die regelmässig in die Stille gehen, in meinen Augen mutige Menschen.

## Was bringt diese Stille?

Rückzug ist eine Bedingung, um kreativ zu sein. Davon bin ich überzeugt. Wir sprechen zwar im Geschäftsleben dauernd von Kreativität und wie wichtig die-

se sei. Rastlosigkeit aber macht dumm und wenig originell. Etwas wirklich Neues entsteht nur dann, wenn man sich ausklinkt.

## Im Gegensatz zu dieser Ruhe ist die Vorweihnachtszeit für viele Menschen die stressigste Zeit des Jahres. Was halten Sie als Theologe vom Kaufrausch rund um Weihnachten?

Sie erwarten von mir sicher eine kritische Reaktion. Ja, ich bin kritisch, weil man sich wegen der Hektik vieles verschonkt. Der Weihnachtszeit wird dadurch die Besinnlichkeit ausgetrieben. Trotzdem ist diese Zeit für viele Leute bedeutungsvoll. Dass man Tag für Tag nur den Geschenken nachrennt, halte ich für ein Klischee. Viele haben das Schenken auf ein gesundes Mass reduziert. Ich vermute eher, dass man mit Hektik eine gewisse Angst verdrängt. Es ist nämlich paradox: Viele Menschen haben ein Bedürfnis nach Besinnlichkeit. Sie trauen sich aber nicht, dieses auszuüben und begeben sich stattdessen in Aktivismus.

## Hat Weihnachten in unserer Gesellschaft überhaupt noch eine religiöse Dimension?

Ich denke schon. Es ist nicht so, dass unsere Gesellschaft aus lauter Ungläubigen besteht. Viele Leute haben zwar ein distanzierteres Verhältnis zur Kirche, sie gehören aber trotzdem noch dazu, weil sie sich mit dieser Institution verbunden fühlen. Menschen suchen jedoch vermehrt ihre eigenen Glaubenswege. Deshalb spricht man von einer Individualisierung der Religion.

## Welche Botschaft vermittelt die Kirche im Advent und an Weihnachten?

Die Weihnachtsgeschichte sagt: Gott bleibt nicht oben im Himmel, sondern

kommt zu uns auf die Welt – und zwar als hilfloses Kind. Dieser Säugling ist das Kind armer Eltern und muss, kaum geboren, bereits flüchten. Diese Thematik ist hoch aktuell. Gott lässt sich auf das harte Leben von Menschen ein, er wird solidarisch. Das halte ich für den Hoffnungsgehalt von Weihnachten.

## Nicht wenige unter uns betonen schon im Advent, dass sie froh sind, wenn Weihnachten vorbei ist. Was sagen Sie dazu?

Das kann ich durchaus verstehen. Unser Alltag ist stark belastet und die Weihnachtszeit bringt noch zusätzlichen Aufwand mit sich. Es kommen besondere Bedürfnisse auf – etwa nach Harmonie in der Familie –, was zu Erwartungsdruck führen kann. Einigen Leuten wird das zu viel.

## Das Fest der Liebe wird zur Belastungsprobe?

Ich habe den Eindruck, dass sich die Weihnachtszeit in den letzten Jahren dramatisch veräusserlicht hat. Heute leuchten bereits im Advent an jedem Haus Lichterketten und es gibt viele helle Tannenbäume in den Vorgärten. Es wandern neue Figuren aus den USA ein, wie etwa der Santa Claus mit seinen Rentieren. Während meiner Kindheit war es im Advent dunkel, man hat gewartet. Erst an Weihnachten wurde es richtig hell – und dann gab es das erste Weihnachtsgebäck. Heute ist alles im Voraus zu haben. Ich habe das Gefühl, proportional zur spirituellen Entleerung steigt das Brimborium.

## Wie feiern Sie Weihnachten?

Wir feiern sehr traditionell – mit einem Weihnachtsbaum. Das Wichtigste ist für mich der Besuch des Gottesdienstes am Heiligen Abend.



BILD: URS BAUMANN

**Matthias Zeindler** leitet den Bereich Theologie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Zugleich amtiert der 58-Jährige als Titularprofessor für Systematische Theologie an der Universität Bern. Zuvor war er während 14 Jahren in zwei verschiedenen Kirchgemeinden als Pfarrer tätig. Matthias Zeindler ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Kindern.

## Warum?

Dort höre ich die Weihnachtsbotschaft, kann Weihnachtslieder singen und mit einer Gemeinschaft zusammen sein. Die Botschaft ist für mich das wirklich Zentrale an Weihnachten. Sie macht mich froh. Ohne sie könnte ich nicht leben, ohne Weihnachtsbaum und Geschenke hingegen schon. ■

ANZEIGE

Kommen Sie jetzt vorbei!



**ROLF BENZ**

## Die grösste Rolf Benz Ausstellung im Berner Oberland

**z.B. Polstergruppe Cara** mit Longchair, in Stoff, Seitenteile niedrig, Sitzkomfort Classic, Gestell Metall umbragrau, Links: 294 cm, Rechts: 168 cm, Höhe: 77 cm

Fr. 8485.- **Abholpreis 7640.-**

**Couchtisch RB 8410** mit Mattglasplatte, Gestell Metall umbragrau, 110 x 75 x 37 cm (BxTxH)  
Fr. 1925.- Abholpreis 1733.-

**wohncenter heimberg**

nur 15 Min. von Bern



Blümlisalpstr. 40, A6 Ausfahrt Thun Nord, Tel. 033 439 09 00  
Mo 13.30–18.30; Di–Do 9.30–18.30; Fr 9.30–20; Sa 9–17 Uhr

wohncenter-heimberg.ch

Mit über 7000 m<sup>2</sup> das grösste Möbel-Angebot im Berner Oberland!