

# Kirche im **hr**

---

26.06.2022 um 07:45 Uhr  
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von  
Ralf Schweinsberg,  
Pastor der evangelisch-methodistischen Kirche in Gründau-Rothenbergen

## Mach mal Pause

Manchmal sind die Pausen das Wichtigste. In meiner Schulzeit waren sie für mich sehr wichtig. Gerade in den letzten Unterrichtsstunden zog sich die Zeit oft endlos. Da konnte man noch so oft auf die Uhr sehen, die Zeit verrann nicht schneller. Dafür wuchs bei mir die Angst, doch noch in den letzten Minuten dranzukommen und an die Tafel zu müssen. Wenn es dann zur Pause bimmelte, fühlte sich das an wie eine Erlösung.

In der Schule sind Pausen wichtig, auch um zu lernen

Ich erinnere mich gern an Lehrer\*innen die sich viel Mühe gaben, uns für ihr Fachgebiet zu begeistern. An Momente, in denen ich ein Unterrichtsthema endlich verstand und es alles ganz einfach schien. Dann flog die Zeit im Unterricht nur so dahin. Trotzdem waren die Pausen immer sehr wichtig, denn sie sind viel mehr als nur Unterbrechungen. In Pausen kann man neue Kraft schöpfen und viel lernen.

In meinen Schulpausen hab' ich neue Freunde gefunden. Es gab auch Streit, manchmal endeten auch Freundschaften. Aber Ich hab' viel gelernt, was im Unterricht keinen Platz hatte.

Im Homeoffice fehlten oft die Pausen

In der Corona-Zeit habe ich an meine Schulzeit denken müssen. So habe ich mehr am Schreibtisch gesessen, bin kaum zu Besprechungen gefahren und habe viel online erledigt. Das hat Zeit gespart und ging besser als gedacht.

Was mir aber gefehlt hat, waren Pausen, je länger je mehr. Zeiten, in denen man nicht arbeitet und trotzdem zusammen ist, mit einer Kaffeetasse in der Hand, beim lockeren Gespräch, beim Ankommen oder Gehen. Pausen, wie ich sie schon in meiner Schulzeit schätzen gelernt habe.

Menschen brauchen Zwischenzeiten zum Auftanken

Menschen sind keine Maschinen, die stundenlang produktiv arbeiten können. Wir brauchen die Unterbrechung, die Pause, die Zwischenzeiten zum Auftanken. Ohne Pause fehlt etwas ganz Entscheidendes.

Ich glaube, wir Menschen sind so konstruiert. Wir sind so von Gott geschaffen. Das ist kein Fehler, keine Schwachstelle. Gott hat uns genauso schaffen wollen. Vielleicht sind wir damit sogar ein wenig wie Gott?

Auch Gott machte mal Pause

Ganz am Anfang der Bibel wird erzählt, wie Gott die Welt in sechs Zeitabschnitten erschaffen hat. Am Ende kommt noch ein letzter, wichtiger Zeitabschnitt dazu: Der Tag, an dem Gott Pause macht. Am letzten Schöpfungstag hat Gott die Pause erschaffen.

Die Pause ist keine kurze Unterbrechung, bis es endlich weitergeht. Für Gott ist sie ein Höhepunkt ganz am Ende seiner Schöpfung. Auch deshalb möchte ich den Pausen auch mehr Beachtung schenken.

MUSIK

Manchmal stören Pausen auch

Pausen sind nahrhaft, sie stärken uns auf unserem Weg, sind wie ein liebevoll gemachtes Pausenbrot. Trotzdem erscheinen Pausen auch manchmal störend. Sie bremsen aus, verlangsamen und behindern ein schnelles Vorankommen: Wäre ich ohne Pause nicht besser dran?

Mein alter Mathelehrer hat sich über das Pausenklingeln in seinen

Doppelstunden immer wieder geärgert. Er meinte dann: „Wir brauchen jetzt keine Pause, wir machen nachher früher Schluss“, was er leider regelmäßig vergaß. Ich kann mich noch daran erinnern, wie mir manchmal die Luft ausging und nicht mehr viel in meinen Kopf reinging. Eine Pause, noch so kurz, wäre viel besser gewesen.

Komme ich ohne Pausen schneller ans Ziel?

Heute bin ich es, der meint, keine Pausen zu brauchen, der meint: „Ohne Pause komme ich schneller ans Ziel“. Aber das stimmt nicht - sagt auch ein ehemaliger Klassenkamerad. Ich hatte ihn immer darum beneidet, dass er keinen Zivildienst leisten musste. Er durfte gleich ins Studium gehen und sitzt heute einem Frankfurter Hochhaus ziemlich weit oben. Er war immer sehr fleißig, ich gönne ihm seinen Erfolg.

Jetzt sagt er: „Ich hätte damals auch besser Zivildienst gemacht. Von der Schule gleich ins Studium? Das war mir alles irgendwann zu viel. Nach ein paar Jahren bin ich ausgestiegen und um die Welt gereist. Das habe ich einfach gebraucht.“ Dieser Ausstieg, seine „Pause“, war für ihn wichtig. Er wollte herauszufinden, welche Ziele in seinem Leben wichtig sind - wie er mir erklärt hat.

