

27.11.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Karl Waldeck,  
Evangelischer Pfarrer, Kassel

## Freitag Sprungbrett für das Wochenende

Heute ist Freitag. Die Woche neigt sich dem Ende zu.

*Thank God – it's Friday.* – so heißt ein Musikfilm aus den späten Siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts – wer kennt ihn noch? Das Gefühl „*Gott sei Dank, es ist Freitag*“ ist auf jeden Fall sehr gegenwärtig und lebendig. Für viele ist der Freitag vor allem eines: Start und Sprungbrett ins Wochenende. Raus aus dem Arbeitsrhythmus des Alltags – stattdessen ausruhen, ausschlafen und etwas unternehmen. Es ist wahr – Corona weist uns da in enge Schranken. Doch selbst im Lockdown light den Rhythmus zu unterbrechen und nicht im Trott verharren, das ist gar nicht so leicht. Meine Beobachtung ist, dass die Zeit einerseits gleichförmiger, aber andererseits auch stressiger wahrgenommen wird. Das liegt nicht nur am Rhythmus der Arbeit, sondern an einem Lebensgefühl, das vor allem einen Anspruch hat: 24 Stunden an 7 Tagen soll alles verfügbar sein – der Mensch inklusive. Ständige Bereitschaft, individueller Konsum möglichst zu jeder Zeit sind in dieser Sicht erst Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Und wenn die Geschäfte geschlossen sind, besteht zumindest die Möglichkeit, das Shopping im Internet fortzusetzen. Nur die Lieferzeit gilt es dann abzuwarten. Welt und Waren sind stets verfügbar, der Rhythmus wird schneller. Doch werden wir so glücklicher? Wohl eher atemlos.

Religionen und auch Lebensberater unserer Tage legen aus guten Gründen

nahe, dass es menschlich ist, regelmäßig Ruhepausen in und vom Alltag einzulegen. Es gilt das rechte Maß zwischen tätigem Leben und Ausruhen zu finden – als Ausgleich. Im Judentum ist der Sabbat, der heute Abend beginnt, der Tag zum Innehalten, im Christentum der Sonntag. Ihre gemeinsame Botschaft: Raus aus dem Hamsterrad, Lernen und Erspüren, dass Geschäftigkeit nicht alles ist. Ich mag nicht der absolute Herr meiner Zeit sein, aber ich habe doch Gelegenheit, sie zu gestalten – mehr sogar, als ich annehme.

Den Absprung aus dem Alltag finden, zur Ruhe kommen, die Seele auf Neues einstellen. Am letzten Freitag im Monat November bedeutet das – nach vorne schauen! Wir bewegen uns auf den Dezember zu, die Zielgerade des Jahres: Advent und Weihnachten stehen bevor. Auch diese Zeit wird im Jahr 2020 anders aussehen als in den letzten Jahren. Wie wollen wir sie gestalten – allein, mit der Familie, mit Freunden – und wie wird das unter den aktuellen Bedingungen eigentlich gehen? Das Wochenende vor dem ersten Advent, das mit dem heutigen Freitag beginnt, lädt dazu ein: Mach dir bewusst, was du tatsächlich willst. Und dann, wie Du es unter den aktuellen Bedingungen möglich machen kannst.