

**Auf** meinem Schreibtisch liegt seit längerer Zeit ein Gedicht einer evangelischen Theologin. Es lautet: „Du sollst dich selbst unterbrechen.“

Eine wertvolle Erinnerung in Zeiten hohen Arbeitsdrucks. Da tut es not, einmal Luft zu holen, einen Spaziergang zu machen oder eine Tasse Tee zu trinken – in aller Ruhe. Und dann kann es gut weiter gehen mit der Arbeit.

Eine Unterbrechung schafft Raum für Neues und fördert die Kreativität. Eine altbewährte pädagogische Methode. Wir sollten sie uns zu eigen machen in unserem Alltag, auch als Ermöglichung geistlichen Lebens. Denn in einer Unterbrechung kann auch eine Leere entstehen, in die Gott Einzug halten kann – wenn wir ihn nur lassen. Doch Hand aufs Herz: Eine Unterbrechung fällt vielen Menschen gar nicht so leicht.

Wie oft stöhnen Menschen unter ihrer Arbeitslast oder ihren vielfältigen Verpflichtungen und Terminen. Sie sehnen sich danach, doch endlich mal aus dem Hamster rad des Alltagsgetriebes zu entfliehen. Seit Wochen erleben wir nun eine Unterbrechung globalen Ausmaßes durch die Corona-Krise. Sie erfolgte nicht freiwillig, sie wurde uns auferlegt. Diese Unterbrechung greift radikal in unsere ganz persönliche Lebensgestaltung ein. Wir erleben eine Unterbrechung unseres gewohnten Arbeitsalltages, unserer sozialen Kontakte und unseres Konsums.

Für manche fühlt sich diese Unterbrechung zumindest zeitweise ganz gut an. Ein Weniger an Arbeit und Terminen schafft z.B. Freiraum zum Ordnen von Dingen, die im Alltagsgetriebe oft liegen bleiben. Viele nutzen diesen Freiraum zur Kontaktpflege, wenn auch nur übers Telefon. Die Sehnsucht nach der Verbundenheit mit Menschen, die uns wichtig sind, wird in Zeiten sozialer Abstinenz manchmal besonders spürbar. Diese Unterbrechung kann allerdings auch als große Belastung erlebt werden. Menschen werden auf sich selber zurückgeworfen und leiden am Wegfall großer Teile des sozialen Lebens und einem damit einhergehenden Gefühl der Einsamkeit.

Wie auch immer, ich sehe diese  
der sich über die

Krise nicht nur als einen bösen Schatten,  
Menschheit gelegt hat. Sie hat auch ihre  
Chancen. Sie schärft den Blick fürs Wesentliche, für das, was Menschen wirklich miteinander verbindet und ihnen gut tut, wenngleich auch mitunter auf schmerzliche Weise. Jede Krise ist eine Entwicklungschance, für jeden einzelnen Menschen und für eine Gesellschaft als Ganze.

Ihr Pfr. Christian Subir Roy

*weiter auf Seite 2*



## Du sollst dich selbst unterbrechen

Zwischen  
Arbeiten und Konsumieren  
soll Stille sein  
und Freude  
dem Gruß des Engels zu lauschen:  
Fürchte dich nicht!

Zwischen Aufräumen und Vorbereiten  
sollst du es in dir singen hören,  
das alte Lied der Sehnsucht:  
Maranatha, komm Gott, komm!

Zwischen Wegschaffen und Vorplanen  
sollst du dich erinnern  
an den ersten Schöpfungsmorgen,  
deinen und aller Anfang,  
als die Sonne aufging  
ohne Zweck  
und du nicht berechnet wurdest  
in der Zeit, die niemandem gehört  
außer dem Ewigen.

(Dorothee Sölle)

