

# Katechese zu Mk 6,31

## Ruht ein wenig aus!

Das Wort „Stress“ (engl: Druck, Anspannung; lat: stringere: anspannen) ist noch gar nicht so alt. Da es erst in unseren Tagen entstanden ist, könnte der Eindruck entstehen, wir müssten heute mehr schuften als die Menschen in früheren Zeiten. Das Umgekehrte aber ist der Fall, zumindest was die körperliche Arbeit betrifft. Die vielen entlastenden Maschinen, die heute von den Menschen per Knopfdruck betätigt werden, standen vor Jahren noch nicht zur Verfügung. Die körperliche Leistungsfähigkeit war eines der wichtigsten Kapitalvermögen. Bei Stress handelt es sich in erster Linie mehr um eine Belastung, die dadurch zustande kommt, weil wir meinen, wir würden eine Tätigkeit bis zum gesetzten Zeitpunkt nicht schaffen. Durch diese entstehende Angst - oft durch Konkurrenz, Zeitdruck und erhoffte Gewinne, um ein Vielfaches gesteigert - wird der Leistungsdruck immer größer, die Hektik immer schlimmer, die Ruhephasen immer seltener und kürzer. Viele spüren, dass ein solcher Teufelskreis auf Dauer krank macht.

Die Jünger Jesu kannten das Wort „Stress“ noch nicht. Aber die Evangelisten berichten von einem Ansturm der Leute, der so groß war, dass die Jünger nicht einmal Zeit zum Essen fanden". Wahrscheinlich haben sie sich mit Begeisterung und Pflichtbewusstsein in die neue Aufgabe gestürzt, ohne auf Pausen und ihre Gesundheit Rücksicht zu nehmen. Jesus schreitet da ein: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus“ (Mk 6,31).

Jeder Mensch braucht Zeiten der Ruhe und Entspannung, Räume der Besinnung und der Neuorientierung. Diese Kontraste, die uns von der Natur in Tag und Nacht, in Werktag und Sonntag, in Arbeit und Erholung vorgegeben sind, haben wichtige Lebensbedeutung. So gibt uns das Evangelium eine sehr wichtige Antwort auf diese Problematik. Jesus zieht seine Apostel eine Zeit aus dem Verkehr, um sie in der Ruhe neu auf die Menschen einzustimmen. Welch hilfreiches Evangelium in der Beanspruchung und Hektik unserer Tage! Jede und jeder braucht diese Zeiten ohne Pflichten und Sorgen, und jedem Menschen gönnt Gott diese Ruhepausen.

Vielleicht hat Ausruhen und Urlaubmachen tatsächlich auch ein bisschen etwas mit christlicher Demut und christlicher Gelassenheit zu tun: Wenn ich Gott vertraue - und auch den Menschen um mich herum -, dann weiß ich eben: Es wird auch ohne mich gehen. Die Welt gerät nicht aus den Fugen, wenn ich mir mal Ruhe gönne. Ich kann mich zurückziehen, ohne dass alles zusammenbricht.

»Johannes, nimm dich nicht so wichtig!« Das ist ein berühmter Spruch von Papst Johannes XXIII, der, finde ich, auch wunderbar in diese belastende Zeit passt. „Nimm dich nicht so wichtig“ - der Spruch will mich natürlich ganz und gar nicht abqualifizieren, klein machen. Er bedeutet nicht: Du bist nicht wichtig!

Ganz im Gegenteil, in ihm steckt sogar die Botschaft: Du bist so wichtig und wertvoll - du sollst eben auch für dich selbst sorgen. Es ist wichtig, dass es dir gut geht, dass du dir ab und zu Ruhe gönnst.

*Rita Sieber, Gemeindefereferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg*

