

# „Erhole dich gut!“



Am vergangenen Mittwoch habe ich auf dem Hin- und Rückweg nach Köln gefühlt zwei Stunden im Stau gestanden. Eigentlich vermeide ich solche Situationen. Aber meine Nichte, deren Pate ich bin, bekam ihr Abizeugnis und da wollte ich gerne dabei sein.

Sie wissen wie das Wetter am Mittwoch war: schwülwarm und keineswegs angenehm und sehr anstrengend auch für Autofahrten. Wie dankbar bin ich, dass ich dann die Klimaanlage nutzen kann. So bleibe ich halbwegs frisch und gut konzentriert.

In solchen Situationen kann ich mir in Ruhe Gedanken machen.

Da stehe ich im Stau, überall Autos und LKWs um mich herum. Das Gebläse der Lüftung rauscht, hier Hupen, da riskante Fahrmanöver anderer Verkehrsteilnehmer:innen; Geräusche, Hektik und Stress umgeben mich.

Wieder zuhause angekommen, hatte ich ein unterschwelliges Rauschen in den Ohren.



**„Ruhe, Ruhe, endlich Ruhe!“** – durchfuhr es meinen Gedanken.

Ich bin mir sicher, dass wir alle solche oder ähnliche Situationen kennen.

Wir wollen nur Ruhe, die Hektik und den Stress der Vergangenheit hinter uns lassen, neue Energie auftanken, körperlich wie psychisch.

In solchen Phasen kommt mir immer wieder das Wort des Herrn in den Sinn:

(Mt 11,28)

**„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“**

Und an anderer Stelle hören wir von Jesus, dass er seine Apostel einlädt, erst einmal zur Ruhe zu kommen.

(Mk 6, 30-31)

**„Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und was sie den Menschen als Botschaft weitergegeben hatten.“**

Da sagte Jesus zu ihnen: **»Kommt jetzt allein mit mir an einen**

***einsamen Ort und ruht euch dort etwas aus!«***

Ich finde es richtig toll, wie fürsorglich Jesus mit seinen Aposteln umgeht. Derjenige, der andere in den Dienst nimmt, sorgt zugleich für die Gesandten. Hier entdecken wir übrigens schon das „Fürsorgeprinzip“, das sich auch heute noch im Arbeitsrecht wiederfindet.

***[Als kleine Randbemerkung: Ich wünsch mir mehr diese Fürsorgepflicht auch innerhalb unserer Kirche, gerade auch, wenn wir die Dienste ehrenamtlicher Menschen in Anspruch nehmen!]***

Im Nahen Osten und auch in den warmen Ländern, in denen es gerade auch um die Mittagszeit und frühen Nachmittagsstunden sehr warm ist, gibt es eine Kultur der Selbstfürsorge und die nennt sich „Siesta“.



Das Hören auf den eigenen Körper, das Verspüren der eigenen Erschöpfung hat zu einer Kultur geführt, in dieser Zeit einen Gang herunter zu schalten, oder gleich eine Ruhephase einzurichten, wo das Leben buchstäblich ‚still‘ steht.

Seit Mittwoch gibt es Sommerferien. Viele von uns haben Urlaub

und verreisen.

Ferien und Urlaub sind für uns Frei-Zeiten, wo wir auftanken dürfen und können. Das deutsche Arbeitsrecht sieht sogar eine Verpflichtung zur Erholung vor, wenn es im Bundesurlaubsgesetz heißt, dass jeder Arbeitnehmer Anspruch auf einen „Erholungsurlaub“ (§1) hat und konkret heißt es dann in §8: **„Während des Urlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Urlaubszweck widersprechende Erwerbstätigkeit leisten.“** Das heißt einfach ausgedrückt: Der Urlaub dient der Erholung und eigentlich nichts anderem!



Das müssen wir uns mal bewusst machen!

Irgendwie scheint also Ruhe und Erholung existentiell in unserem Leben zu sein, für unsere persönliche Lebensqualität aber auch für unsere Wirtschaft und Gesellschaft.

