



16. Sonntag im Jahreskreis,
Lesejahr B, 22.07.2018

Lesung 1:

Lesung 2: Eph 2,13-18

Evangelium: Mk 6,30-34

Thema: Ein Loblied auf die Pausen

von: Bettina Gruber Haberditz, Pastoralassistentin

„Ruht ein wenig aus.“ Die Jünger sind in Jesu Auftrag durch die Dörfer gezogen, haben zur Umkehr aufgerufen und Kranke geheilt (wie wir es letzten Sonntag gehört haben). Nun sind sie müde, ferienreif sozusagen. Heute möchte ich das Loblied aufs Ausruhen singen. Und falls wir gute Gründe brauchen, uns selbst und anderen Pausen zuzugestehen, so liefere ich einige hier gerne mit.

Pausen schenken uns Momente der Freude und Dankbarkeit

Auch Gott machte Pause. Im Schöpfungsbericht liess Gott die Welt entstehen und ruhte am siebten Tag. Er sah, dass alles sehr gut war.

Ebenfalls die Jünger dürfen sich freuen, was sie im Dienste Jesu geleistet haben. Ihnen steht eine Pause zu, die Jesus ihnen gern gewährt, ja verordnet.

Wer innehält und auf das Geleistete zurückschaut, erkennt, was gut gelungen ist. In der Hektik geschieht es aber zuweilen, dass wir das nächste Vorhaben anpacken, bevor das vorherige richtig abgeschlossen ist. Nicht immer sind es andere, die uns gnadenlos antreiben. Oft sind wir selber es, die es uns nicht zugestehen, mit Freude auf das Erreichte zu schauen und es in einem Moment der Dankbarkeit zu geniessen. Wer sich diese Pausen versagt, bringt sich selber um die Freude. Das kann auf Dauer nicht gut gehen, denn Freude ist eine Kraftquelle für das, was wir als nächstes anpacken wollen.

Pausen sind ein Gebot für Gesundheit und Gemeinschaft

Wie es Gott am siebten Schöpfungstag zeigt, so sollten auch uns regelmässige Pausen heilig sein. Wer aber etwa für geschlossene Geschäfte am Sonntag eintritt, gilt als rückständig. Jeder soll alles dann zur Verfügung haben, wenn es ihn danach gelüftet, rund um die Uhr. Auf der Strecke bleibt das soziale Leben, denn wer hat schon Zeit, wenn ich dann mal zufällig frei habe? Ein Verein, der sich wöchentlich trifft, findet kaum noch neue Mitglieder.

Doch nicht nur für das Gemeinschaftsleben, sondern auch für die eigene Gesundheit brauchen wir Pausen in einer gewissen Regelmässigkeit. Wer im Schichtbetrieb arbeitet oder im Spital, bei Polizei oder Feuerwehr oder wer Angehörige pflegt, weiss, wie viel Kraft die unregelmässige Verfügbarkeit kostet.

Dank elektrischem Strom und Internet alles rund um die Uhr – wer dem widerstehen will, muss sich selbst Pausen auferlegen, z.B. handyfreie Zeiten, keine geschäftlichen Mails am Wochenende bearbeiten usw.



Früher war nicht alles besser, aber es war diesbezüglich wohl leichter, weil Tag-und-Nacht-Rhythmus und der Lauf der Jahreszeiten das menschliche Leben stärker prägten. Brachzeiten in der Produktion von Lebensmitteln und Gütern lehrten, dass alle Kreaturen Zeit brauchen zum Atemholen. Burnout und ausgelaugte Böden zeugen davon, wie es herauskommt, wenn wir für Mensch und Natur die Ruhezeiten streichen.

Pausen bereiten den Nährboden für einen neuen Blick

Die heilsame Erfahrung des Nichtstuns schützt uns davor, den Wert eines Menschen allein an seiner Leistung festzumachen.

Und beim Nichtstun kommen uns zuweilen die besten Ideen. Zweckfreie Zeitinseln sind der Nährboden für Kreativität, für einen neuen Blick auf die Menschen um uns und auf die Aufgaben, die sich uns stellen.

Heute möchte ich uns nebenbei zu einem neuen Blick auf die Apostel einladen. Im Evangeliumstext ist von den zwölf Jüngern Jesu die Rede, die sich für seine Sache einsetzen. Heute, am 22. Juli, feiern wir das Fest der Hl. Maria Magdalena. 2016 wurde ihr Gedenktag in der katholischen Kirche zu einem Fest aufgewertet und sie somit den männlichen Aposteln endlich gleichgestellt – sie, die schon in der alten Kirche den Ehrentitel „Apostelin der Apostel“ erhielt, weil sie als erste Auferstehungszeugin den übrigen Jüngern die Osterbotschaft brachte. Ich lade uns ein, mit Freude und Dankbarkeit an diese Gefährtin Jesu und Verkündigerin Christi zu denken und ihr Andenken im Herzen mitzutragen.

Und natürlich hoffe ich, dass dieses Fest auch im Herzen der Verantwortungsträger unserer Kirche etwas bewirke. Wer weiss, welche guten Ideen ihnen dann in dieser Ferienzeit kommen könnten? Im Vertrauen auf die befreiende Kraft der Pausen rufe ich darum dem Papst, den Bischöfen und allen Verantwortlichen in unserer Kirche mit Jesu Worten zu „Ruht ein wenig aus“!

Und noch ein letzter Gedanke:

Pausen schaffen Raum für Menschlichkeit und Glauben

Als Jesus sah, wie viele Menschen ihm und den Jüngern gefolgt sind, da wandte er sich ihnen zu.

Pausen dürfen unterbrochen werden, wenn jemand unmittelbar Hilfe braucht. Und es gibt Haltungen, die sollten nie Pause machen. Auch in den Ferien dürfen wir freundlich sein und jenen, die unsere Ferien verschönern, unsere Dankbarkeit zeigen.

Wenn Jesus von Gott spricht und der Menge gegen Abend jenes Tages Brot austeilten wird, zeigt er den Menschen: Gottes Zuwendung macht keine Pausen.

Doch auch das können wir wohl erst erkennen, wenn wir uns eine Pause gönnen. Diese Stunde in der Kirche ist ein guter Anfang. „Ruht ein wenig aus“.

Amen