Kirche im hr

14.03.2021 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von
Anke Jarzina,
Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul in Wiesbaden

Ausruhen und fallen lassen

Ich liebe unser Sofa! Es ist rot und urgemütlich. Ehrlich gesagt: Ich weiß nicht, ob wir als Familie jemals so viel Zeit auf diesem Sofa verbracht haben wie in den letzten Monaten während Corona. Unglaublich: Der erste Lockdown ist schon fast genau ein Jahr her! Mittlerweile ist unser Sofa - neben dem Esstisch in der Küche - der wichtigste Familiensammelpunkt geworden.

Ich habe es schätzen gelernt

Sogar Gottesdienste haben wir da schon gefeiert. Früher hatten wir abends dienstliche Termine, waren mit Freunden verabredet oder beim Sport. Jetzt - sitzen wir auf dem Sofa. Zugegeben: Das ist manchmal schon ganz schön langweilig. Aber ich muss sagen: Ich habe es sehr zu schätzen gelernt, nicht so oft auf Achse zu sein, sondern mich abends einfach mal auf dem Sofa ablegen zu können.

Ich darf mich ausruhen!

Unser Sofa hat natürlich schon ein paar Jahre Familienalltag auf dem Buckel, und das sieht man ihm auch an: ein Löchlein hier, ein paar Filzstiftspuren da, die Polster sind schon ziemlich abgenutzt. Und in den Ritzen findet man nicht nur Krümel, Sand oder Legosteine - ab und zu tauchen auch verloren geglaubte

Dinge wieder auf, wie neulich erst ein kleines Kuscheltier. Ja, unser Sofa ist alt und irgendwann ist sicher auch mal ein neues fällig. Aber: Gerade in dieser anstrengenden Corona-Zeit hat es mich auch immer wieder an etwas erinnert, nämlich: Ich darf mich ausruhen - auch und gerade wenn es viel zu tun gibt. Und: Ich kann mich auch mal fallenlassen. Unser Sofa fängt mich zuverlässig auf, wenn ich nicht mehr kann.

Auch Jesus gönnt sich Auszeiten

Diese Botschaften kenn ich: aus der Bibel! Gott selbst ruht sich da nach sieben Tagen Schöpfung erstmal aus und *„atmet auf“ (vgl. Exodus/2. Buch Mose 31,17*), wie es da heißt. Und auch Jesus gönnt sich immer wieder mal Auszeiten – vor allem, wenn es um ihn herum turbulent wird. - Ich glaube, ich darf das auch.

Ausruhen, aufatmen, Pause machen: Manchmal mach ich das so, wie Jesus es getan hat. Ich gehe *„an einen einsamen Ort um zu beten“ (vgl. Markusevangelium 1,35)*. Dann werde ich erstmal ganz still und genieße es, einfach da zu sein und zu spüren: Gott ist da, bei mir. Manchmal spreche ich laut mit ihm, meistens aber leise, denn ich weiß ja: er kennt mein Herz *(vgl. Erstes Buch Samuel 16,7).* Ab und zu komme ich ihm nah, wenn ich meine Gedanken in mein Tagebuch schreibe. Beim Schreiben werden mir Dinge bewusst, an die ich vorher gar nicht gedacht habe – und dadurch hat sich in meinem Leben schon Vieles sortiert und geklärt.

Einfach nur aus dem Fenster schauen...

Diese Art des Betens, die tut mir gut. Aber manchmal brauche ich auch Pausen, in denen wirklich gar nichts passiert. Wo ich nichts tun, nichts sprechen oder schreiben muss. Dann lieg ich einfach nur auf dem Sofa und: bin da, mehr nicht. Ich gebe zu: Das fällt mir nicht immer leicht. Oft hab ich irgendwie „Hummeln im Hintern“ und mir fällt es schwer, nichts zu tun. Erstens gibt es ja immer was zu tun: Wäsche bügeln, Emails schreiben, kochen... Und zweitens sind die medialen Angebote um mich herum ziemlich verlockend: Warum nicht eben mal irgendwas im Internet nachschauen, etwas lesen oder fernsehen? Aber: So wirklich erholt bin ich tatsächlich erst, wenn ich mich nicht mit irgendetwas ablenke. Wenn ich mal ein paar Momente irgendwo einfach nur liege oder sitze, aus dem Fenster schaue, meinen Gedanken freien Lauf lasse – dann merk ich auf einmal: Ich krieg neue Kraft. Dann kann ich die Ärmel hochkrempeln und weitermachen.

