

## Ruhen wir ein wenig aus!

Vor kurzem hatte ich folgende Sprachnachricht auf meinem Handy: „Hey, Bea, ich wollte nur mal nachfragen, ob es dir nicht gutgeht oder so. Ich hatte den Eindruck, dass das vielleicht so sein könnte.“ Das hat mich berührt und gefreut. Es hat mir gutgetan, dass ein Kollege aufmerksam für mich war.

Ja, es tut gut, wenn Menschen einander Aufmerksamkeit schenken und ansprechen, was auffällt.

Dies erinnert mich an einen Abschnitt aus dem Markusevangelium, in dem die Apostel gerade zu Jesus zurückkommen. Sie waren unterwegs gewesen. Ohne Jesus. Sie sind aufgedreht. Erschöpft. Und alle sprechen durcheinander: wie sie gepredigt hatten, Gottes Botschaft verkündet, zur Umkehr aufgerufen; und wie sie Kranke gesalbt und geheilt hatten.

Jesus ist aufmerksam, schaut hin, hört zu. Er spürt: die Apostel hatten es gerne getan – aber es war auch viel gewesen. Sie sind ausgepowert und müde. Jesus spricht es an und sagt:

„Kommt mit an einen einsamen Ort,  
wo wir allein sind,  
und ruht ein wenig aus!“ (aus dem Evangelium zum 16. Sonntag im Jahreskreis: [Markus 6,30-34](#))

In diesem kurzen Abschnitt höre ich Vieles zum Sommerferienbeginn 2021 mit:

Es ist wichtig, aufmerksam füreinander zu sein – genau hinzuschauen, aktiv zuzuhören: wie geht es dem/der anderen? Was erlebt sie? Was strengt ihn an? Was ist zu viel?

Ich denke z.B. an Kinder und Jugendliche: mit ihnen sprechen, zuhören: Wie haben sie ein weiteres Corona-belastetes Schuljahr erlebt? Oder Studierende: wie geht es ihnen nach drei digitalen, sozial eingeschränkten Semestern? Was täte ihnen gut?

Ich höre deutlich den Impuls von Jesus, einen Ortswechsel vorzunehmen, ja, einen einsamen Ort aufzusuchen. Jesus spricht hier nicht von Urlaub und Verreisen – das gab es damals nicht und ist auch gar nicht nötig für das, was er sagt. Er spricht vielmehr davon, dass es wichtig ist, sich immer wieder einmal zurückzuziehen, für sich zu sein, still zu werden, an einem ruhigen Ort auf sich selbst, die Natur, die Umgebung zu achten. Dabei sagt er zu mitzukommen, so dass wir nie wirklich allein sein werden.

Atmen Sie beim nächsten Orgelstück tief ein und aus. Schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten und stellen sich in Gedanken Ihren ruhigen, einsamen Ort vor, an dem Sie zur Ruhe kommen können, wo Anspannung und Last von Ihnen abfallen.

Und tun wir dies in den kommenden Tagen und Wochen immer wieder einmal real: uns zu uns selbst, an einen einsamen Ort, in die Natur zurückziehen.

Ruhen wir ein wenig aus!

*Pastoralreferentin Beatrix Ahr*

---

SAMSTAGS-17 – so heißt der Impuls, den wir jeden Samstag, 17 Uhr, während der Pandemie-Zeiten des Coronavirus „SARS-CoV-2 / Covid-19“ online stellen: als Text und im Video.

Dechant Martin Gies, Pastoralreferent Stefan Ahr und Pastoralreferentin und Mentorin Beatrix Ahr sagen und schreiben im wöchentlichen Wechsel, was sie in diesen Wochen beobachten, was sie nachdenklich stimmt, was ihnen Sorgen bereitet, ihnen Mut macht und was sie anregt.

*Was denken Sie dazu, liebe Leserinnen und Leser?*

**Schreiben Sie uns an [redaktion@katholische-kirche-kassel.de](mailto:redaktion@katholische-kirche-kassel.de)**