

Die Kunst des Ausruhens

05. May 2023



Ein Mann ruht sich aus

Quelle: Envato

Warum sind wir so gerne gestresst? Fühlen uns richtig gut, wenn wir Punkte auf der To-Do-Liste abhaken können? Und können so schwer einfach mal nichts tun? Wir haben Tipps, wie man sich auszurufen kann – auch wenn man gar nicht der Typ dafür ist...

Manche fühlen sich schuldig, wenn sie mal nichts tun. Andere wissen gar nicht mehr, wie das gehen soll. Wir sind von klein auf geprägt von Sätzen wie «Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen», «Ohne Fleiss kein Preis», «Wer rastet, der rostet», oder «Erst die Arbeit, dann das Vergnügen». Dabei ist Nichts tun und Kraft sammeln elementar, wenn wir langfristig gesund, kreativ und aktiv bleiben wollen.

In der Ruhe liegt die Kraft

«Schneller! Weiter! Mehr!», schreit unsere Gesellschaft und steht damit im völligen Gegensatz zu dem, was dem Menschen eigentlich gut tut. Natürlich macht es Spass, Ziele zu erreichen und Herausforderungen zu meistern. Aber genau so wichtig ist es, immer wieder Zeiten einzubauen, in denen wir uns regenerieren können.

Schon ganz am Anfang der Bibel findet man einen Hinweis, wie wichtig die Balance zwischen Tätigkeit und Ruhepausen ist. «Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus...» ([1. Mose, Kapitel 2, Vers 3](#)). Damit gibt Gott den natürlichen Rhythmus der Schöpfung vor: Produktivität – und Pause. So macht es seitdem die Natur und so würde es auch uns Menschen gut tun. Das Gebot, den «Sabbat zu ehren» – sprich, einmal in der Woche auszuruhen –, wurde als dringender Rat noch obendrein mitgegeben, und trotzdem fällt es vielen so schwer, sich Ruhe zu gönnen.

Warum uns Ruhe so schwer fällt

Werden Sie ehrlich mit sich selbst: Finden Sie sich in einem dieser Sätze wieder?

- «Meine Leistung zeigt, wer ich bin» oder «Je mehr ich leiste, desto wichtiger / wertvoller bin ich.»
- «Gott hat mir zu viele Aufgaben gegeben, irgendeiner muss es ja tun.»
- «Wenn ich es nicht tue, läuft hier nichts.»
- «Wenn ich nichts tue, langweile ich mich zu Tode.»

Warum wollen Sie sich keine Pausen gönnen? Haben Sie das Gefühl, keine Daseinsberechtigung zu haben, wenn Sie nichts tun? Wollen Sie vielleicht sogar Gott durch Ihre Leistung beeindrucken? Oder haben Sie zu wenig Vertrauen in Gott, dass er Ihr Leben führt und hält, auch wenn Sie mal nicht in Aktion sind? Vielleicht möchten Sie sich auch einfach gerne immerzu ablenken, um sich nicht mit bestimmten Dingen in Ihrem Leben beschäftigen zu müssen?

Gott will das Beste für uns. Er hat uns so geschaffen, dass wir uns Pausen gönnen dürfen, sie sogar dringend brauchen. In den Ruhephasen atmet unsere Seele auf, da tanken wir Kraft. Wenn wir uns Ausruhen, können wir uns selbst reflektieren, unsere Gedanken und Gefühle sortieren und neuer Kreativität Raum geben. An freien Tagen finden wir Zeit für wichtige Beziehungen. Und: Wenn wir still werden, kann Gott zu uns sprechen.

Wie man ausruhen lernen kann

Folgende Ideen können helfen, Körper, Seele und Geist Ruhe und neue Kraft zu schenken:

- Ausreichend Schlaf: Körperliche Pausen sind elementar
- Lesen: Lassen Sie sich durch die Bibel und andere Bücher inspirieren
- Beten: Ihre Seele sehnt sich nach Spiritualität und einer Beziehung zu Gott
- In sich gehen: Nehmen Sie sich Zeit für die Dinge, die in Ihnen brodeln
- Angeln gehen – oder ein anderes Hobby ausleben, bei dem Sie entspannen und abschalten können und nicht an Ihre Arbeit denken müssen
- Essen: Geniessen Sie mit allen Sinnen und stärken Sie Ihren Körper
- Singen: Sie können auch tanzen, lachen, feiern. Seien Sie ausgelassen und genießen Sie, was Ihnen Freude bereitet

Sich auszuruhen ist keine Zeitverschwendung, sondern schenkt neue Kraft und Lebensqualität. Finden Sie in den gottgegebenen, natürlichen Rhythmus. Sich Ruhe zu gönnen, ist eine Kunst, die jeder erlernen kann.

Zum Thema:

[*Zwischen den Jahren: Abschalten und Ausruhen*](#)

[*Achtung, Stressfallen!: Wie man entspannter durchs Leben kommt*](#)

[*Burnout-Expertin Helen Heinemann: Warum Stress glücklich macht*](#)

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

Tags