

Pastoralreferentin Stefanie Sehr, Darmstadt
Zuspruch am Morgen in hr2-kultur am Montag, 20.03.2017

Immer was zu tun... oder auch zu lassen?

Da gibt es doch diesen Spruch einer Baumarktkette. Kürzlich ist er mir wieder aufgefallen: „Es gibt immer was zu tun.“ Der Spruch soll bestimmt dazu locken, gleich die nötigen Baumaterialien zu besorgen und sich direkt ans Werk zu machen. Auf mich hatte er aber eine ganz andere Wirkung: Uff, Stress lass nach, will ich wirklich immer was zu tun haben?

Ehrlich gesagt: Ich sehne mich immer wieder danach, einfach auch mal nichts zu tun. Das kenne ich auch von Freunden, die kleine Kinder haben: Von früh morgens bis abends und dann auch wieder in der Nacht ist da high life und vieles unter einen Hut zu bekommen. Kinder in die Kita bringen, mit krankem Kind zu Hause bleiben, dann kommen noch Freunde der Kinder am Nachmittag dazu und nachts hat ein Kind vielleicht Albträume und will getröstet werden. Da liegen die Nerven irgendwann blank und der Hunger nach etwas Ruhe steigt. Ich arbeite seit diesem Jahr als Religionslehrerin in einer Schule und habe auch den Eindruck: Es gibt immer was zu tun. Ich werde gar nicht fertig mit der Arbeit, und das macht mir auch mal Stress. Manchmal schlafe ich dann nachts schlecht ein, wache morgens schon vor dem Wecker auf und denke: Was gibt es noch alles zu tun, damit der Unterricht läuft? Dann ertappe ich mich dabei, dass ich in eine innere Hektik ver falle und von einem Termin zum nächsten haste. Hast und Eile packen mich dann und ich hab das Gefühl: Es gibt immer was zu tun.

Dabei weiß ich selbst ganz gut: Nur ich selbst kann diese innere Hektik durchbrechen. Was ich wirklich tun muss, ist dann: Auch mal was zu lassen. Das kam mir letzte Woche ganz eindrücklich in den Sinn: Ich habe eine Schülerin in einem Pflegepraktikum besucht. Sie hat erzählt, wie es war, zum ersten Mal sterbenden Menschen zu begegnen. Ihr Praktikumsleiter hat es dann auf den Punkt gebracht: Es gibt Momente im Leben, in denen einfach nichts mehr zu tun ist. Das ist vor allem für Angehörige schwierig, weil sie den Sterbenden vielleicht noch nicht mal umbetten können und damit nichts mit Händen tun können. Stattdessen zählt hier: Dableiben und alle bisherige Arbeit sein lassen.

Das ist etwas, was ich mir jetzt wenigstens wieder für die Sonntage in der Fastenzeit vornehme: Arbeit ruhen zu lassen und bewusster wieder das Dableiben und Dasein einzuüben. Ist gar nicht so einfach. Aber besser, als immer was zu tun!