

Wort für die Woche

Von Diakon Hans-Jörg Ganslmeier

10. Juli 2025, 10:00

Wort für die Woche

Ab in den Urlaub - Gott möchte, dass du dich erholst

Für viele Kinder, Jugendliche und Familien ist es wieder so weit: Die letzten Schultage sind geschafft und damit wieder eine wichtige Etappe.

Selbst diejenigen, die nicht auf die Schulferien angewiesen sind, spüren, dass in diesen sechs Wochen doch alles etwas ruhiger und gelassener läuft. Wir Menschen brauchen Ruhezeiten. Was in der Bibel vor über 2500 Jahren festgeschrieben wurde, fordern heute Psychologen und Mediziner: Zeit für Erholung und Entspannung. Die Zeit ist wichtig für Körper und Gehirn. Ganz oft ist es auch eine intensive Zeit für Familien und Paare und hoffentlich nicht zuletzt: eine Gelegenheit die Beziehung zu Gott zu vertiefen.

Die Bibel ermutigt uns, Pausen einzulegen und die Schönheit der Schöpfung zu genießen. Gott selbst wird im Schöpfungsbericht der Bibel ein Ruhetag zugeschrieben. Auch Christus hat im Blick, dass der Lebensalltag uns oft ganz schön fordert: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“ (Mt 11,28). Wir dürfen also ohne schlechtes Gewissen, mal unproduktiv sein.

Damit aber nicht nur der Körper, sondern auch die Seele etwas davon hat, ist es wichtig, Freizeitstress und Besichtigungsfülle zu vermeiden. Stattdessen viel Zeit nehmen für die Mitmenschen und Platzlassen für Gott und die großen Fragen des Lebens.

Ich finde, das gelingt besonders gut draußen in der Natur. Wie der Autor des Psalms 23 dankend staunt „Er weidet mich auf einer grünen Aue und führt mich zum frischen Wasser“, finden auch wir genau dort oft Ruhe und inneren Frieden.

Ich wünsche Euch und Ihnen eine erholsame Sommerzeit.