

# **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Samstag, 11. Juli 2026**

## **„Mach mal Pause!“**

Wer wünscht sich das nicht mitten in der Hektik des Alltags? Einfach eine Pause machen. Dabei ist noch so viel zu erledigen. Und eine Pause ist gerade einfach nicht drin. Die Zeit läuft mir sowieso schon davon und ich renne hinterher.

Aber verlockend ist die Überlegung schon. Einfach einmal die „Pause-Taste“ drücken. Raus aus allem. Zur Ruhe kommen. Tief durchatmen. Nicht erst, wenn alles erledigt ist, sondern jetzt.

Wenn ich es schaffe, genau dann Pause zu machen, wenn ich am wenigsten Zeit dafür habe, dann geht es anschließend besser. Ich kann wieder klarer denken und bin ruhiger. Leider nehme ich mir die Zeit viel zu selten. Für eine Pause habe ich ja nun wirklich keine Zeit.

Dabei macht die Pause doch erst den Unterschied. Stellen Sie sich ein Musikstück ohne Pausen vor, oder einen Text ohne Leerzeichen.

Selbst Jesus hat Pausen gemacht. Wenn es ihm zu viel wurde, zog er sich zurück, meist zum Beten. Er hat Gott alles erzählt. Das hat ihm gutgetan. Dann konnte er wieder für die Menschen da sein, sie heilen und von Gott und seiner Liebe erzählen. Dann hatte er wieder Kraft für alles.

Aber Jesus machte nicht nur selbst Pause. Er dachte da auch an die vielen Menschen, die zu ihm kamen um ihn zu hören und zu sehen. Bevor er ihnen predigte, ließ er sie zur Ruhe kommen und gab ihnen zu essen. Jesus segnete was da war: drei Fische und fünf Brote. Diese wurden ausgeteilt und als alle satt waren, blieben noch 12 Körbe übrig. Ein unglaubliches Wunder.

Dieses Wunder steht immer im Mittelpunkt. Aber mir ist zum ersten Mal etwas aufgefallen: Jesus beginnt nicht sofort den Menschen zu predigen. Nein. Jesus sieht, dass die Menschen erschöpft sind und Hunger haben. Deshalb lässt er sie erst einmal ausruhen und eine Pause machen. Dann erst spricht er zu ihnen über das Leben in Fülle, das er ihnen und uns schenken möchte.

Zu dieser Fülle gehört offensichtlich auch immer wieder eine Pause. Denn die Pause macht den Unterschied zwischen einem vollen Leben und einem erfüllten Leben.

Susan Hamleser

(Gemeindereferentin, katholische Kirchengemeinde)