

## Mittags Zeit? – Vielleicht ja doch!

Frank Bolz

### I. Dem Swing eine Chance!

„Mitten am Tag“ – ein Mittagslied. Und was für eins! Eins, das richtig schön ist, gut gelungen. Eins, das swingt, auch wenn es nicht wirklich im Swing notiert ist. Aber der 6/8-Rhythmus mit schönen Läufen und Synkopen lädt irgendwie doch dazu ein. Beschwingt singen kann man dieses Lied. Und das mit Worten, die leicht daher kommen und trotzdem Tiefgang haben. Die sagen, was gut tut in der Mittagszeit: Einen Moment zur Ruhe kommen. Mal leer werden, ablegen, was auf der Seele liegt. Oder an etwas Schönes denken. Tief durchatmen. Ein Glücksmoment! Und Wort und Musik gehen Hand in Hand. „Mitten am Tag“ mal innehalten, kurz nach hinten und nach vorne schauen, auf Erlebtes und noch zu Erlebendes, auf das, was schon geschafft ist, und das, was vielleicht noch zu schaffen ist. Und das durchaus mit Spaß, mit Freude, vielleicht sogar – warum auch nicht?! – ein bisschen selbstzufrieden. Ich darf zufrieden mit mir selbst sein! Und ich muss damit auch nicht allein bleiben. Mit anderen ist die Mittagspause nochmal so schön. Auch Tischgespräche, mit guten Worten füreinander, gehören dazu. Und auch das: gesegnete „Mahlzeit“! Zeit zum Essen und Trinken. Warum nicht mit einem Tischgebet? Danke, dass wir zu essen haben! So kann oder könnte es sein.

Aber so treffend das Lied ist – wann soll oder kann es wirklich als Lied gesungen werden? Vor oder nach dem Essen, eigentlich. Vielleicht als gesungenes Pendant zum Tischgebet. Das würde passen. Nur wer macht das? In den gängigen Betriebsablauf an den meisten Arbeitsplätzen passt das nur schwer hinein. Ein still vor sich hin gesprochenes Tischgebet in der Kantine ist da schon fast das Höchste der Gefühle. Toll, wer sich diesen Moment des Innehaltens nimmt! Und nicht darüber nachdenkt, was vielleicht die anderen denken. Aber dann so ein Lied singen im Büro? Oder in der Praxis? Oder in der Fabrikhalle? Wo auch immer? Ist das nicht doch ein bisschen viel des Guten?

Mir scheint, um das Lied wirklich zu singen, braucht es die Atmosphäre von Freizeit, Aus- oder Urlaubszeit. Oder zumindest die Freiheit einer individuellen Lebensgestaltung, in der man sich das Singen für sich selbst bzw. mit Gleichgesinnten einrichten kann. Schon in christlichen Tagungshäusern etwa gibt es nur selten eine Mittagsandacht. Aber da passte es wunderbar hin mit seinem Swing! Wäre es nicht eine Idee dem, wovon das Lied erzählt, eine Chance zu geben? Mit

einer liturgischen Form vor oder nach dem Mittagessen? Fröhlich und einladend? Vielleicht ja doch!

## II. So oder so – ein homiletisches Werkstück zum Lied im Tagesverlauf

„Mitten am Tag“ ist eine magische Zeit. Wenn es an einem normalen Arbeitstag Mittag wird, ist für viele schon mehr als der halbe Tag geschafft. Denn früh haben sie angefangen, sind seit 7.00 Uhr oder 7.30 Uhr im Amt oder in der Firma. Und die Mittagspause gibt den berühmten „kleinen Kick“, weil der Rest des Tages jetzt auch noch leicht zu schaffen ist. Nochmal so um die drei Stunden höchstens – dann geht's nach Hause. Oder in die Stadt. Oder raus in die Natur. Zum Joggen zum Beispiel. Oder mit den Kindern auf den Spielplatz. Auf jeden Fall soll es was Schönes sein. So stimmen Mittagspausen viele schon auf den Feierabend ein. Tief durch atmen für die Zielgerade. Und ein Kaffee nach dem Essen gibt den richtigen Vorgeschmack. Schon das „ein kleines Glück“.

