

Wenn nichts mehr geht, dann geh! – Auszeiten sind nötig!

Dieser Satz von Anselm Grün „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ ist mir in der letzten Zeit ein sehr wichtiger geworden. Gehen, sich Auszeiten nehmen – manchmal stelle ich fest, das ist nötig. Und dann gehe ich: einmal um den Block, von einem Ende Puchheims zum anderen – oder auch mal um eine Nordseeinsel herum.



Im Alltagstrott sind wir oft festgefahren. Wir meinen, wir müssen funktionieren – in der Familie, im Beruf, bei den zahlreichen Tätigkeiten, denen wir nachgehen –, denn auf der To-Do-Liste warten schon die nächsten Aufgaben. Und so kommt eines zum anderen, man ist so drin und häufig merkt man erst recht spät, dass man eigentlich schon lange eine Auszeit gebraucht hätte.

Meist verbinden wir mit der am vergangenen Aschermittwoch begonnenen Fastenzeit Verzicht: ich esse keine Schokolade, verbringe weniger Zeit am Handy, trinke keinen Alkohol etc. Doch das Fasten muss nicht nur Verzicht bedeuten. Diese klar abgegrenzte Zeit kann auch eine Gelegenheit bieten, auf sich zu schauen. Hildegard von Bingen hat anstelle des Ausspruchs „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst.“, der zu uns beim Auflegen des Aschekreuzes gesagt wird, den Satz geprägt: „Mensch bedenke, dass du grünst!“ Damit hat sie den Fokus auf das Leben gesetzt. Dazu möchte ich Sie in dieser Fastenzeit einladen: Was brauchen Sie, damit auch andere Ihr „Grünen“, ihr Leben und ihre Lebensfreude spüren können?

Im Evangelium des 1. Fastensonntags heißt es: „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe.“ (Mk 1, 15). – Halt! Stopp! Unterbrechen wir unseren Alltag, nehmen wir dann und wann eine Auszeit und gehen wir. Damit wir dadurch gestärkt neu starten können und damit wir unsere Lebendigkeit nicht verlieren und Jesus, dem Lebendigen, und seinem Wirken auch an uns auf der Spur bleiben.

