

---

# Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2022](#) > [hr2\\_Zuspruch](#) > [08](#) > 16 Ruht ein wenig aus ...

---

16.08.2022 um 06:30 Uhr



Ein Beitrag von  
Rüdiger Kohl,  
Evangelischer Pfarrer, Frankfurt-Bockenheim

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



## Ruht ein wenig aus ...

Rebekka ist Sozialpädagogin und arbeitet im Sozialdienst im Krankenhaus. Nächste Woche hat sie endlich Urlaub. Sie freut sich darauf.

Kann ich mir überhaupt erlauben, Urlaub zu machen?

Vor ein paar Wochen war sie deutlich angespannter. Denn eine Frage hat sie nicht losgelassen: Kann ich mir überhaupt erlauben, Urlaub zu machen? Auf der Arbeit fehlen viele Kolleginnen und Kollegen. Das Team ist chronisch unterbesetzt. Alle arbeiten über ihre Kräfte. Auch im Privatleben kommt Rebekka manchmal an ihre Grenzen. Die beiden Kinder brauchen sie. Und wer kümmert sich um ihre pflegebedürftige Mutter, wenn sie nicht da ist? Kann sie da guten Gewissens entspannen und in

Urlaub fahren?

Man darf die eigenen Bedürfnisse nicht hinten anstellen

Dieses Gefühl kennen viele Menschen. Sie übernehmen viel Verantwortung, sehen einen Sinn in ihrer Arbeit und kümmern sich um andere Menschen. Darüber vergessen sie oft ihre eigenen Bedürfnisse.

Solche Menschen gab es schon zu biblischen Zeiten. Etwa die Jüngerinnen und Jünger von Jesus. Die Bibel berichtet, wie sie zu Jesus kommen (Markus 6,30-34). Der sitzt gerade am Ufer des Sees Genezareth. Sie berichten ihm atemlos, was sie alles getan und erlebt haben. Sie haben Kranke geheilt und Traurige getröstet. Sie haben vielen Leuten von Gottes Liebe erzählt. Und, so wird erzählt, sie hatten dabei noch nicht einmal Zeit zum Essen.

Der Sozialpädagogin Rebekka geht es heute oft ähnlich. Tag für Tag spricht sie mit vielen Menschen und sorgt dafür, dass es für die Patienten und Patientinnen nach der Zeit im Krankenhaus gut weitergeht. Zu Hause oder in einer Reha. Oder im Pflegeheim. Meistens bleibt keine Zeit für eine Pause.

Auch die Jünger Jesu hatten Stress

Auch die Jüngerinnen und Jünger damals waren im Stress. Sie haben geliebt, was sie tun, und stehen dabei die ganze Zeit unter Strom. Jesus hat einen guten Rat. Er sagt zu ihnen: „Ihr macht eure Sache wirklich gut. Aber ich sehe, wie anstrengend das ist. Sucht euch einen

ruhigen Ort und ruht ein wenig aus. Euer Auftrag ist es, jetzt auch mal für euch zu sorgen.“

Sich Hilfe holen und gut planen

Auch Rebekka hat gemerkt: So kann es nicht weiterlaufen. Zusammen mit einem Coach hat sie sich mit ihrer Chefin und ihren Kolleginnen zusammengesetzt und darüber gesprochen, was ihnen Spaß macht und was ihnen Druck macht. Sie haben vereinbart, welche Aufgaben in Zukunft anders erledigt werden müssen. Und wo sie sich gegenseitig entlasten können.

Sie hat auch mit ihrer Mutter gesprochen. Die ist mit einer Kurzzeitpflege einverstanden. Rebekka hat das Gefühl, nun entspannter in den Urlaub gehen zu können. Jetzt liegen zwei Wochen vor ihr. Mit ihrem Mann und den beiden Kindern will sie in den Süden. Ans Meer. Zwei Wochen auf dem Campingplatz. Ein ruhiger Ort. Ein wenig ausruhen. Das will sie genießen. Und das darf sie auch.



**WEITERE  
THEMEN** Das könnte Sie auch

interessieren

---



29.03.2024hr2 MORGENFEIER **Karfreitag - das große Warum** von Dr. Dr. h.c. Volker Jung zur Sendung



29.03.2024GOTTESDIENSTÜBERTRAGUNGEN **Trotz allem auf Gott vertrauen** von Dr. Annegreth Schilling zur Sendung



28.03.2024hr3 MOMENT MAL **Gründonnerstag** von Dr. Fabian

Vogt zur Sendung



28.03.2024hr2 ZUSPRUCH Respekt für den anderen von  
Hannah Woernle zur Sendung

- PRESSE
  - IMPRESSUM
  - DATENSCHUTZ
- Copyright © 2024
- Facebook
  - RSS