

20.10.2024 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Herbstferien – Gott macht Pause

Moderator/in: Halbzeit in den hessischen Herbstferien. Die erste Woche liegt schon hinter uns, eine weitere Woche noch vor uns. Gefühlt waren gerade noch Sommerferien und jetzt ist schon wieder schulfrei. Judith Vonderau von der katholischen Kirche, du sagst, dass es gar nicht so schlecht ist, wenn die Schulen jetzt schon eine Pause machen.

Autor/in: Ich glaube, es ist generell im Leben – egal ob in der Schule, an der Arbeit oder sonst wo – sehr sinnvoll nicht erst dann eine Pause zu machen, wenn ich nicht mehr kann, sondern schon früher. Dann steigt mein Stresslevel gar nicht erst so hoch und ich bin erst gar nicht überlastet. Es geht also um Selbstfürsorge. Und dieser Ansatz scheint immer so modern, dabei ist die Idee schon uralt. Im Alten Testament steht zum Beispiel schon was dazu.

Moderator/in: Und was genau steht dort?

Autor/in: Im Buch Genesis wird erzählt, wie Gott sich sechs Tage Zeit nimmt, um die Welt zu erschaffen. Es wird aber noch der siebte Tag erwähnt, an dem Gott gar nichts macht. Jetzt könnte man denken, der Tag ist egal, denn da passiert ja nichts. Ist er aber nicht. Dieser Tag ist mindestens genauso wichtig wie die anderen sechs Tage. Das ist der Tag, an dem Gott ruht. Er macht also eine Pause, Herbstferien also. Und ich finde, das zeigt sehr schön, wie wichtig Pausen und Auszeiten sind, wenn sogar Gott diese für sich in Anspruch nimmt. Und deshalb kann ich euch nur empfehlen: Macht im übertragenen Sinn öfter mal Herbstferien!