

10.03.2024 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Einfach mal nichts tun

In einem Reisemagazin habe ich ein tolles Bild gefunden. Im Vordergrund war brauner Sand. Er war mit kleinen Wasserkanälen und Pfützen durchzogen. An den Vordergrund schloss sich ein feiner und langer Sandstrand an. Auf dem Sandstrand liefen Menschen in bunter Kleidung, und dann kamen Wellen und das weite Meer. Über all dem erstreckt sich ein strahlend blauer Himmel ohne Wolken. Unter dem Bild stand: „Mische Tun und Nichtstun, und du verbringst dein Leben in Fröhlichkeit.“ Das soll ein unbekannter Autor gesagt oder geschrieben haben.

Ich brauche beides: Tun und Nichtstun

Wie wahr, dachte ich mir. Für mich macht es gerade die Mischung von Tun und Nichtstun, von Arbeiten und Ausruhen. Ich arbeite für mein Leben gerne, und das nicht nur, wenn ich Beiträge für den Hessischen Rundfunk schreibe und einspreche. Ich gehe aber auch genauso gerne an einem Strand spazieren, wie es das Bild aus dem Reisemagazin zeigt. Mein Körper lässt es mich dann ganz oft spüren: Die Ruhe tut mir gut. Ich brauche beides: Zeiten, in denen ich arbeite, kreativ bin, etwas schaffe, etwas leisten kann und Zeiten, in denen ich mich ausruhe, spazieren gehe, im Sessel sitze, einen Kaffee trinke.

Am Sonntag ist Zeit um Ausruhen

Die Religionen wissen schon seit Jahrtausenden, wie wichtig es ist, beides zu haben: Tun und Nichtstun. Heute, am Sonntag, zum Beispiel: Da ist Zeit zum Ausruhen. Meine Frau und ich genießen sonntags immer ein Frühstück in Ruhe. Wie gut tut es, danach zum Gottesdienst zu gehen. Wir erfreuen uns gemeinsam an der freien Zeit zum Essen, Beten oder für einen

ausgedehnten Spaziergang. Der heutige Sonntag hat auch noch den passenden Namen dazu: Laetare. Das heißt: Freue dich! In der Mitte der Fastenzeit erinnert er mich daran, den Sonntag als Unterbrechung zu nutzen: in der Fastenzeit, in aller Anspannung und allem Trubel.