Und wenn wir jetzt nicht verreisen und Urlaub haben? Oder was ist außerhalb unserer Urlaubszeiten?



Auch da tun wir gut daran, uns immer wieder Zeit-Inseln zu sichern – nicht zu ‚gönnen‘, denn mit Gönnen hat das nichts zu tun -, in denen wir zur Ruhe kommen und uns erholen können.

Am Besten lässt sich dieses vielleicht immer am Ende des Tages ritualisieren. Vielleicht auch erst dann, wenn wir schon im Bett liegen.

Ein kleines Ritual kann uns helfen, den Tag und alle Anforderungen und Anspannungen hinter uns zu lassen. Am Ende des Tages können wir alles Erlebte und Erfahrene hinter uns lassen und bestens Falls sogar Gottes Hände anvertrauen.

Ich möchte Ihnen dazu eine kleine Hilfe heute mit nach Hause geben, aus der ich zum Ende dieses Impulses zitieren möchte:

***„... zur Ruhe kommen***

***Am Ende dieses langen Tages lege ich ab  
Bücher, Briefe, Akten, Schlüssel,  
Kleider und die Uhr.***

***Am Ende dieses langen Tages lege ich auf dich  
Ängste, Sorgen, Mühen, Lust, Trauer, Sehnsucht  
und meine Schuld.***

***Am Ende dieses langen Tages lege ich mich***

**ganz und gar still und geborgen,  
mein guter Gott, in Deinen Schutz und Frieden.“**

( © Johannes Hansen, zitiert nach einer Faltkarte der  
„Marburger Medien, Art.-Nr. K0302)

---

Kurze Meditation – auch für ‚Zwischendurch‘:

**Schließe deine Augen und lasse den Atem sanft in deinen Körper fließen. Spüre, wie du dich langsam in einen Zustand der Ruhe begibst.**

**Inmitten des hektischen Alltags, in dem die Welt um uns herum ständig in Bewegung zu sein scheint, ist es wichtig, einen Moment der Stille zu finden.**

**Atme tief ein und lass all den Stress und die Sorgen los.**

**Nimm wahr, wie sich Erschöpfung in deinem Körper angesammelt hat. Fühle die Schwere, die dich manchmal überwältigt, und akzeptiere sie.**

**Es ist völlig normal, dass wir uns müde und erschöpft fühlen. Doch in dieser Meditation finden wir einen Weg, um unsere Kräfte wieder aufzubauen und uns um uns selbst zu kümmern.**

**Stelle dir vor, wie du dich unter einen schattigen Baum legst. Spüre die kühle Brise auf deiner Haut und höre das sanfte Rauschen der Blätter über dir.**

**Dieser Ort ist dein Rückzugsort, dein persönlicher Raum der Siesta.**

**Lasse die Gedanken zur Ruhe kommen und erlaube deinem Körper, sich zu regenerieren.**

**In der Stille und der Entspannung findest du die Energie, um weiterzumachen.**

**Dein Körper und dein Geist brauchen diesen Moment der Selbstfürsorge, um gestärkt und erneuert zu werden.**

**Spüre, wie sich deine Muskeln lockern und deine Gedanken allmählich zur Ruhe kommen.**

**Erlaube dir, in diesem Zustand der Entspannung zu verweilen.  
Nimm wahr, wie deine Atmung ruhiger und gleichmäßiger wird,  
und wie sich ein Gefühl von Frieden in dir ausbreitet.**

**Gönne dir diese Siesta, diese wertvolle Zeit der Erholung.  
Nutze sie, um deine Kräfte zu sammeln, um neue Energie zu tanken.**

**Lasse alle Anspannungen und Sorgen los und sei ganz im Hier und Jetzt.**

**Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und kehre mit einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zurück.  
Trage diese Erholung und Selbstfürsorge bei dir, wohin du auch gehst. Nutze sie, um dich selbst zu schützen und in Balance zu bleiben.**

**Du verdienst es, dich um dich selbst zu kümmern und deine Kräfte aufzufüllen.**

**(copyright: Gerd Wittka, 2023)**