

# Kirche im hr

---

18.07.2019 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Betriebsseelsorge im Bistum Mainz / Regionalstelle  
Rheinhausen

## Rastplatz

Demnächst werde ich in Urlaub fahren. Ich werde mit meiner Familie zwei Wochen in die Alpen fahren, zum Wandern. Darauf freue ich mich schon!

Ich liebe die Berge und finde es immer wieder schade, dass man vom Rhein-Main-Gebiet so lange fahren muss, um dorthin zu kommen. Auf der langen Fahrt mit dem Auto machen wir immer mal wieder Pause – das ist unbedingt notwendig, damit wir gut und sicher weiterfahren können.

Wir brauchen einen Rastplatz. In den Ferien sind die Rastplätze an den Autobahnen oft sehr voll. Viele Menschen wollen eine Pause einlegen, bevor sie weiterreisen. Manchmal ist das Gedränge so groß, dass auch nur ein bisschen Erholung kaum möglich ist.

Manchmal sind meine Familie und ich deshalb schon einfach so von der Autobahn abgefahren und haben uns ein nettes Plätzchen abseits gesucht, um kurz zu entspannen und uns zu stärken für die weitere Reise.

Aber das bleibt nur eine kurze Pause. Der eigentliche Rastplatz ist für uns der Urlaub: Wir haben Zeit für uns, wir können ohne Termine und Zwänge des Stundenplans unseren Tag gestalten. Wir legen unser Tempo selbst fest, und

das lässt uns zur Ruhe kommen.

Die Seele zur Ruhe kommen lassen. - Das gelingt mir persönlich durchaus auch, wenn ich in Bewegung bin. Gerade bei Bergtouren, die etwas anspruchsvoller sind, bin ich so im Hier und Jetzt, dass meine Seele keine Zeit hat, sich zu sorgen oder zu grübeln - sie kommt zur Ruhe.

Auf dem Gipfel ist es dann oft perfekt: Ruhe und der Blick auf den Anstieg, den man gerade geschafft hat. Und besonders schön ist es dann, wenn mich am Ende der Etappe ein Hütte erwartet: Da genieße ich dann ein leckeres Essen und ein gutes Getränk, lehn mich mit dem Rücken an die von Sonne gewärmten Hauswand und schaue auf die wunderschöne Berglandschaft. So stelle ich mir „Seelenfrieden“ vor. Das meint Jesus vielleicht, wenn er sagt: „Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken ... und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele“ (Mt 11,28-30).

Im Alltag ist es oft schwierig, etwas „in aller Seelenruhe“ zu tun. Ich bin oft eingezwängt in Terminpläne und Anforderungen unterschiedlicher Aufgaben. Es gibt so viele Aufgaben zu bearbeiten, dass ich mich zwar auf eine konzentriere, aber die anderen „To-dos“ mir doch im Nacken sitzen.

Ich versuche dann manchmal, mir ein bisschen „Bergerfahrung“ in den Alltag einzubauen: Mit etwas Abstand auf die Dinge schauen und sie sortieren: Was ist wirklich wichtig? - Bei Kleinigkeiten geht das nach Dringlichkeit und Erwartungen meines Chefs oder meiner Familie. Bei großen Entscheidungen muss ich mehr in die Tiefe gehen und nach dem Sinn und Zweck einer Aufgabe fragen. Ich frage mich dann tatsächlich manchmal: Was ist im Sinne Jesu gut für mich oder für die anderen oder für das Ganze? Oder etwas pathetischer: Was dient dem Leben?

Ich gehe also beladen mit meinen Fragen und Problemen zu Jesus und versuche sie mit seiner Hilfe abzuladen, umzusortieren und neu zu packen. So eine Pause tut mir gut. Wenn ich solche wichtigen Entscheidungen im Stillen bedenke und eine gute Entscheidung getroffen habe, dann findet meine Seele auch wieder ihre Ruhe und ich kann mit neuer Energie die anstehenden Aufgaben angehen. - So wie die nächste Etappe einer Bergtour, nach einer Pause an der Berghütte!