

## Gedanken zum Wochenende 13.08.2011

### „Geh mir aus der Sonne...“

... sagte einst der griechische Philosoph Diogenes zu König Alexander dem Großen, als der ihn fragte, was er ihm Gutes tun könne. So bescheiden können Wünsche eines Menschen sein, der bekanntlich in einer Tonne wohnte.

Viele von uns freuen sich jetzt auf die verbleibenden Ferienwochen, und ähnlich wie bei Diogenes ist der größte Wunsch, irgendwo ganz einfach Ruhe zu haben und die Sonne ungehindert auf die Haut scheinen zu lassen. Diogenes hatte es gut. Er lebte im sonnenverwöhnten Griechenland und an besagtem Tag trennte ihn vom Sonnenschein „nur“ ein König. Der konnte dann tatsächlich einen Schritt zur Seite gehen. Für uns ist das schon schwieriger: Wir müssen oft lange Anfahrtsstrecken oder Flugreisen in Kauf nehmen. Doch auch andere Hindernisse trennen uns vom ungestörten Liegen in der Sonne: Nörgelnde Kleinkinder, die es im Urlaub zu beschäftigen gilt, erlebnishungrige Teenager, die ihr Ferienprogramm haben wollen, plötzlich auftretende Konflikte in der Ehe oder der Familie ...

Viele von uns kommen erst gar nicht so weit, dass sie Urlaub in fernen Gefilden genießen können: Urlaubssperre im Betrieb, kranke oder pflegebedürftige Angehörige, Ebbe in der Urlaubskasse ... . Und doch brauchen wir immer wieder Pausen von den Alltagsbelastungen. Das Wort „Pause“ ist übrigens auch griechisch: „pau“ für „aufhören, unterbrechen“, passiv: „frei sein“. Doch wann sind wir denn richtig frei? Manchmal fühlen wir uns wie Diogenes, aber nicht freiwillig, sondern eingesperrt in einer engen Tonne, und so manche Zwänge versperren den Blick zur Sonne. „Geht mir aus der Sonne“... würden wir da gerne rufen. Das hebräische Wort „Ruach“ bezeichnet „Wind, Atem, Hauch“ aber auch den „Geist Gottes“. Und Gott haucht bei der Schöpfung diese „Ruach“ dem Menschen ein, damit er leben kann. Gott will, dass wir frei sein, frei atmen können. Er will auch, dass wir Atempausen haben und uns Zeiten zum erholenden Luftholen nehmen. Es ist ein Geschenk Gottes, wenn wir leben, es ist - und das müssen wir uns immer wieder bewusst machen - auch ein Geschenk, wenn wir freie Zeit haben.

Es muss kein dreiwöchiger Luxusurlaub am Strand sein. Wer ihn hat, es sei ihm gegönnt. Manchen von uns sind vielleicht nur wenige Tage Urlaub möglich, oder auch nur einige Stunden, in denen wir einmal richtig durchschnaufen können. Atemholen für die Seele ist so ungeheuer wichtig für unser Leben. Nehmen wir uns in der vor uns liegenden Zeit doch immer wieder Verschnaufpausen, ganz bewusst und dankbar.

Ich wünsche Ihnen den Notwendigen Freiraum und die Luft zum Atmen, dass es Ihnen gelingt einmal richtig tief durchzuschnauen.

Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde, Marktheidenfeld

Übrigens: Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: [www.marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen werden.