

16.02.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Elisabeth Krause-Vilmar,

Evangelische Pfarrerin, Bad Vilbel

Aufhören lernen

In der Schöpfungsgeschichte der Bibel wird erzählt, dass Gott am siebten Tag geruht hat. Sechs Tage lang, so wird berichtet, hat er das Licht, das Meer, das Land, Pflanzen, Tiere und Menschen geschaffen. Und dann nach der getanen Arbeit, macht Gott eine Pause. Shabbat heißt das in der Sprache des Alten Testaments. Das bedeutet auch: aufhören. Vielen fällt das schwer.

Pause machen tut gut

Aber es tut gut und es ist klug, denn wir machen unsere Arbeit besser, wir machen weniger Fehler, wir sind einfach entspannter und präsenter, wenn wir auch einmal eine Pause machen. Wenn wir trotz allem Stress einen Spaziergang machen. Wenn wir regelmäßig aufhören und aus dem Hamsterrad der Arbeit und der Erwartungen anderer Mal aussteigen. Vielleicht ist es ja die größte Stärke, sich und seine Grenzen zu kennen. Und sie bewusst und freundlich zu setzen. Das ist nicht leicht, aber manchmal gelingt uns das.

Aufhören lernen von Jacinda Ardern

Aufhören – das können wir von der ehemaligen Premierministerin aus Neuseeland, Jacinda Ardern lernen. Sie ist eine der bekanntesten Führungspersönlichkeiten der Welt und wurde durch ihren Wahlsieg als junge Frau bekannt. Sie hat in ihrer Amtszeit als Regierungschefin ein Kind bekommen. Und vor allem hat sie in ihrer Zeit als Premierministerin immer die Bedeutung von Freundlichkeit, Empathie und Inklusion hervorgehoben.

Sie hat Tag und Nacht durchgearbeitet. Mitte Januar ist sie von ihrem Amt zurückgetreten. Sie hat

gesagt: „Ich bin ein Mensch.“ Und: „Ich habe nicht mehr genug im Tank.“ So einfach. So klar. So weise. Sie ist 42 Jahre alt und wir können viel von ihr lernen, zum Beispiel das Aufhören.

Die kleinen Kraftquellen im Blick behalten

Klar, geht das für die meisten nicht so einfach und abgesichert. Viele können nicht einfach kündigen, denn sie brauchen das Geld. Aber mit ihrer Rücktrittserklärung ist Jacinda Arden ein Vorbild dafür, ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen zu haben. Das macht Mut, die kleinen Kraftquellen im Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren und auch einmal nein zu sagen.