

13.12.2025 um 00:05 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Steffen Flicker,

Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Pausen sind erlaubt

Wer kennt das nicht? Ein eng getakteter Tag. Viele Terminverpflichtungen. Ein Hetzen von A nach B. Keine ruhige Minute zwischendrin. Vielen Menschen geht das alles viel zu schnell. Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, begegnen mir zahlreiche Menschen, die schnellen Schrittes zum nächsten Ziel eilen - oft auch telefonierend am Handy. Manche scheinen mit sich selbst zu sprechen. Tempo, Tempo: Alles in Eile.

Einen Stopp einlegen

Mir geht es nicht selten auch so. Aber es gibt auch Situationen, in denen ich bewusst versuche, aus diesem Getrieben-Sein auszubrechen: Eine Pause machen, einen Gang herausnehmen und zu mir selbst kommen. Pausen sind erlaubt. Ja, sie sind geradezu notwendig. Die Schöpfungsgeschichte erzählt von der Entstehung der Welt in sieben Schritten bzw. Tagen. Nachdem der Schöpfer alles vollendet hatte, ruhte er - so heißt es in der Bibel.

So ist bis heute der Sonntag ein besonderer Tag, der den Menschen Ruhe und Besinnung ermöglichen kann. Entspannung und Erholung sind wichtig, um Energie zu gewinnen. Ich finde einmal Zeit, einen lieben Menschen zu besuchen, ein Buch zu lesen oder mich in der Natur zu bewegen. Auch für unser Gehirn sind Auszeiten wichtig. Ich kann mich erholen, auch einmal meine Seele baumeln lassen. Mein Geist kann sich regenerieren.

In früheren Zeiten gab es vor allem in Österreich unter Landwirten die Grußformel: "Zeit lassen." Wenn sich zwei Bauern begegneten, riefen sie sich zu: "Zeit lassen" statt "Hallo" oder "Grüß dich!" Ein schöner Gruß, der mittlerweile aus der Mode gekommen ist. Aber er verdeutlicht die

Bedeutung der Gelassenheit. Die Landwirte wussten genau, dass die Natur ihre Zeit für das Wachsen und Reifen benötigt. Der Natur muss man "Zeit lassen".

Geben wir uns die Zeit, die wir brauchen

Dies kann auch für mich gelten. Auch ich muss immer wieder aufs Neue lernen, mir Zeit zu nehmen. Ich kann nicht alles erzwingen. "Gut Ding will Weile haben" – besagt ein Sprichwort. Das ist wahr: In ständiger Hast werde ich wohl nicht an mein Ziel kommen. Damit würde ich mich überfordern. Pausen sind erlaubt und notwendig, damit meine Seele auch Schritt halten kann.

Jesus lädt die Erschöpften und Getriebenen ein

"Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch bestärken", ruft Jesus seinen Freunden zu. Diese Einladung kann ich auch auf mich beziehen. Ich darf auch Pausen machen, damit ich mich besinnen und mit neu gewonnener Kraft sowie aufgeladenen Batterien wieder starten kann.

Ich wünsche Ihnen und mir heute einen Tag, an dem es auch bewusst Unterbrechungen gibt, die unseren Alltag heller machen - denn Pausen sind erlaubt!