Moment mal

07.01.2011 von Pfarrer Albrecht D. Preisler

Auszeit

Der Briefkasten steht nur drei Schritte von der Haustür entfernt. Jeden Morgen hole ich mir die Zeitung. Am letzten Donnerstag war das ein echtes Abenteuer. Der Eisregen machte die drei Schritte zu einem schwierigen Unterfangen. Wer mehr als drei Schritte gehen oder fahren musste, konnte bald bemerken, dass das fast gar nicht ging. Viele Menschen konnten nicht zur Arbeit fahren, die Schulbusse stellten ihren Betrieb ein. Auch die Post konnte nicht kommen.
Was beim Aufstehen noch ein normaler Alltag war, wurde schnell zu etwas Besonderem. Die Kinder mussten nicht zur Schule, viele konnten (und durften) ihren Arbeitsplatz nicht erreichen. Eine überraschende Auszeit gleich zu Beginn des Jahres.
Was das neue Jahr uns bringt, wissen wir nicht. Doch eins ist sicher: Wir werden immer wieder Auszeiten brauchen. Die Kinder, die zwischen Kindergarten und Schule, Sportverein oder Musikschule, Hausaufgaben und Computerspielen hin- und hereilen, brauchen ihre Auszeiten genauso, wie wir Erwachsenen, die zwischen Arbeit und Familie, Haus und Hof, Freizeit und Terminen manchmal nicht wissen, wo uns der Kopf steht. Manche brauchen Auszeiten, um dem Einerlei des Alltags zu entkommen, andere um ein bisschen Entspannung von der Eile zu finden.
Jeder sucht die Entspannung auf seine Weise. Die einen gehen wandern, andere ins Kino. Die nächsten bleiben lange im Bett, wieder andere wollen einfach nur unter Menschen.
Doch auch bei der Entspannung kann viel schief gehen. Manche finden nur äußere Ruhe, bleiben innerlich aber angespannt. Die Auszeit reicht nicht um „runterzukommen“. Für manche reicht die Ablenkung nicht, um von den dunklen Gedanken und Gefühlen frei zu werden, die ihren Alltag bestimmen. Die Auszeit bleibt nur kurze Ablenkung, bringt aber keine Erholung.
Innere und äußere Erholung gehören zusammen. Es reicht nicht, Zeit zur Erholung einzuplanen, sie muss auch gefüllt werden. Ein perfektes Angebot für die innere Erholung ist der sonntägliche Gottesdienst. Da kann die Seele Atem holen. Wir werden daran erinnert, dass wir geborgen sind in Gottes Hand und nicht einfach dem Leistungsdruck, der Versagensangst oder der Einsamkeit ausgeliefert sind. Unsere guten Kräfte und Gedanken werden gestärkt, die Gemeinschaft mit anderen Christinnen und Christen gibt frischen Mut. Wir kommen zum Innehalten und Nachdenken, aber unsere Gedanken kreisen nicht um uns selbst und die Sorgen des Alltags. Die biblischen Erzählungen, das gemeinsame Singen und Beten eröffnen uns neuen Lebensraum und geben neue Kraft.
Sie waren schon lange nicht mehr im Gottesdienst? Neues Jahr, neue Chance! Jeder muss mal zur Ruhe kommen, etwas anderes Sehen als die eigenen vier Wände, die Wände von Büros oder Klassenzimmern. Sogar die Jünger Jesu brauchten mal Erholung und eine Auszeit: Markusevangelium Kapitel 6, Vers 30-31. Das können Sie nachlesen. Auch Bibellesen kann sehr erholsam sein!

Einen Kommentar schreiben