

Andacht für Freitag, 30. Oktober 2020

Gesprochen von Benno Scheidt, Pfarrer an den MediClin Bliestal Kliniken.

Losung: 2. Mose / Exodus 34,²¹:

„Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen.“

Lehrtext: 1. Timotheus 4,¹⁶:

„Hab acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken!“

Gelingt Ihnen das, liebe Hörerinnen, liebe Hörer, mit dem Ruhen und auf sich achten – ansatzweise wenigstens?

Einen Tag in der Woche zur Ruhe kommen – dazu vielleicht noch ein Stündchen an den restlichen sechs Tagen; abgesehen von den circa acht Stunden Schlaf, die wir täglich zur Regeneration benötigen.

Bewusst den Blick nach innen wenden: „...acht“ auf sich selbst haben. Sich die Zeit nicht vertreiben, sondern in Ruhe verweilen; sich nicht zerstreuen, sondern sich sammeln, besinnen – nachdenken:

„Was macht mich als Menschen – als Mann oder als Frau – aus? Woher komme ich, wohin gehe ich? Was erwarte oder befürchte ich für die nähere und fernere Zukunft? Was sind meine Vorhaben, meine Träume – meine Stärken, meine Schwächen – was sollte ich neu oder besser lernen und aus welchen Quellen kann ich schöpfen?“

Finden Sie Zeit für derartige Überlegungen und Gedanken – ich könnte auch ‚Mußestunden‘ sagen?

Zeit für sich – neben den vielen Dingen und Pflichten, die es sonst noch zu tun und zu beachten gilt. Ich denke etwa an Haushalt, Partnerschaft, Schule, Betrieb oder auch an Ehrenämter. Womöglich haben Sie auch noch kleine Kinder, die versorgt, oder alte Eltern, die gepflegt werden müssen – sonntags wie werktags.

Statt Ruhe und Sammlung womöglich eher Stress: Stress zu Hause - in Familie und Partnerschaft; Stress an Schule oder Arbeitsplatz, Stress in Ferien und „Freizeit“. Dazu, daneben, darüber hinaus und immer noch: Corona-Krise; Ängste, Einschränkungen und Sorgen. Wann bliebe da noch Zeit zur Besinnung?

Patentlösungen habe ich leider keine.

Was es mir persönlich leichter macht, zur Ruhe zu kommen und mich zu besinnen; Kraft aus der Stille zu schöpfen, das sind Sätze von Bernhard von Clairvaux (*1090 – †1153). Abt eines mittelalterlichen Zisterzienserklosters. Die folgenden Zeilen richtete er an seinen vielbeschäftigten Zisterzienserbruder, den damaligen Papst Eugen III.

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weiter gibt, während jene wartet, bis sie erfüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter... Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle... Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“

Worte, die mich zum Innehalten ermutigen und es mir erleichtern, „Zeit für mich“ zu nehmen. Denn: „Wenn du ... mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut?“

In diesem Sinn verstehe ich auch Paulus Appell an Timotheus: *„Hab acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken!“*

Amen.