

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in WDR 5 | 04.07.2018 | 05:05 Uhr | Viktoria Keil

## Zwei Minuten Ruhe

Guten Morgen!

Einfach mal Ruhe. Und wenn es nur zwei Minuten sind. Wie das geht? Im Internet gib't's dazu kleine Filme.

2 Minuten nichts tun. ‚Do nothing for 2 Minutes.‘

Zu sehen sind: ein leuchtender Sonnenuntergang am Meer. Dazu als Geräusch Meeresrauschen.

Für zwei Minuten nichts tun, bewusst eine Pause machen - das fällt vielen schwer.

Deshalb dieses Angebot.

Meine Uroma hatte ein ähnliches Rezept, nur dass man dazu ein Kilo Erdbeeren braucht und ein paar saubere Gläser für Marmelade.

Erdbeeren waschen, putzen und mit Zucker in einen Topf geben. Dann beginnt der Spaß. Es braucht ein bisschen Zeit bis die Früchte kochen. Und wenn es blubbert vor Hitze, dann brauche ich drei Minuten nichts zu tun: Außer in den Topf zu gucken. Ab und zu rühre ich mal um. Drei Minuten in die brodelnde, duftende Erdbeermarmelade gucken und riechen, wie der Sommer duftet.

Eine Erholung mit allen Sinnen. Langsam und ruhig, duftend und lecker.

Nichts tun. Davon träumen viele. Und trotzdem kriegen wir unsere Pausen nicht mehr in den Griff. Ich esse einen schnellen Joghurt während ich E-Mails beantworte. Ich räume den Schreibtisch auf, während ich telefoniere. Ich schaue einen Film und habe die Augen zwischendurch auf dem Mobiltelefon, weil da Nachrichten eingegangen sind.

Ob Marmelade kochen oder Sonnenuntergänge als Internetfilm die Lösung für die Vielfachigkeiten im Alltag sind, weiß ich nicht.

Ich lese aber in der Bibel davon, wie Jesus mit den vielen Anforderungen von außen umgeht.

Es wird (Matthäus 14,13-23) erzählt, wie Jesus und seine Freunde unterwegs

sind. 5000 Menschen folgen ihnen. Sie wollen in seiner Nähe sein. Und darüber wird es Abend, die Menschen haben Hunger. Die Jünger können nur auf fünf Brote und zwei Fische als Vorrat zurückgreifen. Alle packen an und helfen mit. Das Staunen ist groß: Jesus und seine Freunde haben es geschafft, viele Menschen satt zu bekommen. Sie wissen selbst nicht, wie sie es geschafft haben.

Jetzt macht Jesus Platz für eine Pause: Er bittet die Menschen nach Hause zu gehen.

Seine Freunde schickt er ans andere Seeufer, damit sie zur Ruhe kommen. Und er selbst?

Jesus geht auf einen Berg, um zur Ruhe zu kommen.

Er lässt sich Zeit! ‚Als es dunkel wird, ist er immer noch dort.‘ Wer viel arbeitet, braucht eine lange Pause.

Jesus betet. Die Jünger dösen auf dem Schiff am anderen Ufer.

Sie gewinnen die Einsicht in ihre Grenzen.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Pause zu gestalten.

Meistens weiß ich ja genau, was mir jetzt gut tun würde. Vielleicht schaue ich tatsächlich mal den kleinen Sonnenuntergangsfilm im Internet an, wenn ich unterwegs bin. Noch lieber schaue ich mal wieder in einen blubbernden Topf voller heißer Marmelade.

Mir hat jemand erzählt: Wenn die frische Erdbeermarmelade nach dem Erkalten eingefroren wird, dann halten sich die Vitamine sogar für lange Zeit.

Viele Vitamine und Pausen für die Seele wünscht Ihnen Viktoria Keil, Pfarrerin in Barntrop und Sonneborn.