Pausieren um leistungsfähig zu bleiben!

Denn eins ist dieses Ausruhen sicher nicht, nämlich faul. Die Neurowissenschaftler sind sich schon länger einig: Unser Gehirn braucht unbedingt Pausen, um leistungsfähig zu bleiben - selbst, wenn diese Pausen nur kurz sind. Es scheint so, als bräuchten unsere vielen Wahrnehmungen einfach eine gewisse Zeit, bis sie „eingesickert“ sind.

Die tiefe Stille in mir

Pausen sind wohltuend und darüber hinaus unentbehrlich für die Funktionsfähigkeit unseres Gehirns - ja, unseres gesamten Organismus. Und: Um mich zu erholen, brauch ich gar keine Pausenfüller, keine Unterhaltungselektronik, keine Zerstreuung – im Gegenteil. Für einen Moment wirklich still zu sein, bringt mich mehr ins Gleichgewicht als zwei Stunden fernsehen. Und mal kurz die Augen zumachen, tief durchatmen und mir der Tatsache bewusst werden: Ich bin jetzt da - das kann ich eigentlich immer und überall. Dazu brauche ich keine Meditationsecke und noch nicht mal ein bequemes Sofa. Ich kann auch einfach mal aus dem Fenster schauen, meine Gedanken schweifen lassen und vielleicht sogar spüren: In mir, da ist ganz besondere, tiefe Stille.

"Der Himmel ist in dir"

Mir geht es so: Wenn ich mir in ruhigen Momenten ganz bewusst werde: Ich bin da, ich existiere, ich bin jetzt hier, auf dieser Erde, in diesem Universum – dann fühl ich mich Gott sehr nah. Dann wird ein kurzes Innehalten fast automatisch zum Gebet. „Halt an! Wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir! Suchst du Gott anderswo: du fehlst ihn für und für“. So hat der barocke Lyriker und Theologe Angelus Silesius diese Erfahrung beschrieben. „Der Himmel ist in dir“ - Jesus spricht oft vom „Himmelreich“ oder vom „Reich Gottes“. Er sagt zum Beispiel: *„Das Reich Gottes ist mitten unter euch.“ (Lukasevangelium 17,20)* oder *„Das Himmelreich ist nahe!“ (Matthäusevangelium 3,2).* Es wäre doch jammerschade, wenn wir die Chance hätten, den so nahen Himmel in uns zu spüren – es aber verpassen, weil uns so Vieles davon ablenkt!

Fallen lassen und aufatmen

Ich hab mir in dieser Fastenzeit vorgenommen: Ich werde immer wieder auf diesen „Himmel in mir“ achten und wahrnehmen, wo er sich sozusagen versteckt. Dazu braucht es immer wieder kurze Pausen und: Stille. Manchmal lass ich mich dafür einfach auf unser Sofa fallen und „atme auf“. Manchmal brauch ich auch einen bewussten Rückzug aus dem familiären Treiben und aus

dem Homeoffice, zum Beispiel bei einem Spaziergang oder auf einer Bank in der Sonne.

Gott fängt mich auf

Je öfter ich das mache, desto klarer wird mir: Gott ist da, bei mir, in mir. Bei ihm kann ich sein, wie ich bin. Ich brauche nichts dafür zu tun. Und: Er fängt mich auf, wenn ich nicht mehr kann. Das ist eine wunderbare Botschaft! Und falls ich sie im Trubel des Alltags doch wieder vergessen sollte, dann lass ich mich auf unser rotes Sofa fallen und merke: Ich werde aufgefangen. Das tut gut und gibt mir neue Kraft.