

## Multitasken Sie noch oder Rawdoggen Sie schon?

---

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

vor Kurzen bin ich auf einer Online-Plattform bei einer Überschrift hängen geblieben. Sie stellte die Frage Multitasken Sie noch, oder Rawdoggen Sie schon? Ich musste erst einmal überlegen. Was ist da gemeint? Während Multitasken heißt, wir machen Dinge gleichzeitig, heißt Rawdoggen oder auch Monotasking, bei einer Sache zu bleiben

Der "Rawdogging"-Trend feiert gerade, ohne Ablenkung und Puffer zu leben. Fliegen ohne Film schauen, Putzen ohne Podcast hören. Und die Frage wurde in der Überschrift gestellt: Macht Monotasking wirklich glücklich?

Weiter bin ich dann nicht gekommen. Der Artikel war zahlungspflichtig.

Mir ist dazu eine rabbinische Erzählung eingefallen:

Ein ganz auf das innere Leben ausgerichteter Mönch wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so gesammelt sein könne: «Wie gestaltest du denn dein Leben, dass du so bist, wie du bist, so gelassen und so in dir ruhend?»

Der Mönch sprach: «Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ich schweige, dann schweige ich; wenn ich schaue, dann schaue ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich arbeite, dann arbeite ich; wenn ich bete, dann bete ich... .» Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort: «Das tun wir doch auch. Aber was machst du noch, was ist das Geheimnis deines Mensch-seins?» Da sagten die Neugierigen: «Das tun wir alles auch!»

Der Mönch aber sprach zu ihnen: «Nein, eben das tut ihr nicht: Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaft, dann seid ihr schon beim Erwachen; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ihr sprecht, dann antwortet ihr schon auf Einwände; wenn ihr schweigt, dann seid ihr nicht gesammelt genug; wenn ihr schaut, dann vergleicht ihr alles mit allem; wenn ihr hört, überlegt ihr euch schon wieder Fragen; wenn ihr lest, wollt ihr andauernd wissen; wenn ihr arbeitet, dann sorgt ihr euch ängstlich; wenn ihr betet, dann seid ihr von Gott weit weg...».

Ein Mönch der nicht nur das Mono-Tasking lebt, sondern den Augenblick lebt und auskostet. Macht das wirklich glücklich? Das kann ich nicht einfach mit ja oder nein beantworten.

Ich merke immer wieder, wenn ich ganz bei etwas bin, dann kann ich es anders erleben und auch genießen. Wenn ich nur esse, dann nehme ich Geschmack wahr, wenn ich nur jemanden zuhöre, dann nehme ich auf, was er sagt. Wenn ich nur bete, dann kann ich manchmal etwas von der Nähe Gottes erahnen.

Probieren sie es doch mal aus und schauen sie, wo tut es mir gut zu rawdoggen, ganz bei einer Sache zu sein.

Ihr Diakon Roland Wittal