

*In jener Zeit ging Jesus zusammen mit Jakobus und Johannes in das Haus des Simon und Andreas. Die Schwiegermutter des Simon lag mit Fieber im Bett. Sie sprachen mit Jesus über sie, und er ging zu ihr, fasste sie an der Hand und richtete sie auf. Da wich das Fieber von ihr, und sie sorgte für sie.*

*Am Abend, als die Sonne untergegangen war, brachte man alle Kranken und Besessenen zu Jesus. Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt, und er heilte viele, die an allen möglichen Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus. Und er verbot den Dämonen zu reden; denn sie wussten, wer er war.*

*In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich. Er antwortete: Lasst uns anderswohin gehen, in die benachbarten Dörfer, damit ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen. Und er zog durch ganz Galiläa, predigte in den Synagogen und trieb die Dämonen aus.*

*Markusevangelium 1,29-39 (Einheitsübersetzung)*

Gerade haben wir die stressige Adventszeit, die Vorbereitungen auf das Weihnachtsfest und die Silvesterparty hinter uns gebracht, da kommt der Alltag mit all seinen Tücken schon wieder um die Ecke, und nicht zu vergessen die guten Vorsätze und die zahlreichen To-Do-Listen, die es alsbald abzarbeiten gilt. Da geht einem schon fast wieder in den ersten Tagen des Jahres die Puste aus.

Jesus erlebt im heutigen Evangelium Ähnliches. Gleich zu Beginn seines öffentlichen Wirkens hat er alle Hände voll zu tun: die ersten Jünger berufen, die frohe Botschaft verkündigen, Kranke heilen, Dämonen austreiben.

Wie mag es ihm ergangen sein, als er bei Simons Schwiegermutter vor die Tür getreten ist und die Schar von kranken Menschen vor sich sah, die auf Heilung durch ihn warteten? Es scheint, dass er in aller Ruhe seine Arbeit erledigt. Stellt sich die Frage, wie schafft er das nur? Klar, er ist Gottes Sohn, wenn nicht er, wer dann? Aber tatsächlich verrät uns der Text, dass Jesus sich eine bewusste Auszeit, eine Zeit des Auftankens nimmt, in der an einem einsamen Ort betet.

Genau diese Auszeiten sind es, die uns durch unseren Alltag tragen. Jeder von uns wird da so seine eigenen Rituale und Vorlieben haben: ein gutes Buch lesen, eine Tasse Tee genießen, Sport treiben, meditieren, beten, die Hl. Messe feiern ...

Die Möglichkeiten sind vielfältig, so wie wir selbst.

Wichtig ist nur, dass wir unsere kleinen Auszeiten pflegen, um unseren Akku wieder aufzuladen und die Aufgaben des Alltags gut bewältigen zu können ohne uns selbst zu verlieren.