

Sich aktiv ausruhen

Impuls für Montag, 03. Juni 2024

Genesis 2,1-3

So wurden Himmel und Erde und ihr ganzes Heer vollendet. Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.

Impuls

Ich vermute, fast jede und jeder kennt diesen Text aus der Schöpfungsgeschichte. Nachdem Gott die ganze Welt erschaffen hat, ruhte er sich aus. Jedoch ist mir erst vor kurzem aufgefallen, dass Gott ja an diesem Tag nicht einfach nichts gemacht hat, sondern er ruht sich aktiv aus.

«Sich aktiv ausruhen» scheint ein Widerspruch in sich zu sein, jedoch ist mir erst vor Kurzem klar geworden, was das bedeuten könnte. Ich war eine

Woche lang in stillen Exerzitien und konnte mir die ganzen Tage Zeit für das nehmen, was mir gut tut und mir mit Hilfe von Bibeltexten und Meditationen Zeit nehmen, über mein Leben und meinen Glauben nachzudenken. In dieser Woche konnte ich mich wirklich aktiv ausruhen. Und zwar, weil ich nie das Gefühl hatte, dass ich mich jetzt entspannen muss, weil ja morgen der Alltag wieder weitergeht. Ich musste mir auch nicht überlegen, was ich noch erledigen sollte, weil ich gerade jetzt Zeit dafür habe. Nein, ich musste gar nichts überlegen, ich hatte in diesen Tagen die Freiheit, einfach spüren zu dürfen.

Einmal, als es in Strömen geregnet hatte, bin ich trotzdem auf einen kurzen Spaziergang raus und da sind mir auf dem Weg ganz viele Weinbergschnecken begegnet. Im Alltag hätte ich sie übersehen, aber so konnte und wollte ich mir die Zeit nehmen, sie einfach ein paar Minuten anzuschauen und mich zu freuen und dann weiterzugehen.

Im Alltag haben wir selten die Zeit dafür, aber mir ist klar geworden, wie wichtig solche Zeiten des aktiven Ausruhens sind, auch wenn es nur ein paar Minuten im Tag sind. Ein paar Minuten mit sich selber in Kontakt sein und zu spüren, was ich gerade brauche können wahre Wunder bewirken.

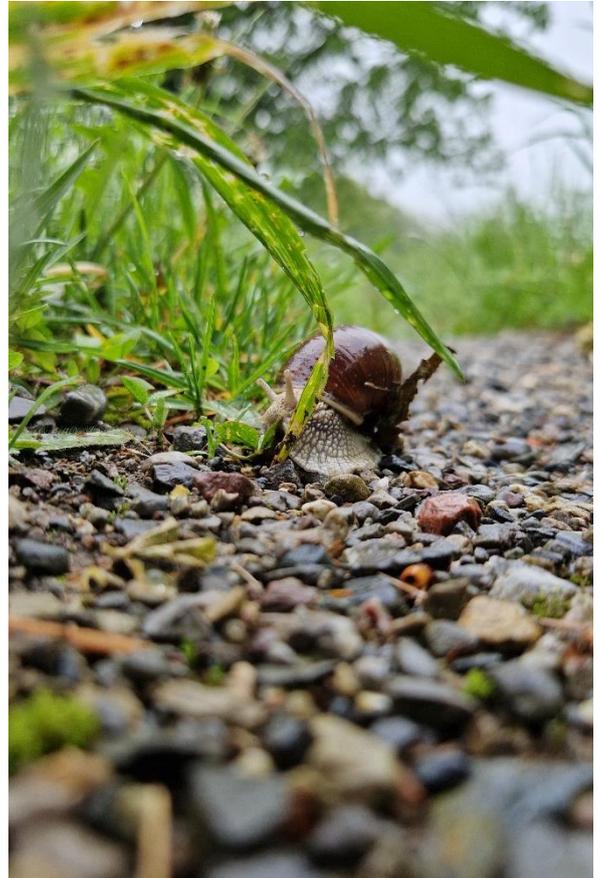


Bild: Vanessa Furrer