

21.11.2024 um 00:01 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Mareike Clausing,

Evangelische Pfarrerin, Christus-Gemeinde Dietzenbach

So schmeckt Pause

Hat Jesus auch mal Pause gemacht? Das frage ich mich manchmal, wenn ich an meinem vollen Schreibtisch sitze. Pause machen fällt mir schwer. Zwischen Mails, Terminen und Gottesdienstvorbereitungen, schaffe ich es oft nicht gut, mir zumindest eine kurze Auszeit zu gönnen.

Pausen sind wichtig

Dabei sind Pausen wichtig - in allen Lebenslagen: Ob im Job, im Haushalt oder wenn man sich um andere kümmert: Pausen tun gut, weil sie Raum schaffen zum Durchatmen. So können wir den Stresslevel senken, Kraft tanken und danach wieder motiviert durchstarten.

Aber wie macht man richtig Pause? Die eine legt für einen Moment auf dem Sofa die Füße hoch. Ein Anderer schaltet beim Spaziergang durch den Wald ab.

Die "Pausen-Bonbons"

Ich habe inzwischen meine ganz eigene Pausen-Taktik: In einer kleinen Metalldose habe ich meine "Pausen-Bonbons". So nenne ich sie. Es ist eine ganz besondere Sorte Bonbons - Geschmacksrichtung Rote Grütze. Ich kenne sie schon seit meinen Kindheits-Urlaube auf Sylt. Vor zwei Jahren hat sie mir jemand mitgebracht und ich bin wieder auf den Geschmack gekommen. Seitdem habe ich die Bonbons immer dabei. Wenn ich schon keine richtige Pause schaffe, gönne ich mir damit zumindest eine kleine Unterbrechung: Ich nehme ich mir eine dieser runden roten Köstlichkeiten. Und genieße sie ganz bewusst. Ich lehne mich zurück, schließe

manchmal sogar kurz die Augen und mache nichts anders als das Bonbon zu schmecken: zuckersüß und Grütze-sauer. Für mich funktioniert das. Und: Ich kann seitdem viel besser Pause machen.

Ganz bei sich sein, zu Ruhe kommen

Und Jesus? Einfach war das mit den Pausen sicher nicht für ihn. Immerhin war er ständig von Menschen umringt. Die Bibel erzählt aber davon, dass auch Jesus sich ab und zu allein zurückzieht: In die Wüste, auf einen Berg, einmal sogar im Boot auf einen See. Und dann betet er. Wahrscheinlich war das seine Art, den Alltag zu unterbrechen und Pause zu machen: ganz bei sich sein, zu Ruhe kommen und beten.

Vielleicht probiere ich das auch einmal aus, während ich mein Pausen-Bonbon lutsche. So oder so bleibe ich dran, am Pause-Lernen. Und irgendwann klappts dann vielleicht auch ganz zuckerfrei.