Kirche im hr

23.01.2018 um 01:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Michael Becker,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Mit der Ruhe ist oft mehr gedient

Es gibt auch Dinge, die es nicht geben dürfte: Freizeitstress zum Beispiel. Ein Drittel aller Deutschen leidet darunter, sagt eine Krankenkasse (stern.de am 19.1.2018). Immer ausgebucht, abends und am Wochenende. Sport, Freunde, Besuche bei Eltern oder Großeltern, Theater. Alles nach der Arbeit, die oft belastend ist und einen fordert. Eine Frau erzählt, sie sei sechsundvierzig Wochenenden im Jahr unterwegs. Sie könne eben nicht Nein sagen.

Man muss aber Nein sagen. Ich verstehe den Wunsch, dabei zu sein und Freundschaften zu pflegen. Sport und Kultur sind angenehm. Konzerte auch. Auf der Höhe der Zeit bleiben ist wichtig und macht wichtig. Ist man aber wirklich da, wenn man *überall* dabei ist? Ich fürchte Nein. Die Seele ist bald erschöpft. Was der Körper schafft, schafft die Seele noch lange nicht. Beim „Noch mehr“ oder „Immer weiter“ macht die Seele oft nicht mit. Sie ist da, aber nicht dabei. Sie sieht und hört vielleicht, nimmt aber nichts richtig zur Kenntnis. Die Seele kann viel, aber nicht alles. Die Seele braucht mein Nein. Mein gar nichts tun. Das sollten Freunde, Eltern und Großeltern verstehen, die sich Besuch wünschen. Mit Stress ist keinem geholfen.

Mit Ruhe schon mehr. Die Seele erholt sich bei Stille, bei Langeweile und Nichtstun. Was hilft es denn, alles irgendwie zu bedienen und nichts richtig zu machen, hat schon Jesus gesagt. Der war nicht gerade aufgeregt. Dafür sehr

achtsam. Und manchmal einfach still. Um sich zu erholen. Die Welt braucht Menschen, helfende Hände, Achtsamkeit und Fürsorge, das ist wahr. Aber keinen Stress. Mit meiner Ruhe ist der Welt oft viel mehr gedient.