

25.04.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Hannah Schnegelberger,

Evangelische Pfarrerin, Schlitz-Queck

Schlangen stehen

Ich stehe im Andachtsraum des Seniorenheims. Der Gottesdienst ist seit einer Viertelstunde vorbei, meine Sachen hab ich zusammengepackt und die Jacke angezogen. Vor mir steht Elfriede mit ihrem Rollator – sie schaut mich entschuldigend an: „Sie müssen nicht warten, bis wir alle raus sind!“ Dann reiht sie sich mit ihrem Rollator in die Schlange ein.

Warten als Pause sehen, die mir geschenkt wird

Im Seniorenheim gibt es nur einen Aufzug. Und davor warten nun bestimmt fünfzehn Senioren mit ihren Rollatoren. Ich könnte Elfriede beim Wort nehmen. Vorbei an allen, über die Treppe nach draußen. Schnell weiter, zurück zu den nächsten Aufgaben. Doch stattdessen genieße ich einfach den Moment. Die Pause, die mir geschenkt wird.

Pausen machen, um die nötige Energie nicht zu verlieren

Oft fühl' ich mich wie im Hamsterrad – tagaus, tagein renne ich von Aufgabe zu Aufgabe und vergesse dabei innezuhalten. Gönn mir keine Pause. Dabei ist das so wichtig, um die nötige Energie nicht zu verlieren. Nur so kann ich gut weitermachen. Ich glaube dabei fest daran, dass auch Gott möchte, dass wir zur Ruhe kommen. Jesus sagt zum Beispiel zu seinen Freunden: „Ruht etwas aus!“ (Mk 6, 31)

Himmliche Pausen zur Entschleunigung

Ich bin überzeugt: Ab und zu gibt es diese Pausenmomente, sozusagen geschenkt. Ich muss diese Momente nur wahrnehmen und sie dann auch annehmen. Sie können so unterschiedlich sein: Eine verspätete Verabredung, eine ausgebrochene Herde Rinder auf der Landstraße. Oder auch die Rollatorenschlange im Seniorenheim. All das bringt Entschleunigung in meinem Alltag. Und erinnert mich daran, dass Pausen wichtig sind.