

Wort zum Sonntag

Schaffenspausen gehören zum Leben



**Eilice Neuland ist Pfarrerin
in Holzthaleben**

Die Seele baumeln lassen, ohne Zeitdruck in den Tag gehen und ihn abends gemütlich ausklingen lassen. Das ist Urlaub und es tut gut, dem Arbeitsalltag zu entfliehen, Abstand zu gewinnen, Pause zu ma-

chen. Gott hat uns sechs Tage für die Arbeit gegeben, aber am siebenten Tag sollen wir ruhen.

Ausruhen ist wichtig, um wieder neue Energie zu sammeln, um den Kopf wieder frei zu bekommen, um dem Arbeitsdruck zu entfliehen und der Seele Ruhe zu schenken. Neben dem Jahresurlaub brauchen wir aber auch kleine Pausen, bei uns den Sonntag. Nach sechs Tagen Arbeit sollen wir einen Tag ruhen, auftanken, uns Zeit für Gott und die Menschen um uns nehmen.

Ich habe während des Studiums angefangen, den Sonntag Sonntag sein zu lassen: ich bin in den Gottes-

dienst gegangen, habe mit anderen zusammen oder alleine den Tag schön gestaltet. Und siehe da, ich habe in der Woche effektiver gearbeitet. Ich war zufriedener, weil auch Ruhepausen und Freundschaften zu ihrem Recht gekommen sind.

Wie wir im Schöpfungsbericht am Anfang der Bibel in 1. Mose 1 lesen können, hat Gott selber am siebenten Tag von allen seinen Werken geruht. Wir können uns ja kaum vorstellen, dass Gott einen Ruhetag brauchte. Brauchte er wahrscheinlich auch nicht, aber wir. Dieser Ruhetag gehört mit zu den sieben

Schöpfungstagen. Er ist kein Anhängsel, sondern gehört zum Programm.

So brauchen auch wir Menschen einen Ruhetag in der Woche und ein paar Tage Urlaub im Jahr. Sie gehören zu unserer schöpferischen Arbeit dazu. Wenn wir unserem Körper und unserem Geist keine Pause gönnen, werden wir krank, brennen aus, entwickeln körperliche Beschwerden. Oftmals erzwingt unser Körper dann eine Pause.

Außerdem ist das Leben viel zu schön, um es nur mit Arbeit zu verbringen.