

# Kirche im hr

---

28.02.2021 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Monika Dittmann.

Katholische Seelsorgerin im Altenheim, Flörsheim am Main

## Unterbrechung

Wenn ich mich an einer Arbeit festgebissen habe, wenn meine Gedanken um ein Problem kreisen, wenn ich merke, dass ich absolut nicht weiterkomme, dann tut mir eine Unterbrechung gut.

Auch Urlaub, Wochenende und Ferien sind Unterbrechungen des Alltags. So gewinne ich Abstand, kann danach mit neuem Schwung, mit einer neuen Perspektive, auch mit neuer Kraft weitermachen. Unterbrechung zerbricht nichts, sie gibt mir eher die Chance, kraftvoll weiterzumachen.

Feiertage unterbrechen den Alltagstrott, lassen durchschnaufen. Auch die Fastenzeit, in der wir momentan leben, unterbricht - wer sich für diese Zeit etwas vorgenommen hat, einen Verzicht, eine Veränderung seines Verhaltens, der unterbricht all die Selbstverständlichkeiten und Gedankenlosigkeiten, mit denen wir oft leben. Fastenzeit kann meinen Blick richten auf unreflektierten Konsum oder unkontrolliertes Verbraucherverhalten, kann Sachzwänge aufdecken. Kann auch meinen Blick wenden weg von mir selbst, hin zum Nächsten.

Auch der Sonntag heute ist Unterbrechung. Ich genieße den Sonntag, wenn die Betriebsamkeit auf den Straßen, vor den Geschäften nachlässt. Wenn ich

Abstand bekomme vom täglichen Allerlei.

Für mich ist der Sonntag Innehalten, Unterbrechen, auch Überprüfen meines Denkens. Die Feier des Gottesdienstes gibt mir neuen Schwung für die Woche und zugleich auch die Chance, mich neu zu orientieren. Echt ganzheitliche Work-Life-Balance! Wie sehr vermisse ich ihn in diesen Coronazeiten!

Der Sonntag der Christen, der Sabbat im Judentum – sie helfen, herauszutreten aus der Betriebsamkeit. Sogar Gott legt eine Pause ein, erzählt uns die Bibel. Gleich am Beginn der Heiligen Schrift finden wir den Hinweis, der Juden und Christen die Unterbrechung ans Herz legt: „*Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn*“ (Genesis 2,2+3)

Ich lasse mich heute gerne unterbrechen und genieße die Zeit, die mir der Sonntag schenkt – wenn auch ohne Gottesdienst. Aber Unterbrechung ist der Tag allemal, wirklich ein Gottesgeschenk.