

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist es nicht Zeit für ein bisschen Pause? Eine Tasse Kaffee oder ein Glas Sprudel, die Füße hoch und in Ruhe im Gemeindebrief blättern. Ach was, werden manche von Ihnen sagen, das ist doch keine Pause! Pause ist, wenn ich mir den Hund schnappe und einmal durch den Kanton laufe, bei Wind und Wetter. Und der Nächste ist sich sicher, dass er sich nur erholen kann, wenn er eine Viertelstunde unter der Dusche steht und La Traviata schmettert.

So unterschiedlich die Bedürfnisse auch sind, fest steht, dass alle Menschen zwischendurch eine Pause brauchen, manchmal sogar eine ganze Auszeit. Es fängt mit dem Rhythmus des Tages an, wenn wir Nachts schlafen und Mittags vielleicht ein Nickerchen machen. Gott hat den Menschen so geschaffen und nicht nur den Schlaf, sondern den Sonntag gleich mit verordnet. Wenigstens an einem Tag der Woche soll Ruhe sein. Gott selbst macht es vor.

Dabei brauchen wir diese Zwischenzeiten nicht nur, um uns zu erholen, die Seele und die Muskeln baumeln zu lassen. Wir nutzen sie auch, um Vergangenes zu verarbeiten und uns Neues auszu-denken.

Als der Prophet Elias die Nase einmal richtig voll hatte, zog er sich ebenfalls zu einer Pause zurück. Gott unterstützte ihn dabei: „Geh weg von hier in Richtung Osten! Versteck dich am Bach Kerit, der in den Jordan fließt! Aus dem Bach kannst du trinken. Den Raben habe ich befohlen, dich dort zu versorgen“ (1. Kön 17,3-4).

So machte es Elias und kam zur Ruhe. „Aber nach einiger Zeit trocknete der Bach aus, denn es gab keinen Regen im Land“ (Vers 7). Irgendwann ist die Pause vorbei. Das Denken sortiert, das Alte verarbeitet, die neuen Pläne geschmiedet. Die Gedankengänge versiegen, der Bach vertrocknet und muss wieder mit Regen gefüllt werden. Alles Gute kommt von oben! Also steht Elias auf und macht weiter. Er geht nach Sarepta, auf zu neuen Taten.

Diesen Rhythmus aus Tatkraft und Ruhe sollten wir beherzigen. Und tun es ja auch. Nicht umsonst hat der Mensch feste Arbeitszeiten, Urlaube und Eisdielen erfunden. Doch auch der Einzelne und die Einzelne müssen auf sich achten. Wenn ich nur hektisch an der Eisdielen vorbeilaufe, statt stehenzubleiben und mir wenigstens ein Hörnchen mitzunehmen, wird das nichts.

Bis zum Urlaub, zwei Wochen am Strand oder Wandern in den Bergen, kann man nicht warten. Eine Pause zu machen fängt schon viel früher im Alltag an: Wenn ich vom Schreibtisch aufstehe und mich einmal recke und strecke. Wenn ich ein Glas Wasser trinke, darauf soll man im Sommer ohnehin achten. Wenn ich mich mit der Freundin oder dem Nachbarn verquatsche.

„Wer innehält, hat innen Halt“, sagt eine chinesische Weisheit. Das stimmt. Wir haben es bei Elias gesehen und können es auch an uns selbst beobachten. Manchen fällt diese Pause trotzdem schwer. Dabei kann es eine gute Übung sein, die Dinge für einen Moment aus der Hand zu legen. Später holt man sie sich dann erfrischt zurück. Oder kann darüber staunen, was die Anderen in der Zwischenzeit bereits erledigt haben.

Einen erholsamen Sommer wünscht Ihnen die

*Pressepfarrerin*