

28.03.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Maïke Westhelle,

Evangelische Pfarrerin, Studienleiterin, Hofgeismar

Hoch die Hände, Wochenende!

„Hoch die Hände, Wochenende!“ – Die Klasse 5c hat ihr spezielles Ritual. Kurz vor Ende der letzten Stunde am Freitag springt ein Kind auf, streckt die Hände nach oben und ruft laut genau das: „Hoch die Hände, Wochenende!“

Die Kinder freuen sich auf das Wochenende

Sofort bricht ein fröhliches Chaos aus. Alle Kinder strecken die Hände in die Luft und rufen die Wochenend-Freude laut heraus. Ransen werden gepackt und Stühle hochgestellt. Die Kinder freuen sich auf Zeit mit der Familie, das Handballturnier, Eis-Essen und Tage ohne Hausaufgaben.

Wir brauchen Pausen und eine Unterbrechung des Alltags

Freie Zeit - Gelegenheit das zu tun, was mir Kraft gibt - Re-Kreation: Das sind Stichworte, die sich mit dem Wochenende verbinden. Wir brauchen Pausen und eine Unterbrechung des Alltags. Ein Freund von mir ist Psychologe und hat mich genau mit dieser Erkenntnis im Studium gerettet. Das

Das Gehirn auch mal lüften

Menschen bleiben nur dann leistungsfähig, wenn sie das Gehirn auch mal lüften, der Körper ausruhen kann. Mein Psychologenfrend hat mir erklärt: Das Gehirn braucht Zeiten ohne Input, um sich zu entwickeln und zu lernen. Diese Erlaubnis zum freien Tag war in meiner Examenszeit wichtig.

Die Schöpfung endet mit einem Ruhetag

Dabei könnte gerade ich als Christin das doch wissen: Die Schöpfung endet mit einem Ruhetag. Re-Kreation: Wiederherstellung; Pause, um dann wieder schöpferisch tätig zu sein. Im Judentum und später im Christentum ist diese Alltagsunterbrechung seit altersher etabliert. Der Ruhetag, der Sabbat, soll die Beziehung zwischen Gott und Mensch stärken. Hände ruhen und Füße werden hochgelegt, statt zu arbeiten. Es wird gefeiert und gebetet, etwas Besonderes gegessen und dankbar auf das Geschaffte zurückgeblickt.

Vielleicht haben Sie auch Zeit zur Rekreation und stimmen mit ein: Hoch die Hände, Wochenende!