20.08.2026 um 00:05 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Marcus C. Leitschuh,
Katholischer Religionslehrer und Autor, Kassel

Die Kunst der kleinen Pause

Manchmal kommt mir der Tag vor wie ein Zug ohne Zwischenhalt. Termine, E-Mails, Einkaufen, Telefonate – und schon ist wieder Abend. Viele Menschen erzählen, dass sie zwar ständig beschäftigt sind, aber kaum noch sagen können, was sie eigentlich erlebt haben. Dabei braucht unser Leben kleine Auszeiten. Eine Tasse Kaffee. Drei tiefe Atemzüge, bevor der nächste Termin beginnt.

Warum uns Unterbrechungen guttun

Ruhe gehört zum Leben dazu. Jesus hat das erstaunlich oft gezeigt: Mitten in Begegnungen zieht er sich zurück. Nicht, weil ihm die Menschen egal wären, sondern weil in der Unterbrechung neue Kraft wachsen kann.

Ein guter Rat von Bernhard von Clairvaux

Heute, am 20. August, ist der Gedenktag des heiligen Bernhard von Clairvaux. Und schon vor 900 Jahren war er überzeugt: Der Mensch kann nur dann wirklich handeln, wenn er auch Zeiten der Stille kennt. Sein Rat an den damaligen Papst Eugen III. lautete sinngemäß: Achte darauf, nicht nur für andere da zu sein, sondern auch für dich selbst.

Die Kunst der Stille

Dabei geht es nicht darum, sich nur noch um sich selbst zu drehen. Es geht um das „nicht nur“: nicht nur für andere da sein, sondern auch für sich selbst. Nicht nur durcharbeiten, sondern

© 2026 · Kirche im hr

zwischendurch innehalten. Manchmal reichen schon ein paar Minuten: das Handy weglegen, in den Himmel anschauen, dankbar werden für das, was gerade da ist.

Pausen geben Raum für das Wesentliche

Die Welt wird sich in diesen kurzen Entspannungsmomenten weiterdrehen. Und vielleicht dreht sich dann auch etwas in uns. Ich werde ruhiger. Freundlicher. Gelassener. Der Heilige Bernhard wusste: Wer immer nur gibt, wird irgendwann leer. Wer sich nie Zeit nimmt, kommt nicht bei sich an und wird auch Gottes Spuren im Leben schlechter erkennen. Eine Pause ist kein Luxus und keine verlorene Zeit. Sie ist oft die Voraussetzung dafür, dass wir uns nicht verlieren, auf uns achten und dann auch wieder unseren Mitmenschen mit offenem Herzen begegnen können.

© 2026 · Kirche im hr