

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 5 | 05.11.2019 06:55 Uhr | Barbara Schwahn

## Mach mal Pause

Guten Morgen,

„Mach mal Pause“. Die bunte Werbung an der Tankstelle zeigt einen saftigen Burger. Zum Reinbeißen lecker. „Schön wär´s“, denk´ ich mir und gehe im Geist meinen Terminplan für den Tag durch: Eine Besprechung jagt die nächste, dann nachmittags noch einkaufen und abends wieder Sitzung. Sieht eher so aus, als wenn die Mittagspause mal wieder dran glauben muss. So geht es vielen. Manche hingegen haben zu viel Zeit, Ruhepausen satt. Kein Termin, kein Grund aus dem Haus zu gehen. Keine Ansprache. Langeweile und das Gefühl, sinnlos in den Tag zu leben. Was sollen da Pausen. Das eine ist so schlecht wie das andere. Am besten ist es, wenn sich Zeiten, in denen ich gut beschäftigt bin, abwechseln mit Ruhezeiten. Wenn Anspannung und Entspannung sich ablösen. Wie in der Musik. Wie langweilig wäre sie, wenn sich da nicht immer wieder Spannung aufbauen würde, um sich wieder aufzulösen. Oder ein Film, wie fad, wenn es nicht an manchen Stellen spannend wird und man dann wieder aufatmen kann. Physiotherapeuten predigen das auch für die Muskulatur. Anspannen und Entspannen. Also keine schlechte Idee, mal Pause zu machen. Pausen einzuplanen in den Tagesablauf. Genauso wie andere Termine auch. Und sie dann auch einzuhalten. Auch wenn es noch so eng wird. Auch wenn ich meine, gar nicht unbedingt eine Pause zu brauchen. Langfristig hält das fit und munter.

Das mit dem Pause machen ist keine neue Idee. Sie reicht zurück bis zu Adam und Eva. Ich lese in der Bibel: So entstanden Himmel und Erde mit allem, was lebt. Am siebten Tag hatte Gott sein Schöpfungswerk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus. Deshalb segnete er den siebten Tag. (1. Mose 2,1-3a) (1) Und auch Jesus hat sich das zu Herzen genommen mit dem Ausruhen. Nachdem er den ganzen Tag lang gepredigt und am Ende noch 5000 Menschen zu Essen gegeben hat, lässt er das alles hinter sich und fährt mit einem Boot über den See Genezareth, dahin, wo man zu Fuß nicht hinkommt, schüttelt so seine Fans ab und: ruht sich aus. Und eines Tages schneit er überraschend bei Maria und Martha rein, zwei Schwestern.

Martha beginnt sofort, in der Küche zu werkeln, um den Gast gebührend zu bewirten. Und Maria: Sie setzt sich einfach zu Jesus und hört ihm zu. Martha beschwert sich. Aber Jesus

nimmt Maria in Schutz: „Sie hat das bessere Teil erwählt“, sagt er, zumindest in dem Moment. Pause machen gehört zum Kreativ sein. Auch mal wahrzunehmen, was ich schon alles erreicht habe. Und mir zu überlegen, wie es jetzt weitergehen kann. Vielleicht frage ich mich dabei auch ab und an, ob ich noch bei dem bin, was ich mir vorgenommen habe. Ob ich meinen Vorsätzen oder dem, was ich glaube, noch treu bin oder ob da etwas untergegangen ist im Hamsterrad der Betriebsamkeit. Eine Pause gibt mir die Gelegenheit, in mich hineinzuhören. Und Abstand zu gewinnen zu den Menschen um mich herum, um dann wieder neu auf sie zugehen zu können. Und vielleicht höre ich auch mal auf Gott, auf ein Bibelwort vielleicht. Das kann in der Mittagspause sein oder am Feierabend; am Wochenende oder im Urlaub. Manchmal ist Nichtstun viel wichtiger und produktiver als Radeln. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen pausenreichen Tag.

Ihre Pfarrerin Barbara Schwahn, aus Meerbusch.

(1) Nach: Die Bibel in heutigem Deutsch, Stuttgart 1982.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze