

21.03.2017 um 01:00 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von  
Helwig Wegner-Nord,  
Evangelischer Pfarrer, Frankfurt

## Vom ewigen Strampeln und der Sehnsucht nach Ruhe

Aus dem Hamsterrad kann man aussteigen

Wir leben im Hamsterrad. So siehst doch aus! Ein Tag wie der andere. Da rennt und strampelt man und kommt doch nicht weiter. Das alltägliche Hamsterrad. Warum kämpfe ich mich ab – wie so viele andere Menschen auch – als lägen der Sinn des Lebens und das wahre Glück im Rennen?

Für jemanden, der innen drin ist, sieht ein Hamsterrad wie eine Leiter aus. Vielleicht denkt das auch der Hamster: er will nach oben und rennt immer weiter die vermeintliche Leiter hoch, die aber keine Leiter ist, die ihn an irgendein Ziel bringen könnte.

Stupidies Rennen ohne Ziel, Hasten und Hetzen. Selbst das freiwillige ehrenamtliche Engagement im Elternbeirat oder im Kirchenvorstand kann sich zum Rennen im Hamsterrad auswachsen. Wer zwischen allen Ansprüchen, zwischen Küche und Kindern und Karriere bestehen will, hat kaum eine andere Wahl, als sich abzustrampeln. Oder doch?

Die Sehnsucht wächst: Statt Stress und Strampeln – Stille. Statt immer erreichbar und bereit zu sein, Oasen des Schweigens. Ein sehr früher Vertreter der Ruhe scheint uns schon im Propheten Jesaja zu begegnen. Der hat mal gesagt: „Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“

Umkehr – Ruhe – Rettung. Klingt gut. Aber was heißt Umkehr? Raus aus der Alltagsmühle komme ich nur, wenn ich mir vorstellen kann, wie ein anderes Leben aussieht. Natürlich soll die Hektik vorbei sein, und auch die vielen Ansprüche, die auf mich einstürzen und mir die Luft nehmen. Aber ich brauche

einen positiven Entwurf: Wie sieht denn mein neues glückliches Leben aus? Wohin will ich, worin finde ich meinen Frieden? Was soll mein Herz erfüllen?

Es empfiehlt sich, behutsam umzukehren. Auf dem Weg zu einem besseren Leben gehe ich erstmal dran, Fenster zu schaffen, Zeitfenster für mich. Vielleicht am Anfang einmal in der Woche zwei Stunden Ruhe, ohne erreichbar zu sein, ohne neue aufregende Impulse zu erwarten.

Aussteigen will gelernt sein. Einzelne Schritte helfen dabei mehr als gewaltige Einschnitte. Was an Stress und Last mein Herz erfüllt, kann, nach und nach, innerer Ruhe weichen.