

07.01.2024 um 11:59 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jessica Hamm,

Evangelische Pfarrerin, Breithardt

Wie ein Welpé mir beigebracht hat, Pausen zu machen

Wir sind auf den Hund gekommen. Vor ein paar Wochen ist ein kleiner, flauschiger Welpé bei meinem Mann und mir eingezogen. Da mussten wir von heute auf morgen unseren ganzen Alltag umstellen. An Durchschlafen war erstmal auch nicht mehr zu denken.

Auf jede Anstrengung folgt eine Pause

So ein kleiner Hund macht ganz schön viel Arbeit. Aber durch ihn haben wir etwas Wertvolles entdeckt: Pausen zu machen. Das klingt jetzt vielleicht erstmal komisch. Der Welpé hat nämlich richtig viel Energie und hält uns oft ganz schön auf Trab. Aber nach jedem Toben, nach jedem Spaziergang und nach jeder Trainingseinheit schläft er erstmal ausgiebig.

10 Minuten Sitz und Platz geübt? Dann wird schön mindestens eine Stunde lang gepennt! Für jede Aufregung und für jede Anstrengung gibt es einen Ausgleich. Etwas, das wir beide für uns oft vergessen. Vor allem bei den Dingen, die von außen vielleicht gar nicht so anstrengend aussehen.

Auch die Seele braucht Pausen

Sich mal zurückziehen und von Anstrengungen erholen – das macht auch Jesus. Nach einem langen Tag mit vielen Menschen um sich herum geht er alleine auf einen Berg und macht erstmal Pause. Er besinnt sich auf sich selbst und auf Gott. So sammelt er neue Kraft. Nicht nur für seinen Körper, auch für seine Seele, seinen Glauben und für seine Liebe zu den Menschen. Dieses Bedürfnis nach Pausen haben wir Menschen in unseren Kalender geschrieben. In Gestalt des

Sonntags. Der Sonntag gibt vielen einen festen Raum der Pause und zum Schöpfen neuer Kraft.

Ich möchte das jetzt öfter nachmachen. Mich mal ganz für mich zurückziehen und wieder zu Kräften kommen. Das kann sonntags sein oder wie es unser Welpo tut, direkt nach der Anstrengung: Hauptsache Pause.