

29.07.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Hannah Schnegelberger,

Evangelische Pfarrerin, Schlitz-Queck

Entspannen beim Schlange stehen

Ich stehe im Andachtsraum des Seniorenheims. Der Gottesdienst ist vorbei, meine Sachen hab' ich zusammengepackt und die Jacke angezogen. Doch vor dem Ausgang steht eine Schlange. Die Letzte in der Schlange ist eine Bewohnerin mit ihrem Rollator. Sie schaut mich entschuldigend an: „Sie müssen nicht warten, bis wir alle raus sind!“

Pausen als Geschenk sehen ändert den Blickwinkel

Im Seniorenheim gibt es nur einen Aufzug. Und davor warten bestimmt fünfzehn Senioren mit ihren Rollatoren. Ich könnte leicht an allen vorbeilaufen, 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.

Oft fühl' ich mich wie im Hamsterrad, renne von Aufgabe zu Aufgabe und vergesse dabei innezuhalten. 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 ich zur Ruhe komme. Jesus sagt zum Beispiel zu seinen Freunden: „Ruht etwas aus!“ (Vgl. Mk 6, 31)

Einfach mal raus aus dem Hamsterrad

Ich finde es bemerkenswert: Die Erzähler des Neuen Testaments halten nicht nur fest, was Jesus getan hat. Genauso berichten sie, was er gelassen hat. Sie erzählen zum Beispiel, dass er einen Mann geheilt hat. Wahrscheinlich haben danach noch Dutzende darauf gewartet, auch gesund zu werden. Doch Jesus heilte den Mann, und dann heißt es wörtlich: „Danach zog er sich in eine einsame Gegend zurück und betete dort.“ Obwohl noch viel zu tun wäre, packt Jesus es nicht an. Macht Pause.

Auch Jesus ruhte bewusst aus

Jesus entscheidet sich bewusst dafür. Ich dagegen brauche oft Pausenmomente, die mir geschenkt werden. Ich muss sie nur wahrnehmen und dann auch annehmen. Sie können so unterschiedlich sein: Eine verspätete Verabredung, eine ausgebrochene Herde Rinder auf der

Landstraße. Oder auch die Rollatoren-Schlange im Seniorenheim. All das bringt Entschleunigung in meinem Alltag. Und erinnert mich daran, dass Pausen wichtig sind. Sie sind nicht dazu da, dass ich hinterher noch besser funktioniere. Jesus glaubte: Ein guter Baum wird gute Früchte hervorbringen, wie von selbst. In der Natur braucht ein Baum immer wieder Phasen des Rückzugs und der Ruhe. Dann wächst er und reift. Ist fest im Boden verwurzelt. Und bringt Gutes hervor. Die Verheißung der Pausen ist, so ein guter Baum zu werden.