

22.05.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Peter Kristen,

Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

An sich selbst denken ist professionell

An sich selbst denken, das braucht ein gutes Maß. Wer zu oft an sich selbst denkt, kann faul und egoistisch werden. Wer es zu selten tut, steht in der Gefahr, innerlich auszubrennen und körperlich krank zu werden.

Manchmal muss man sich richtig reinhängen und hat keine Zeit auf sich zu achten

Sich mal richtig reinzuhängen und eben nicht an sich zu denken, das ist in vielen Berufen nötig: Überstunden machen oder einen Vertretungsdienst. Da geh ich dann schon mal über die Grenzen hinaus: zu wenig Schlaf, kaum Bewegung, keine Zeit für die Menschen um mich herum, nur mal eben schnell was essen ...

Auch Jesus verlange viel von seinen Jüngern

Nicht mal Zeit zum Essen finden, davon erzählt auch die Geschichte von einem Projekt, das Jesus seinen Jüngern zugemutet hat. Er hat sie dürrig ausgerüstet losgeschickt, offenbar auch zu wenig Proviant. Sie sollten die Menschen in Dörfern und Städten auffordern: »Ändert euer Leben!« Auf dem Weg haben sie außerdem noch viele Kranke geheilt.

"Sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen."

Als die Jünger dann zu Jesus zurückkamen, war der Trubel immer noch nicht zu ende. In der Bibel heißt es. „Ständig kamen und gingen die Leute. Sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen.“ Und Jesus? Hat der vielleicht gleich die nächste Idee? Noch weniger Ausrüstung, dafür mehr Effizienz?

Da wollen ja sicher noch viel mehr Menschen geheilt werden und die Zeit ist knapp...

Die Geschichte erzählt: „Die Ausgesandten kamen zu Jesus zurück. Sie berichteten Jesus alles, was sie getan und gelehrt hatten.“

Jesus sagt: "Macht mal Pause"

Schön, finde ich. Da ist Zeit zum Erzählen und Zuhören. „Was hast Du erlebt, wie war das für dich“? Jesus hört zu. Er interessiert sich dafür, was die Zurückgekehrten erzählen. Dann sagt er: "Kommt mit an einen ruhigen Ort, nur ihr allein, und ruht euch ein wenig aus." Das Wort für „sich ausruhen“ in griechischen Bibeltext ist der Ursprung für unser Wort Pause. „Macht mal Pause“, sagt Jesus. „Also fuhren sie mit dem Boot an eine abgelegene Stelle, um für sich allein zu sein.“
(Markus 6, 30-32)

Ausschnaufen, sich hinsetzen im kühlen Schatten, alleine oder mit anderen, in Ruhe essen und trinken, eine wohltuende Pause machen ... An sich selbst denken und auf sich selbst achten, bei Menschen in helfenden Berufen oder bei Einsatzkräften gehört das zur Professionalität. Es tut allen gut, die engagiert arbeiten.