Eine "Auszeit" zwischen Schule und Ausbildung kann Klarheit über den Lebensweg bringen

Nach der Schule dachte ich noch, die Zeit zwischen Schule und Studium ist eine verlorene Zeit. Aber das stimmt nicht. Auch ich habe diese „Pause“ damals gebraucht. Es tat mir gut, mal etwas ganz anderes zumachen. In dieser Zeit wurde mir klarer, was ich im Leben erreichen wollte.

Am siebten Tag der Schöpfung ruhte Gott sich aus

Im Schöpfungsbericht, ganz am Anfang der Bibel, heißt es: „Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört.“

Bevor Gott in die nächste Woche geht, gönnt er sich einen Tag der Ruhe, eine große Pause. Das empfiehlt Gott auch uns, seinen Geschöpfen. Und er empfiehlt es jede Woche. Darum gehe ich am Sonntag in die Kirche. Den Gottesdienst erlebe ich als Pause, eine heilsame Unterbrechung, eine Zeit, die Gott mir schenkt, um darüber nachzudenken, was hinter mir und was noch vor

mir liegt.

Auszeiten sind Freiräume und gut für Sehnsüchte und Hobbies

In Pausen kann ich meinen Sehnsüchten und Träumen begegnen, habe Zeit für Hobbies und Interessen außerhalb meiner Arbeit. Zeit für Menschen, die mir wichtig sind. Sicher, es passiert mir immer wieder, dass ich am Sonntag oder gar im Urlaub Dinge aufarbeite, die liegen geblieben sind. Manchmal überfrachte ich meine Pausen auch mit viel zu viel.

Aber immer öfters sage ich dann zu mir selbst: Stopp! ICH brauche den Abstand, die Ruhe, um wieder zu mir selbst zu finden und meine Lebensrichtung abzuchecken. Denn ich weiß: Pausen sind ein echtes Geschenk Gottes.

## MUSIK

Pausen können mein Leben verändern. Sie schaffen neue Freiräume in einer Welt, die immer mehr durchstrukturiert ist. Aber ich muss mir diese Freiräume auch nehmen. Das ist manchmal schwerer als gedacht.

Kinder genießen einfach ihre Pausen

Jesus Christus hat einmal gesagt: „Wenn ihr nicht werdet wie die kleinen Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ Generationen von Theologen haben darüber nachgedacht, was er damit gemeint hat. Vielleicht ist die Antwort auf diese Frage ganz einfach? Kinder machen einfach Pause. Sie zerbrechen sich nicht ihren Kopf darüber, was sie noch alles zu tun haben. Sie genießen ihre Pause. Sie machen sich keine Gedanken darüber, wozu Pausen da sind.

Vielleicht wollte Jesus auch sagen: Werdet wieder wie Kinder. Hört auf, alles strukturieren und kontrollieren zu wollen. So ist das Leben nicht. Ihr müsst nicht alles planen. Leben braucht Freiräume, eben: Pausen. Kinder holen sich ihre Pausen.

Eine befreundete Grundschullehrerin erzählt mir von einem Jungen bei der Einschulung. Am ersten Tag, in seiner zweiten Stunde, packte der Junge auf einmal seine Sachen, stand auf und wollte heimgehen. Seine Begründung: „Ich bin jetzt müde und gehe nach Hause“.

Meine Bekannte meinte: „So etwas kommt bei Schulanfängern immer wieder

vor. Aber es dauert nicht lange, bis alle Kinder verstanden haben, dass jetzt die Uhr und die Schulglocke ihr Leben strukturieren.“

Pausen in die Struktur unseres Arbeitsalltags einbauen

Wir Erwachsenen haben diese Struktur verinnerlicht und so werden Pausen zu störenden Unterbrechungen unserer Arbeit. Dann sehe ich gar nicht mehr, wie sie mein Leben bereichern.

Ich verstehe den von Gott geschenkten freien Tag als Chance, mit Anderen gemeinsam Zeit zu erleben. Ich fände es schön, wenn alle am Sonntag frei haben könnten. Dann wäre der Sonntag die große Atempause unserer Gesellschaft. Das funktioniert nicht, klar. Und es ist schwieriger, Pause mit Anderen an einem anderen Tag, zu einer anderen Zeit zu nehmen - wenn auch nicht unmöglich.

Pausen sind Luxus, der nichts kostet

Gott hat diesen freien Tag geheiligt: Er hat ihn zu einem festen Bestandteil unserer Woche gemacht. Das kommt mir vor wie die Pausenklingel in der Schule, die alle daran erinnert: Jetzt ist Zeit für die Pause, für das, was in meinem Leben auch wichtig ist.

Solche Pausen sind ein echter Luxus, der kaum etwas kostet, aber umso mehr bringt. Eine Einladung und Chance, für die ich Gott danke.