15.07.2025 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Jan Michel Zschörnig,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Zwangspause

Ich musste mich dazu zwingen – aber es war die richtige Entscheidung: Ich bin mit meinem Kajak auf einer Talsperre gefahren. Eigentlich habe ich dafür keine Zeit. Mein Handy klingelt ununterbrochen und mein Kalender quillt über vor Terminen. Aber ich habe gerade für nichts mehr den Kopf frei und sage mir: Mit neuem Schwung wird sich nachher alles bewältigen lassen.

Der Alltag rückt in den Hintergrund

Die Sonne scheint und das Kajak verstaubt seit Jahren im Keller. Also habe ich alles ins Auto geschleppt: Schwimmweste, Paddel, Boot. An der Talsperre steige ich ein – und schon geht‘s los. Mit dem Paddel steche ich ins Wasser. Zug um Zug gleitet das Boot voran. Und das fühlt sich richtig gut an. Um mich herum nur Berge, Wälder und ganz viel Wasser. Ich rieche Tannen, höre Wellen plätschern, die Sonne kitzelt auf meiner Haut. Und wie das Boot so voranzieht, rückt mein Alltag immer mehr in den Hintergrund. Dann entdecke ich eine kleine Bucht.

Auch Jesus hat mit seinen Jüngern Pausen eingelegt

Ich lasse mich treiben, binde das Boot an einer Wurzel fest. Der Wind rauscht in den Baumwipfeln, ich atme tief ein. Ich bin allein und spüre: Genau hier muss ich gerade sein. Weit weg von aller Hektik. Auch Jesus hat seine Jünger schon zu Pausen gezwungen. Denn als der Trubel zu groß wird, sagt er ihnen: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“

Manchmal muss ich mich zur Ruhe zwingen. Stress und Erwartungen – einfach mal hinter mir am Ufer lassen. Kraft tanken und einen klaren Blick auf die Dinge bekommen.

© 2025 · Kirche im hr

Als ich aus der kleinen Bucht zum Boot gehe, beschließe ich öfter solche Zwangspausen einzulegen. Vielleicht meditiere ich das nächste Mal oder nehme mir ausführlich Zeit für ein Gebet. Aber jetzt erst einmal wieder: Ab aufs Wasser!

© 2025 · Kirche im hr