

Manchmal darf ich auch Couchpotato sein

Delia Emmerich

Sommerzeit? Urlaubszeit! Ob auf Balkonien daheim, beim Städtetrip oder am Strand – eine Pause tut gut und ist sogar wichtig. Sonst wird irgendwann alles zu viel.

Aber manchen Menschen fällt es schwer, sich Pausen zu erlauben. Weil ein volles Leben, gleich erfülltes Leben ist. Weil die Arbeit so viel Spaß macht. Oder weil es besser ankommt, von einem vollen Terminkalender zu erzählen und damit wichtig zu wirken, statt als Couchpotato dazustehen. Dabei kommt die Idee der Erholung nicht von irgendwo her. Sondern von Gott, dem Schöpfer selbst. Schon auf den ersten Seiten der Bibel macht Gott einen Tag Pause. Nachdem er Himmel, Erde und Menschen geschaffen hat, ruht er. Diesen Rhythmus gibt er den Menschen weiter: Arbeiten und Pause machen.

Gott weiß, dass wir Menschen Zeiten der Ruhe brauchen. Er hat uns so gemacht. Ich glaube Gott gönnt uns die Auszeit vom Alltag, den Urlaub in der Ferne. Und er spricht allen mit einem zu vollen Terminkalender zu: Du darfst auch mal Couchpotato sein. Vertrau mir, das tut dir gut!