

Boxenstopp?



Kennt Ihr das auch?

Du planst Deine Termine, so dass alles gut zu bewältigen ist. Manchmal sind es mehr – manchmal weniger Termine. Aber es ist alles gut zu schaffen. Dann gibt es Zeiten, wo Du nur noch von Terminen „gejagt“ wirst. Oft sind das dann zusätzliche Termine, die einfach „mit Dir gemacht werden“. Gerade das sind die Zeiten, die sehr, sehr viel Kraft kosten, uns unzufrieden machen und uns an unsere Grenzen bringen können. Kommt dann noch ein unvorhersehbares Problem dazu, kann das das „AUS“ für mich sein. Ich bin leer und ausgebrannt und habe keine Freude mehr.

Aber, ist es das, was Gott will? Nein - ER möchte uns dabei helfen, unsere Grenzen richtig zu setzen, indem wir die Prioritäten besser setzen lernen. Was ist *jetzt* für mich dran?

Sicher können wir uns nicht verstecken. Gerade wir Frauen sind besonders durch die Familie, die Kinder, Hausarbeiten und oft noch durch Beruf und Gemeinde mehrfach belastet. Ich frage mich oft, was kann ich tun, um alles gut zu bewältigen und nicht dabei auszubrennen? Es ist leicht gesagt, ziehe Dich zurück und ruhe Dich aus, wenn unsere Kinder mit Ihren Forderungen kommen oder die pflegebedürftige Mutter auf uns wartet. Aber ich denke, es ist auch ein Lernprozess, gerade für die „Marthas“ unter uns. Als Maria zu Jesu Füßen saß, sagte Jesus, dass sie „das gute Teil“ erwählt hat. Ja, mit dieser Aussage hat „die fleißige Martha“ in uns ganz schön zu tun. Aber wenn ich so darüber nachdenke, kommt mir das Bild eines Autos in den Sinn:

Ein Auto kann viele Kilometer fahren und ich komme ganz schnell vorwärts. Aber, ich muss immer wieder den Tank nachfüllen, nicht irgendwann, sondern regelmäßig und beizeiten. Wenn ich das nicht tue, bleibe ich stehen, wenn der Tank leer ist. Ich brauche also einen „**Boxenstopp**“, wie es im Motorsport bei Rennfahrern heißt. Wozu gibt es diesen „Boxenstopp“?

Dieser „Boxenstopp“ soll zum Tanken, Radwechsel oder Feststellung kleinerer technischer Mängel dienen. Auch der Sieger beim Rennsport braucht diesen Boxenstopp. Wenn ein Rennfahrer diesen „Stopp“ überfährt, kann es sein, dass er das Ziel nicht erreicht.

- Nimmst Du Dir regelmäßig Zeit für eine „technische Überprüfung“, die Pflege Deines Körpers und Deiner Seele?
- Hast Du einen Raum oder eine Nische, wo Du zur Ruhe kommen und wieder auftanken kannst?
- Kannst Du – aus geistiger Sicht – überhaupt noch laufen oder ist vielleicht mal ein „Radwechsel“ (Schuhwechsel) dran?

Wer das Ziel des Lebens erreichen will, braucht regelmäßige diese Stopps bei Gott:

Anhalten – Innehalten – Aushalten – neue Kraft erhalten – auf Gott hören.

Gerade darum geht es auch in der Stille. In Seiner Gegenwart erhält unser Leben eine neue Richtung. Gott ist immer bereit für unseren „Boxenstopp“. ER lädt uns ein, bei IHM anzuhalten.

Und ich denke daran, was Jesus Martha gesagt hat: „Weniger aber ist not...“

Die Indianer sagen: „Wir lehren unsere Kinder als erstes, stille zu sitzen und Freude daran zu haben.“

Nichts gegen das gute Tun. Nichts gegen die richtige Arbeit, richtig getan. Weniges aber tut not. Und das Hören auf SEIN Wort darf und muss am Anfang stehen. Die Geschichte von Maria und Martha und die klaren Worte Jesu sind ein Plädoyer gegen den Stress und ein Appell für das Leben.

Ihr Martha`s – Ihr dürft einfach auch mal Maria`s sein! Wenn Ihr das nicht tut, ist ein Ausbrennen vorprogrammiert.

Wann ist eigentlich Dein nächster Boxenstopp?

Es grüßt Euch Ruth Henkert