

## Bete und arbeite

Mögen Sie den Wechsel der Jahreszeiten? Mögen Sie den Sonnenaufgang, die helle Mittagszeit, die Abenddämmerung und die Nacht?

Achten Sie manchmal auf Ihren Atem – auf das Kommen und Gehen der Lebenskraft?

Wir leben vom Wechsel der Zeiten, vom Wachen und Schlafen, vom Arbeiten und Ausruhen. Wichtig ist in unserem Alltag, dass wir nicht in einen Strudel hineingezogen werden, sondern diesen Wechsel bewusst gestalten.

So sagt es uns auch die Regel des heiligen Benedikt: „Ora et labora.“ Alles, was für unser Leben wichtig ist, darf dreimal täglich geschehen. Wir nehmen drei Mahlzeiten zu uns und stärken damit unseren Körper. Ein Weiser sagt dazu: „Jedes Gebet erleuchtet eine Körperzelle.“ So, wie der Körper täglich Nahrung braucht, hat auch unsere Seele diese Sehnsucht, am liebsten dreimal täglich, so wie die Medizin, die wir einnehmen. Das muss gar nicht so lange dauern wie eine Mahlzeit: dreimal fünf Minuten reichen – und die Seele wird regelmäßig berührt und gestärkt.

Ein gestalteter Wechsel von Arbeitseinsatz und Ruhepausen tut jedem Menschen gut. Dauereinsatz ermüdet uns, und „Müßigkeit ist aller Laster Anfang“, wie es das Sprichwort sagt. Also, nehmen wir diese beiden Stärkungsmittel bewusst jeden Tag zu uns: das zielgerichtete Arbeiten und das Verweilen in der Gegenwart Gottes. Beten ohne Arbeiten bleibt leer, und Arbeit ohne Gebet verliert den Sinn aus den Augen. Die beiden Schwestern aus der Bibel, Maria und Marta, zeigen uns die gleiche Wahrheit: Aus dem Gebet erwächst fruchtbare Arbeit, und geschenkte Gastfreundschaft und Nächstenliebe brauchen immer wieder die lebendige Quelle der Gottesbegegnung. Gönnen wir uns täglich diesen Wechsel von Einkehr und Aktivität, vom Leben in der Zeit und in den Momenten der Ewigkeit.

Das wünscht Ihnen von Herzen  
Ihr Diakon Christian Engel