Es kann aber auch ganz anders kommen: Ich hab's langsam angehen lassen, war gegen neun erst im Büro. Ausgeschlafen an das rangehen, was auszuarbeiten ist, hatte ich mir gedacht. Denn das ist viel. Aber dann waren erst mal 20 Emails abzuarbeiten. Fast alle eilig, einige jedoch nicht ohne Recherchen und Belege zu beantworten. Nur einzelne, für die morgen oder übermorgen auch noch reicht. Das hat jede Menge Zeit gekostet. Und ich frage mich, ob ich mir die Mittagspause überhaupt leisten kann. Ich mache sie trotzdem und falle erschöpft ins Mittagsloch, werde von einer lähmenden Müdigkeit erschlagen. Und der Espresso reißt mich da auch nicht wirklich raus. Noch so viel zu tun! Und ich sehe schon. Es könnte wieder spät werden heute Abend. Warum habe ich den Stier nicht früher am Morgen an den Hörnern gepackt?

Kann „Mitten am Tag ein Innehalten“ auch hier noch Wunder wirken? Und all das, was im Text von Eugen Eckerts Lied angesprochen und entfaltet wird – siehe oben! –, wäre gerade hier ein heilsamer Impuls?

Es gibt Firmen, die den Tagesrhythmus beeinflussen, indem sie ihren Beschäftigten regenerierende Pausen angedeihen lassen, wenn nicht sogar verordnen. Und das, was darin regenerierend wirkt, gleich dazu: Meditation. Entspannung. Bewegung. Weil sich darin zu üben gesund hält und zugleich die Leistungskurve hebt. Selbst wenn es nur einige Male am Tag jeweils ein paar Minuten sind. Die Mittagspause als solche ist da wohl gar kein großes Thema. Das, worum es „Mitten am Tag“ geht, hat hier ein eher ein säkulares Gewand bzw. greift in der Form

auf Rituale fernöstlicher Spiritualität zurück. Aber die hat ja Konjunktur in diesen Zeiten.

Die Stärke von „Mitten am Tag“ liegt für mich darin, dass es in den ersten beiden Strophen in der Ich-Perspektive spricht und damit aus der Erfahrung heraus, die eben „ich“ machen kann und soll. Ich bin angesprochen und werde hinein genommen. Das wirkt wieder-holend und einübend zugleich, hat Erinnerungs- und Erneuerungscharakter, und dies beschwingt und undogmatisch, aber doch so, dass es um die bewusste Gestaltung eines „Innehaltens“ (1. Strophe) und „Still-sitzens“ (2. Strophe), also einer Ruhezeit – theologisch gesagt: einer Sabbatzeit! – an meinem Arbeitstag geht. Ich werde erinnert an das, was gut und heilsam für mich ist, und bekomme den Anstoß den ganz normalen Alltag zu rhythmisieren und auch eine große Atempause vorzusehen, in der Leib, Seele und Geist erneuert werden. Zum Ende hin verliert sich die Ich-Perspektive auf einmal zugunsten einer Verallgemeinerung im Infinitiv (3. Strophe). Das schließt die Möglichkeit eines „Wir“ mit ein. Wofür es gute Gründe gibt, schon wenn es um das Mittagessen geht. Wie viel schöner ist es doch, wenn wir zusammen essen und es eine Tischgemeinschaft gibt.

### III. Und am Ende doch eine Andacht?

Wo es passt, wo Gleichgesinnte und ähnlich Glaubende zusammen sind und sie eine Zeit und einen Raum dafür haben, kann oder wird es dafür vielleicht auch die Form einer Andacht geben. „Innehalten“ schließt ja andächtig Sein mit ein. Und „Wort und Musik“ sind Begriffe auch für Lied und Lesung. Und vom Gebet mit Dank und Lobgesang ist ohnehin offen die Rede. Da kommt dann erst recht das schon angesprochene „Wir“ zum Tragen.

Eine einfache liturgische Form dafür findet sich sogar im EGplus selbst. Unter der Nummer +200 ist darin ein „Mittagsgebet / Friedensgebet“ zu finden, das je nach Situation konkretisiert werden kann.

Frank Bolz