

22.01.2018 um 19:39 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin und Redakteurin der Evangelischen Sonntags-Zeitung

## Auszeit muss sein – Ein Plädoyer für das Nichtstun

Weniger arbeiten, mehr Freizeit, öfter Urlaub machen, mehr Zeit für mich – viele Menschen werden sich das vorgenommen haben. Es ist ja meistens ein fester Bestandteil der Vorsätze für das neue Jahr. Und das ist auch gut so! Das wussten schon die Menschen zu biblischen Zeiten. Eine Auszeit vom Alltag haben auch sie geschätzt. Die Arbeitswoche zu unterbrechen ist sogar göttlich. Gott selbst braucht Erholung, nachdem er an sechs Tagen die Welt erschaffen hat – am siebten Tag ruht er.

Auszeiten sind gut, der Mensch muss seine Akkus immer wieder vollladen. Wer das nicht beherzigt, läuft Gefahr, einen Schuss vor den Bug zu bekommen.

Symptome von Erschöpfung machen sich breit, zu erkennen an Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Kopfschmerzen und ähnlichem. In Zeiten ständiger Erreichbarkeit leiden immer mehr Menschen daran.

Ruhepausen sind kein Luxus, sondern notwendig, um gesund zu bleiben und gut arbeiten zu können. Das muss ja nicht immer eine mehrwöchige Urlaubsreise sein. Eine Auszeit kann auch eine halbe Stunde dauern. Sie kann darin bestehen, regelmäßig zu joggen, Yoga zu machen, einfach nur mit dem Hund spazieren zu gehen oder zu lesen. Oder auch darin, einfach mal nichts zu tun, still zu werden, zu beten.

Alles ist gut, was den Alltag unterbricht und hilft, durchzuatmen, zu sich selbst zu finden, runterzukommen. In der Bibel geht es sogar noch weiter. Hier verspricht Gott beziehungsweise die Propheten den Menschen Ruhe um der

Ruhe selbst wollen. Und nicht, um wieder fit zu werden, noch mehr leisten zu können, besser zu funktionieren. Einfach nur so! Die Botschaft der Bibel: Wir sind Gott recht, auch wenn wir mal gar nichts tun. Ich finde das göttlich.