

Wort zum Wochenende

Einmal den Pausenknopf drücken können



Nadine Greifenstein über die Hoffnung auf Entlastung

Endlich Abkühlung von diesen heißen Tagen! Danach sehnen sich vielen bei den Temperaturen, die wir diese Woche erlebt haben. Die Blicke auf das Thermometer oder die Wetter-App waren gar nicht notwendig, man konnte schon am frühen Morgen erahnen, was der Tag bringen würde: Hitze! Anstrengung! Durststrecke!

Endlich Erholung von diesen fordernden Tagen! Danach sehnen sich viele auf dem Weg zur Arbeit. Der Blick in den Kalender, wo der Urlaubsbeginn markiert ist, macht die Sehnsucht am Ende eines geschafften Tages noch größer. Mancher malt sich erschöpft aus, was dann endlich kommen wird: Erholung! Ruhe! Entspannung!

Dem Gedankenkarussell einen Stopp verpassen

Und beim Blick in die Welt, bei allen Informationen, die uns täglich gefragt oder ungefragt erreichen, wünscht sich mancher einen Pausenknopf, auf den er drücken kann. Bitte einmal aufatmen! Das alles nicht so nah an sich heranlassen müssen! Damit sich die Sorgen um alles, was in der Nähe und Ferne eben nicht in Ordnung ist, nicht noch weiter in die Höhe stapeln. Damit das Gedankenkarussell nicht endlos kreist und man am Ende doch ratlos zurückbleibt.

An einer Stelle im Matthäusevangelium sagt Jesus den Menschen zu: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.“ Das klingt für mich nach dem Angebot, auf den Pausenknopf drücken zu können. Den Rucksack, den man mit sich herumschleppt, einmal absetzen zu können. Und ein anderer trägt ihn: entlang der Durststrecken; bei Ratlosigkeit und Überforderung.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie an diesem Wochenende Momente finden, in denen der Rucksack nicht auf Ihren Schultern bleiben muss; wo Sie getrost den Pausenknopf drücken können und genau das finden, was Entlastung bringt.