

15.09.2020 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Thomas Drumm,**

Evangelischer Pfarrer, Leiter der Akademiker-SMD, Marburg

## Kreative Pausen

Ich liebe Rätsel. Nach einem langen Arbeitstag setze ich mich abends gerne auf das Sofa. Mit einem Glas Wein. Und löse Rätsel. Vorzugsweise Sudokus, diese japanischen Zahlenrätsel, wo in jeder Zeile und in jedem Quadrat die Ziffern von eins bis neun immer nur einmal vorkommen dürfen.

### **Manchmal kommt man bei einem Rätsel nicht weiter**

Je kniffliger ein Sudoku, desto besser. Oft muss ich mich richtig reindenken in die Zahlenkombinationen. Manchmal stecke ich auch fest und komme einfach nicht weiter. Dann ist es besser, ich lege das Rätsel zur Seite und gehe schlafen.

Wenn ich am nächsten Abend das Rätsel wieder zur Hand nehme, springt mir häufig die richtige Zahlenfolge sofort ins Auge. Warum ist das so? Wieso ist mir das gestern nicht eingefallen?

### **Pausen helfen auch Abstand zu gewinnen**

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause“, hat die englische Dichterin Elizabeth Barrett Browning gesagt. Das gilt nicht nur für knifflige Zahlenrätsel. Pausen tun gut. Sie helfen, Abstand zu einer Sache zu gewinnen, neue Aspekte zu entdecken.

Darum sind Pausen heilsam. Durch sie bekomme ich eine andere Sicht auf meine Welt und manchmal auch den Mut, einen neuen Schritt zu wagen.

## **Auch Jesus brauchte Pausen**

Das lerne ich auch von Jesus aus der Bibel. Vor wichtigen Entscheidungen – etwa wen er für bestimmte Aufgaben auswählen sollte – hat sich Jesus zurückgezogen an einen einsamen Ort und das Gespräch mit Gott gesucht. Das hat ihm geholfen, seine Gedanken zu sortieren. Den Kopf frei zu bekommen und Klarheit zu gewinnen, was dran ist.

Jesus wusste: Was mich weiterbringt, sind Ruhepausen. Sie eröffnen neue Horizonte und setzen Kreativität frei – mehr als Aktionismus und Betriebsamkeit es je könnten.