

Kirche in 1Live | 20.02.2016 floatend Uhr | Björn Kalmus

## Mach mal Pause!

"Wie, jetzt schon Pause?" Schmunzelnd steht der ältere Herr neben mir am anderen Fitnessgerät und schaut mich fragend an. Jedes Mal, wenn wir uns beim Training treffen, erzählen wir miteinander oder machen unsere Späße. "Klar!", entgegne ich. "Schließlich liegt in der Ruhe die Kraft." "Das stimmt!" antwortet er mir mit einem Lachen. "Früher hieß es ja oft: Wer pausiert, verliert! Aber neue Studien beweisen ja längst: Das stimmt im Sport gar nicht. Und im Leben erst recht nicht."

Und während ich so meine kleine Pause genieße, denke ich: Er hat absolut recht. Pausen sind wichtig. Die kleinen und größeren Pausen in der Schule, die Mittagspause bei der Arbeit, der Feierabend oder das Wochenende. Wir brauchen die kleinen Pausen, um unsere Gedanken zu ordnen, Luft holen und wieder frisch weiterarbeiten zu können. Wir brauchen auch die größeren und längeren Pausen, um zur Ruhe zu kommen, aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen.

Das haben übrigens nicht die neuesten Studien rausgefunden, das steht schon ganz am Anfang der Bibel. Gott hat den Menschen einen Tag der Ruhe geschenkt, weil er selbst am siebten Tag der Schöpfungsgeschichte ruhte und sich über all das freute, was er gemacht hatte. An dem Tag oder in den Ruhezeiten soll alle Arbeit ruhen und der Mensch wieder auftanken können. Genießen wir also das Wochenende, machen das, was uns Spaß macht, schalten ab, feiern, tanken neue Kraft, damit wir gut gestärkt in die neue Woche gehen können.

**Sprecher: Daniel Schneider**