

04.01.2020 um 07:10 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

Freimachen

Jesus nimmt frei – so heißt ein Kinderbuch von Nicholas Allan. Ich finde das Buch sehr schön, auch für Erwachsene. Gerade zu Beginn eines neuen Jahres, wo sich ja viele vieles vornehmen. Dieses Kinderbuch erzählt, wie Jesus eines Tages völlig erschöpft ist vom Gutes-Tun. So erschöpft, dass er sogar zum Arzt muss. Und der sagt ihm: Nimm Dir frei, ruh dich aus, tu etwas, das Dir Spaß macht. Und das macht Jesus dann auch, zumindest in diesem Kinderbuch: Er nimmt ein Bad, reitet auf einem Esel aus und geht in der Wüste spazieren. Abends bekommt er aber dann ein ganz schlechtes Gewissen. Er hat ja den ganzen Tag nichts Gutes getan! Da wird er traurig. Gott sieht, wie traurig Jesus ist und sagt ihm: „Schau mal genau hin: Überall, wo du warst, ist ganz nebenbei Gutes entstanden, ohne dass du es gemerkt hat. Nur weil du selbst wieder froh und glücklich warst durchs Nichtstun, hast du andere froh und glücklich gemacht.“ Da freut sich Jesus und trifft sich mit seinen Freunden zu einem guten Abendessen.

Sich frei nehmen, sich einfach mal um nichts kümmern, sich für nichts verantwortlich fühlen, voll entspannt sein - das ist gar nicht so einfach. Ein Freund von mir ist Hausarzt und verschreibt seinen gestressten Patienten oft auch diese „Frankfurter Ayurveda-Kur“, wie er es nennt: Gehen Sie einfach mal im Park spazieren, besuchen Sie einen lustigen Film im Kino oder lesen Sie

zu Hause auf der Couch Ihr Lieblingsbuch in einem Rutsch.

Nichts tun kann frei machen und offen für Neues. Und vielleicht entsteht ja so ganz nebenbei auch wirklich manches Gute - oder zumindest die Power dazu!