

28.06.2019 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Gabriele Heppe-Knoche,

Evangelische Pfarrerin, Kassel

Ferien

Nachdem Gott die Welt erschaffen hatte, ruhte er sich aus. So erzählt es die Bibel. Sechs Tage Arbeit und dann ein Ruhetag. Gott betrachtet zufrieden alles, was er erschaffen hat - Pflanzen und Tiere, die Berge und das Meer- und den Menschen und macht Pause. Sein Fazit: Siehe es war sehr gut.

Das ist doch ein guter Auftakt für die lange Geschichte zwischen Gott und den Menschen. Arbeit und Ruhe, ein Rhythmus, der von Anfang an in die Welt eingeschrieben ist. Am Tag schaffen und in der Nacht schlafen. Sechs Tage arbeiten, am 7. Tag die Hände in den Schoß legen und ausruhen. Ein Rhythmus, der göttlich ist und zugleich menschlich. Er lässt Raum, um Atem zu schöpfen. Sich auf das Wesentliche besinnen, das innere Gleichgewicht herstellen. Ein Rhythmus, der hilft, Abstand zu gewinnen. So beherrscht die Arbeit uns nicht und macht uns auf Dauer nicht krank.

Der Tages-und Wochenrhythmus ist das Eine. Aber von Zeit zu Zeit brauchen wir auch ein bisschen mehr, um auszuspannen und Abstand zu gewinnen. Heute fangen in Hessen die Sommerferien an. Die Kinder werfen die Schulranzen in die Ecke. Sechs Wochen keine Hausaufgaben, keine Prüfungen und keine Arbeiten. Sechs Wochen ausschlafen und abends ein bisschen länger aufbleiben. Viele Familien nutzen die Sommerferien für einen Urlaub. Am Meer, auf dem Bauernhof oder in den Bergen. Einmal rauskommen und etwas anderes sehen, raus aus den alltäglichen Aufgaben. Die Seele baumeln lassen.

Aber auch wer nicht wegfährt, bekommt zumindest etwas ab von der Entspannung und Ruhe, die die Ferienzeit bringt. Man spürt es an vielen kleinen Dingen. Auf dem Weg zur Arbeit ist weniger Verkehr.

Das ganze Leben läuft ruhiger. Die Vereine machen Pause. Also auch in der Freizeit weniger Termine. Viele schalten einen Gang zurück. Ich selbst bleibe inzwischen in der Ferienzeit meist zuhause. Ich vertrete Kollegen, die mit ihren Kindern an die Schulzeiten gebunden sind. Und dabei

kann ich durchaus die Ruhe genießen, wenn im Büro in diesen Wochen die Anrufe, Mails und Anfragen weniger werden.

So wie am Anfang in der Bibel beschrieben: arbeiten, aber auch den richtigen Rhythmus finden. Immer wieder ausruhen und ein gutes Gleichgewicht halten. Das kann helfen, von Zeit zu Zeit den eigenen Alltag zu sehen und zu erkennen, was gut tut und was wichtig ist in unserem Leben. Manchmal braucht es diesen Abstand, um wieder dankbar und zufrieden zu unserem Leben sagen können: Siehe, es war sehr gut.