

# Siesta & Sangria

Evas 24  
06.06.2018

Ich bin ein großer Fan und Verfechter des „Power Nappings“ ... ohhh ... ich liebe Anglizismen. In Deutsch heißt es einfach und klar: Mittagsschlaf. Dani, wir verstehen uns ... . Dazu muss ich sagen, arbeite ich nur halbtags und kann es mir leisten. Und vielleicht ist auch ein Stück Gewohnheit dabei. Aber dieses kurze Abmatten am Mittag, im Mittagstief, wo sowie so die Fehlerrate oder Unfallquote am höchsten sind, gibt mir Kraft für den Rest des Tages. Und da kann mir Benjamin Blümchen noch so uns Ohr tröten ... nur wenn es still wird, wach ich auf!

Sicher kann sich nicht jeder solch eine Wohltat gönnen, umso wichtiger ist es aber, dass wir uns Ruhezeiten am Tag schaffen, in welchen wir müßig gängig sein dürfen. Ohne uns rechtfertigen zu müssen, wir wären faul oder untätig. Es bedeutet das entspannte und von Pflichten freie Ausleben. Diese wertvollen Zeiten, wo wir Kraft schöpfen und Auftanken können, ist bei dem Einen der Kaffee und das Buch am Lieblingsplatz oder eben der Minutenschlaf auf dem Sofa. Wichtig ist nur, dass diese Zeit mit keinen Verpflichtungen gefüllt wird: keine Anrufe, keine Gespräche ... Zeit für die Seele, aufatmen zu können. Zeit, auch zu genießen. In Vorbereitung auf dem Abend lass ich einen Zeitungsartikel in der Joyce. Darin beschrieb die Autorin, dass es solche Auszeiten täglich, aber auch wöchentlich, monatlich oder auch in größeren Abständen geben sollte. Wöchentlich wäre für mich der Sonntag. Eins der ersten Gebote, die Gott den Menschen mit auf den Weg gab, war die Sabbatruhe. Der Sonntag, der siebte Tag der Woche, an dem selbst Gott sich ausruhte vom Schöpfen und gutes über das Ruhen aussprach.

1Mose 2,3: Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, darum dass er an demselben geruht hatte von allen seinen Werken, die Gott schuf und machte.

Das heißt nicht, dass ich den ganzen Tag schlafe. Wir als Familie versuchen, uns diesen Tag frei von alltäglicher Arbeit zu halten. Kein Putzen, kein Wäschewaschen, kein Einkaufen, keine Hof und Gartenarbeit ... Gottesdienst!, Zeit füreinander, Zeit für Familie, Zeit für Freunde. Und es ist ein wirklicher Schatz dieser Sonntag! Es ist notwendig, dass wir uns Pausen gönnen. I

Noch ein neudeutsches Wort ist mir in den Sinn gekommen. Das „sabbatical“ ... heißt, bis zu ein Jahr lang mal nicht seinem alltäglichen treiben nachgehen. Sich nicht Mühen und schaffen. Es beruht auf dem Gebot, welches Gott im zweiten Mose 23,10 seinem Volk mitgegeben hat, dass sie an das wunderbare Geschenk des Landes stets erinnern sollen:

Und sechs Jahre sollst du dein Land besäen und seinen Ertrag einsammeln; 11 aber im siebten sollst du es ruhen und liegen lassen, dass die Armen deines Volkes davon essen; und was sie übriglassen, sollen die Tiere des Feldes fressen. Desgleichen sollst du mit deinem Weinberg tun und mit deinem Olivenbaum.

Ich denke, wir dürfen uns die Ruhepausen nicht bis zum Ruhestand aufheben, nicht einmal bis zum Urlaub, sogar nicht bis zum Sonntag ... täglich!!! Gott weiß, wofür es uns ausstattet ... auch Jesus hat sich zurückgezogen, um Ruhe zu finden ... Zeit, Gott ungestört zu zuhören, seine Stimme, die im Alltag zu oft übertönt wird!

Gönnen wir uns die Zeit, wir brauchen sie!!!!