

## **Impuls 27: „Ausruhen“**

### **Gedanken**

Ausruhen – das hat ja zwei Seiten. Das Ausruhen wird dadurch wertvoll, dass es einen Gegensatz zum Alltag, zur Arbeit darstellt. Wenn ich mir nur ausruhe, dann wird es seinen Wert verlieren. Denn es gibt auch eine ungute Art des Ausruhens. Früher hat man sie als „Müßiggang“ bezeichnet. Dieses Wort meint ursprünglich untätig und träge sein. Nun ist das ja eine Zeit lang nicht schlechtes. Früher war „Müßiggang“ für die meisten Menschen kein Thema. Viele waren vollauf mit Arbeit beschäftigt. Für einige wenige gab es das Problem aber schon damals: Die Mönche. Sie lebten in einer gesicherten Welt, fernab von den Bedrohungen draußen. Da konnte einem schon fad werden. Benedikt von Nursia hatte das erkannt. Und deshalb schrieb er vor 1500 Jahren in seiner Mönchsregel: *„Müßiggang ist ein Feind der Seele. Deshalb sollen sich die Brüder beschäftigen: zu bestimmten Zeiten mit Handarbeit, zu bestimmten anderen Stunden mit dem Lesen aus der Bibel.“*

### **Ein Wort aus der Bibel**

Wenn ich die Bibel aufschlage, dann lese ich zu dem Thema Ausruhen und Muße verschiedenes. Jesus Sirach schreibt dazu ziemlich hart: *„Treibe ihn zur Arbeit an, dass er nicht müßig geht; denn Müßiggang lehrt viel Böses.“* (Jesus Sirach 33, 28-29)

Jesus dagegen fordert seine Jünger einmal sogar direkt dazu auf, sich auszuruhen und alleine mit ihm zu sein:

*Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die*

*kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. (Markus 6, 30-32)*

Ich erschrecke bei den harten Formulierungen von Jesus Sirach. Warum darf ich mich nicht ausruhen, keine Muße haben? Nun, ich denke, das darf und das soll ich auch. Denn Müßiggang meint etwas anderes als Muße. Wenn ich müßig gehe, schlage ich die Zeit nur sinnlos tot. Ich weiß nichts mit der mir geschenkten Zeit anzufangen. Besonders dann, wenn die äußeren Strukturen wegfallen laufe ich Gefahr „müßig“ zu gehen. Den Umgang mit frei gestalteter Zeit muss ich auch lernen! Nach den Erfahrungen im ersten und zweiten Lockdown mit Heimarbeit und -schule können wir vielleicht besser verstehen, wie es Menschen geht, die lange arbeitslos sind oder im Gefängnis.

Benedikt rät daher, einen Plan zu machen, um dem Müßiggang zu entgehen. In Zeiten mit viel Freiraum können das grobe Punkte sein: Zeit zum Aufstehen, zum Bewegen – und wenn es nur in den eigenen vier Wänden ist -, Zeit zum Essen, Zeit zum Schlafengehen. Es tut gut, den Tag grob zu planen. Ich selbst bin verantwortlich dafür nicht müßig zu gehen. Auch wenn die äußeren Umstände mir zu viel Zeit zum Ausruhen geben.

### **Ein Gebet**

Guter Gott, hilf uns, zwischen Muße und Müßiggang zu unterscheiden. Lass und den Tag so einteilen, dass nicht nur Ablenkung und Zeittotschlagen Platz haben, sondern auch das Lesen in der Bibel, stille Zeit zum Beten und das Reden mit Menschen, die alleine sind oder die Angst vor der Zukunft haben. Amen

### **Idee des Tages**

Wenn man jeden Tag ca. 10 Minuten in der Bibel liest, schafft man es in einem Jahr durch die ganze Bibel! Das reine Vorlesen der ganzen Bibel dauert an die 90 bis 100 Stunden, je nach Sprechtempo.