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 | 27.12.2017 06:55 Uhr | Irmgard Conin

Atempause

Guten Morgen!

Alles erledigt, Haken dran! Weihnachten liegt hinter uns!

All das, worauf wir wochenlang hingelebt und -gearbeitet haben ist geschafft: Der volle Dezember mit seinen tausend To do's und Terminen, dann das Fest – schön oder schwer je nachdem – und vielleicht noch zwei Tage Verwandtschaftsbesuch.

Aber heute: nichts mehr.

Es ist alles vorbei und auch für Silvester muss jetzt noch nichts vorbereitet werden.

Das fühlt sich an wie wenn ich mitten im laufenden Film auf der Fernbedienung die Pause-Taste drücke.

Heute ist Zeit für eine Atempause.

Diese Zeit "zwischen den Jahren" hat ihre ganz eigene, (wie ich finde) schöne Stimmung. Viele Firmen und Büros sind geschlossen, die Autobahnen sind leerer, und den meisten ist nicht groß nach Ausflügen. Überall – außer vielleicht auf den zentralen Einkaufsstraßen der Großstädte – läuft alles etwas ruhiger. Es ist die Einladung zum Gammeln und Sich-Hängen lassen. Deutschland macht eine Generalpause.

Solche Pausen und Ruhezeiten, mehr noch: dieser Wechsel von Arbeits- und Ruhezeiten werden schon auf den ersten Seiten der Bibel hoch gelobt! Das finden Sie im uralten

Schöpfungsmythos aus dem 6ten vorchristlichen Jahrhundert im Buch Genesis. Der beschreibt bekanntlich, wie Gott – nachdem er in 6 Tagen allein durch sein Wort alles auf der Welt erschaffen und geordnet hat - am siebten Tag einfach nur ausruht. Was mir sagt: ja, das Ausruhen, das gehört dazu, das ist Teil des Ganzen, das ist so gedacht. Das macht jeder. Sogar Gott.

Und der lädt uns auch dazu ein: Nichts zu tun, wenn alles getan ist und auf die Ausgewogenheit von Arbeit und Ruhe zu achten. Obwohl ich auch das kurze Erschrecken kenne und den Reflex, gleich wieder loszulegen und weiterzumachen. Es ist ja fast unheimlich, dass man mal alles getan hat, der Schreibtisch leer gefegt und keine Termine im Kalender stehen. Voll beschäftig zu sein ist eben derzeit eine Art Gütemerkmal des Menschen. (Nur) wer viel ist macht, ist wichtig.

Aber es kann doch so schön sein: aus der Überfülle an Eindrücken, Aufgaben und Kommunikationsanforderungen einfach herauszutreten und das Nichtstun zu genießen!

Eine solche Auszeit hält übrigens ein besonderes Geschenk bereit. Ich kann nämlich spüren, dass ich nicht nur aus meinem Machen und Schaffen lebe, sondern aus dem, was mir ungeplant zufällt, was einfach geschieht, was der Moment hergibt, was mir im nächsten Augenblick – ganz überraschend und anders – womöglich geschenkt wird. Wäre doch schade, dass zu verpassen.

Ich wünsche Ihnen also, dass Sie zur Ruhe kommen. Das ist auch ein Wort, das mir gefällt: "Zur Ruhe kommen“. Es verdeutlicht nämlich, dass die Ruhe eigentlich immer schon da ist – ich brauche einfach nur zu ihr zu kommen.

Also – Gönnen Sie sich was: kommen Sie zur Ruhe – heute oder in den nächsten Tagen - und genießen Sie die Atempause!

Das wünscht

Irmgard Conin aus Köln