

23.11.2018 um 06:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

## Bremse einlegen, Pause gönnen

Das kann echt nicht wahr sein: Jetzt haben wir schon Ende November. Noch ein Sonntag – und dann ist nächste Woche schon erster Advent, ratzfatz ist Weihnachten und das Jahr auch schon wieder vorbei. Ich hab gerade mal wieder das Gefühl: Die Zeit rast. Vielleicht liegt es wirklich am Älterwerden. Aber vermutlich auch einfach daran, dass wir in einer Zeit leben, in der viele Menschen auf der Überholspur unterwegs sind. Immer in Hektik, immer viel zu tun. Und freitags stell ich wieder fest: Die Woche hat nicht gereicht, um all das fertigzukriegen, was auf der to-do-Liste stand.

Ich hab mir vorgenommen: An diesem Wochenende lege ich mal die Bremse ein. Kurz bevor das Jahr schon wieder vorbei ist. In der Kirche übrigens ist sogar schon Jahresende, da startet das neue Jahr nämlich mit dem ersten Advent. Ein ganz guter Zeitpunkt also, um mal auf die Bremse zu treten. Von der Überholspur auf die rechte Spur zu wechseln und dann vielleicht sogar mal einen Parkplatz anzusteuern. Mal durchzuschnaufen. Vielleicht setz ich mich am Sonntag einfach mal aufs Sofa, zünde eine Kerze an und nehm meinen Kalender zur Hand. Schau, was so gewesen ist in letzter Zeit. Nerviges, aber natürlich auch Schönes. Das Wochenende mit den alten Freundinnen. Der Martinsumzug mit den Neffen. Ich weiß, mir tut das gut: Ab und zu zurückzuschauen. Mich zu erinnern.

Und vielleicht mach ich auch einen Spaziergang und genieße ganz bewusst das Hier und Jetzt. Nicht schon wieder in Gedanken an die nächste Woche und all das, was dann ansteht. Sondern das wahrnehmen und genießen, was gerade im Moment um mich herum ist: Die letzten gelben Blätter an den Bäumen zum Beispiel.

Mal auf die Bremse treten, die Hektik unterbrechen: Das hat für mich auch mit Religion zu tun. Ein großer Theologe hat mal gesagt: „Religion ist Unterbrechung“. Und das stimmt. Sogar Gott hat ja eine Pause eingelegt, am siebten Tag. Und er empfiehlt auch uns Menschen: Legt Pausen ein! Ihr seid keine Maschinen und auch kein Rennautos. Gönnst euch ab und zu Ruhe und einen Moment zum Durchschnaufen!