



Worte zum Sonntag 10. Oktober 2021

Kräftehaushalt

Gnade sei mit Dir und Friede von Gott, der da ist, der da war und der da sein wird!

Mein Handy hat es gut. Es hat eine Anzeige, auf der ich ablesen kann, wie viel Prozent der Akku noch aufgeladen ist. Ich kann es an die Steckdose anschliessen, um es wieder aufzuladen. Ich hätte gern auch so eine Anzeige, an der ich ablesen kann, wie viel Energie mir noch am Ende einer Woche zur Verfügung steht. Und wenn nötig, dann schliesst man mich an eine Kraftquelle zum Auftanken an.

Ich kenne Wochen, in denen ich mich völlig verausgabt habe. Zuviel gemacht und ständig etwas Neues aufgetragen bekommen, das ich auch noch erledigen soll. Dann fühle ich mich so wie es das kleine Zeichen auf meinem Display andeutet: leer und ausgebrannt.

Das Handy kommt ans Kabel.

Und ich? Was mache ich mit meinem inneren Akku, meinem Kräftehaushalt für die kommende Woche? Wie kann ich den auffüllen? Und womit?

Vielleicht halte ich mich erstmal an das, was mein Körper mir anzeigt, der sagt: „Ausruhen!“

Und da fällt mir ein altes Sprichwort ein: „In der Ruhe liegt die Kraft!“

Ja, stimmt. Das habe ich selbst schon gespürt.

Mit meiner Erfahrung bin ich in biblischer Gesellschaft. Bereits 700 Jahre vor Christus behauptet der Prophet Jesaja: „So spricht Gott, der Herr: durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet, im Stillhalten und Vertrauen liegt eure Kraft.“

Und Jesus Christus selbst fordert seine Freunde nach einem arbeitsreichen Tag auf: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“

„Ein wenig ausruhen“, das hört sich gut an! Für Jesus ist es mit einem Ortswechsel verbunden. Für mich bedeutet es Abstand vom Alltagsgeschehen zu nehmen. Mich mit einer Tasse Tee zurückziehen, etwas mit dem Velo fahren oder ein kleiner Spaziergang.

Ein weiterer Ort ist für mich eine Kirche. Wohlgermerkt: eine Kirche, in der nichts los ist, wo niemand herumläuft und wo mich das Schweigen der Mauern vor dem Lärm der Strasse beschützt. In dieser Ruhe kann ich einfach nur dasitzen, nichts reden, die Gedanken laufen lassen. Hier spüre ich eine Kraftquelle. Hier spüre ich ein Vertrauen wachsen. Ein Vertrauen, dass ich bei Gott gut aufgehoben bin

Bei besonders grosser Form von Erschöpfung empfahl der heilige Thomas von Aquin schon vor über 700 Jahren: gut essen, lange schlafen, beten, sich von einem Freund beweinen lassen und ein warmes Bad nehmen.

Ich finde, das ist kein schlechtes Programm für ein Wochenende oder wann auch immer meine freie Zeit ist.

Und der Friede Gottes, der höher ist als unsere menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen!

Pfarrerin Helma Wever
Pfarrhaus 363
3762 Erlenbach i.S.
033 681 12 33
helma.wever@kirchgemeindeerlenbach.ch

