Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 5 | 02.09.2023 07:55 Uhr | Martin Dautzenberg

Pause!

Mach doch endlich mal ‘ne Pause! – Hört sich gut an – ist aber nicht immer so leicht. Gerade wenn man engagiert ist im Beruf und auch sonst noch viel um die Ohren hat, fällt es schwer zur Ruhe zu kommen. Das geht mir jedenfalls so: Wenn ich mal abschalten möchte, schwirren mir tausend Dinge durch den Kopf: Erlebnisse aus dem Dienst, unerledigte Aufgaben, Probleme, die zu bewältigen sind, Begegnungen, Sorgen um liebe Menschen, Planungen für die nächste Zeit und vieles andere mehr. Als Polizeiseelsorger biete ich regelmäßig Auszeiten für die Kolleginnen und Kollegen an. Dabei verweise ich dann gerne auf eine Szene im Neuen Testament. Da lädt Jesus seine Apostel auch zur Pause ein. Die hatten vorher nämlich auch ordentlich zu tun, waren durch die Orte gereist, hatten Kranke geheilt und Gottes Botschaft verkündet. Denen sagt Jesus: "Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“[1] Darin höre ich zwei Hinweise: Erstens, es ist wichtig, sich hin und wieder aus dem Alltag zurückzuziehen, in eine Einsamkeit, wie immer die auch aussieht. Und zweitens: Es ist nötig wirklich auszuruhen.

Wo und wie ist das aber heutzutage möglich? Der einsame Rückzugsort, von dem Jesus spricht, kann für mich ganz unterschiedlich aussehen. Das kann ein Kloster sein, in das ich mich für ein paar Tage einquartiere; quasi ein Intensivtraining im Rückzug. Oder ein Fleckchen Natur: ein Waldweg, ein Platz am Wasser, eine Bank mit Aussicht am Wegesrand. Der Rückzugsort kann eine offene Kirche sein, in die der Straßenlärm nur noch gedämpft eindringt. Oder der Garten, die Terrasse, der Balkon. Schließlich kann ich mir sogar im Großstadttrubel Einsamkeit schaffen, indem ich mich irgendwo hinsetze, mir imaginär eine Kapuze über den Kopf ziehe, mein Handy auf Flugmodus schalte und meinen Gedanken nachhänge.

Dabei ist das mit den Gedanken wiederum so ein Problem. Viel zu oft überfallen mich dann die üblichen Gedanken: Habe ich alles fürs Abendessen eingekauft? Ich muss im Büro noch den Kollegen anrufen und mich um den nächsten Termin kümmern. Usw. usw.

Die Pause soll mir ja genau davon Luft verschaffen. Aber das ist eben sehr schwierig. Nichts tun schaffe ich ganz gut; nichts arbeiten, nichts lesen, nur so daliegen oder sitzen. Und, wie man so sagt, den lieben Gott einen guten Mann sein lassen. Aber nichts denken, also das Denken völlig abschalten, das kriege ich ehrlich gesagt nicht hin. Ich versuche dann, mich auf etwas Schönes zu konzentrieren. Szenen aus den letzten Urlauben zum Beispiel. Situationen, in denen ich mich richtig wohl gefühlt habe, und die mich beim Erinnern immer noch verträumt lächeln lassen. Das sind dann kleine Tagträume, die ich als Kurzpausen in imaginärer Einsamkeit erlebe.

Schließlich gibt es noch andere Pausen im Alltag. Die sind für mich sozusagen kleine Oasen am Wegesrand: der Geschmack von Schokoladeneis auf meiner Zunge beim Stadtbummel. Oder auf dem Weg zum Büro bleibe ich an einer Wiese voller bunter Blumen stehen. Für ein Foto schaue ich sie mir genauer an, verfolge eine Biene, die von Blüte zu Blüte fliegt. Und plötzlich denke ich zurück an die Zeit, als unsere Kinder ganz klein waren. Wie sie damals neugierig Blumen bestaunt und auch zerpflückt haben. Und fasziniert waren von Insekten und

Pusteblumen. Für einen Moment staune auch ich über die Schönheit der Natur, über die Schönheit der Schöpfung. Bis ich mich wieder aufmache, in meinen Alltag.
Mach doch endlich mal ‘ne Pause! Ich wünsche Ihnen solche Pausen im Alltag. Und falls er noch vor Ihnen liegt, einen schönen Urlaub, in dem Sie auch mal einfach nichts tun.
Es grüßt herzlich Ihr Pastoralreferent Martin Dautzenberg.

[1] Mk 6,31