

## **Gedanken zum Tag-Radio Kiepenkerl**

**Jessica Denne**

**22. Februar 26**

### **Wo ist der Pause-Knopf?**

Manchmal würde ich ihn so gern drücken.

Pause.

Weil gerade alles gleichzeitig kommt: Notbetreuung, Baustellenchaos, Termine verschieben – und dazu noch Arbeit und Alltag.

Ich sehne mich richtig nach dem Knopf, mit dem alles mal auf Pause steht.

In der Bibel gibt es uraltes Geschenk, den Sabbat.

Gott selbst wünscht sich, dass wir einen solchen Pausen-Tag haben – einen ganzen Tag zum Aufhören, Durchatmen, Auftanken.

Nicht, weil alles erledigt ist – sondern weil wir selbst Ruhe brauchen.

Aber ich merke auch: Gott drückt nicht einfach auf den Pause-Knopf für uns.

Mitten im Lärm sagt er eher leise:

„Ruh dich heute aus. Du bist nicht deine To-Do-Liste.“

Und vielleicht ist der Pause-Knopf auch gar kein Knopf, der alles zum Stehen bringt.

Sondern ein Atemzug.

Eine heiße Tasse Tee.

Ein Gebet.

Ein Moment, in dem ich einfach nur sein darf.

Heute ist Sonntag – für Christen ein ganzer Tag zum Pausieren, zum Durchatmen, einfach zum Sein.

Jessica Denne, Selm