

## Stopp! - Pause ...

Die Handwerker im Haus machen konsequent Pause. Schüler/innen freuen sich auf die kleinen und großen Pausen zwischen den Schulstunden – zum Essen, Schwätzen, Herumtoben, Spielen – und natürlich auf die nächsten Ferien.

Bus- oder LKW-Fahrer müssen nach strengen Regeln Pausen einlegen – auch zum Schutz aller anderen im Verkehr.

Wann machen Sie Pause – im Alltag, bei der Arbeit?

Auch unser Wochenrhythmus ist geprägt durch das freie Wochenende oder andere freie Tage.

Pause, ausspannen, Zeit haben, erholen, Kraft schöpfen, auftanken.



Ja, der Sabbat ist eine tolle Erfindung, die wir in der jüdischen Bibel dem göttlichen Gebot verdanken. *Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.* (2. Mose 20,9-11) Alle, auch die Sklaven und die Arbeitstiere, sollen diesen Ruhetag bekommen. Eine menschen- und tierfreundliche Einrichtung. Notwendig und zur Verhinderung eines Burnouts im sonst womöglich endlosen Hamsterrad. Und das mit einer sehr menschlichen Begründung in Gottes Handeln selbst. Braucht Gott auch eine Ruhepause oder schenkt er sie vor allem seinen Geschöpfen?

Dass aus dem wöchentlichen Ruhetag, dem jüdischen Sabbat, dem dann christlichen Sonntag, ein ganzes Wochenende geworden ist, ist noch gar nicht so lange her und eine noch größere Freiheit.

Wir sollten uns die göttlich verordneten Pausen gönnen, sie bewahren, sie verteidigen gegen immer wieder genannte andere scheinbare Notwendigkeiten, die aber meist nicht nach dem Wohl von uns Menschen, sondern nach Zahlen und Finanzen schauen.

Darüber hinaus genießen wir den Luxus, nicht nur eines freien Tages oder des Wochenendes, sondern der Möglichkeit des Urlaubs und der Ferienzeiten.

Das ist nicht nur die kleine regelmäßige Pause, sondern ein weiterreichender Abstand, eine große Pause. Je nach Möglichkeit und persönlicher Situation können wir diese Zeit nutzen, wirklich mit Leib und Seele Abstand zu gewinnen vom Alltag, der Arbeit, der „Normalität“. Richtig Abstand, den Kopf frei bekommen, Blickwechsel, was anderes tun und denken, eine Zeit lang bestimmte Dinge abschalten – womöglich sogar die sonst allgegenwärtige Technik, wie Smartphone, TV oder PC. Das tut gut, das befreit, das lässt aufatmen.

Urlaub kommt in der Bibel nicht vor. Jesus war mit seinen Jüngern zwar unterwegs, aber nicht im Urlaub. Aber auch Jesus hat sich immer wieder zurückgezogen an einen einsamen Ort, um zu beten. Pause von der Inanspruchnahme, Pause für das Gespräch mit Gott.

Und er hat seinen Jüngern und Zuhörern den Horizont erweitert, indem er ihre Aufmerksamkeit von dem, was vor Augen liegt, auf die Wirklichkeit Gottes gelenkt hat. Seine Gleichnisse, seine Botschaft vom Reich Gottes ergeben einen besonderen Blickwinkel auf die Welt, die Mitmenschen, das Leben. Das schafft auch Abstand, einen Blickwechsel, neue Gedanken, neue Zugänge zum Alltag.

Ich wünsche uns immer wieder die Erholung durch die Pausen und den Urlaub und ganz besonders den erfrischend neuen Blickwinkel auf unsere Welt, das Leben und Zusammenleben durch den Blick des Glaubens auf Gott und Jesu Weg zum Leben.

Pfarrer

*Thomas Jander*