



«ENTSPANNEN SIE SICH MANN»

EIN LIFESTYLE ELEMENT MIT ANTIKEM HINTERGRUND

Auszeiten, Sabbaticals und weitere Formen der Distanz zur Arbeit scheinen eine neuzeitliche Erfindung mit modernen Gesundheitsideen zu sein. Aber es gibt alte Vorbilder. Von Diogenes bis zu Jesus, von der Antike bis in die Gegenwart. Was haben Auszeiten und Glaube eigentlich miteinander zu tun?

Auszeit und Gesundheit

Es scheint erwiesen und gleichzeitig plausibel zu sein. Ohne Auszeit und genügend Schlaf machen wir unserer Gesundheit keinen Dienst. Im Gegenteil, wir wirken gestresst, angespannt, gar überspannt. Wie ein Bogen, der immer in Spannung bleibt, wird der Mensch ohne Entspannung nicht mehr dieselbe Energie bringen wie zu Beginn. Ein stets gespannter Bogen wird lahm, seine Leistungsfähigkeit und Effizienz nehmen heftig ab. Es ist folglich gesund, sich zu entspannen, eine Auszeit zu nehmen und neue Bilder in Herz und Seele zu lassen. Dazu braucht es Erlebnisse, Begegnungen und Entdeckungen. Vielleicht trifft die Entspannung ins Zentrum des Lebens und macht aus uns authentische, ausgewogene und hilfsbereite Menschen.

Diogenes und die Sonne

Einer, der das gut ‚draufhatte‘, war Diogenes von Sinope (ca. 413-323 vor Christus). Als der grosse Alexander ihn besuchen wollte, gab sich Diogenes bedürfnislos und konzentriert. Er lebte in einem Fass, brauchte wenig bis nichts, nur eines, die Sonne und deren Licht. Wenig erstaunlich also die Reaktion gegenüber Alexander dem Grossen, dem sonst kaum jemand so gekommen wäre: «Geh mir ein wenig aus der Sonne». Das soll die ganze Begegnung ausgemacht haben. Alexander sei so beeindruckt gewesen, dass er sagte: Wäre ich nicht Alexander, ich möchte Diogenes sein.

Er war damit nicht allein. Man sprach von diesen Leuten, die wie Hunde (griech. Kynos) leben wollten und nannte sie Kyniker, heute als Zyniker bekannt. Sie halten sich distanziert und unabhängig und bleiben der Welt gegenüber in einer tendenziell verachtenden Haltung. Ausgewogen, aber wenig hilfreich.

Körper und Geist... Nochmals zur Gesundheit

Bei den Römern wurde viel organisiert und verwaltet, das Leben in Gesetze gefasst und dann streng danach gehandelt. Mein Griechisch-Lehrer an der theologischen Fakultät sprach von schöngestigem Griechisch gegenüber simpler Verwaltungshaltung im Latein der Römer, was sich sprachlich erkennen lasse. Sicher, solche Überlegungen werfen zu Viele in einen Topf; die Realität ist komplexer.

Wohl gute Auskunft gibt da ein römischer Leitsatz: «Mens sana in corpore sano» – ein gesunder Geist (wohnt nur) in einem gesunden Körper. Kranke Körper haben keine Chance, sie bleiben dem gestählten Kämpfer gegenüber auf der Strecke. Nur seltsam, wie sich die Senatoren das nicht zu Herzen nahmen. Die lukullischen

Gastmähler müssen sie so erfreut haben, dass auch körperliche Form und Gewicht ausser Kontrolle gerieten. Vielleicht hat man ja früher erfolgreich gekämpft, jetzt liegt man auf den Lorbeeren und schickt andere ans Werk.

Jesus zieht sich oft in Stille zurück

Interessanterweise finden wir auch in der Bibel eine Art von Auszeiten. Da gehen Leute in sich (Abraham, Mose, David...) und suchen Ruhe und Schutz in Bergen und deren Höhlen... um sich anschliessend neu ins Leben zu werfen. Auch Jesus gehört zu ihnen. Oft zieht er sich von den Massen zurück, um sich zu besinnen, der Berufung auf die Spur zu kommen, manchmal auch um Verlockungen standzuhalten. Danach kommt er frisch geerdet zurück, klar und gestärkt. Des himmlischen Vaters Willen zu finden bedeutet ihm mehr als gutes Feedback bei den Menschen. Das ist sein Glaube. So stärkt er Arme, Schwache, Kranke, Abhängige. Er ist bereit und lebt für Opfer, schützt sie oft vor Anderen.



Bild von Penny auf Pixabay

«Verheizte Menschen geben keine Wärme»

Urs Frauchigers Buch (Zytglogge 1985) titelt mit einem kräftigen, selbsterklärenden Sprachbild. Ihm ging es im Buch um Kulturpolitik. Der Titel aber spricht von Menschen, die sich veräusgaben statt von innen heraus bewusst zu leben. Als ich damals die Pfarrerlaufbahn begann, war «Burnout» als Begriff oder Krankheitssyndrom kaum bekannt. Dennoch entspringt dem Buchtitel eine tiefe Ahnung von Wert & Würde eines Menschenlebens, das sich nicht über Erfolge, Leistung und Effizienz bemessen lässt. Deshalb passt das Bild vom verheizten Menschen gut bis in unsere Zeit. Es teilt die Erfahrung des modernen Dilemmas, dass zwischen Arbeit und Auszeit häufig keine gute Balance zu finden ist - geschweige denn, «Life and Work» (Leben & Arbeit) gut ineinander zu integrieren wären. Stattdessen trennen wir es meist und nehmen eben ein Auszeit.

Visionär aber wäre ein Leben, in dem uns Arbeit erfüllt und genug Zeit bleibt für Anderes, das wichtig ist. Ich denke, es gibt noch Viel, das sich entwickeln sollte. Denn auch Glaube & Vertrauen sind nicht Auszeit des Lebens, sondern integraler Bestandteil all dessen, was wir tun... oder auch lassen.

Ihnen allen erholsame & angenehme Sommertage!
Herzlich, ihr

Zur Erinnerung:

Gastpredigt von Rita Famos am Bettag

<https://www.ref-arth-goldau.ch/veranstaltung/1562>

oder unter <https://www.ref-arth-goldau.ch/agenda>

Schwyzer Kirchentag am 15. Oktober 2023

www.kirtag23.ch



SEPTEMBER 2023

Sonntag, 3.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger	AZM Mythenpark
Sonntag, 10.	10.00	Oberarther-Chilbi, ökumenischer Gottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger und Pater Francis	Kirche
Mittwoch, 6.	20.00	Startabend für den Konfirmandenunterricht	Kirchgemeindehaus
Eidg. Bettag, 17.	10.00	Gottesdienst mit Abendmahl, mit Pfarrer Urs Heiniger und Gastpredigt von Rita Famos, Präsidentin EKS, anschliessend Apéro-Empfang	Kirche Kirchgemeindehaus
Samstag, 23.	13.30	Bastelnachmittag mit dem Kinderteam	Kirchgemeindehaus
Sonntag, 24.	10.00	Familiengottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger und Team, anschliessend darf „geerntet“ werden und es gibt Zopf & Moscht	Kirche
Dienstag, 26.	20.00	Startabend für den reformierten Religionsunterricht in der 3. Primarstufe	Kirchgemeindehaus
Samstag, 30.	15.00	Wanderkirche (Spaziergang nach Arth) und Beisammensein im Chilestübli	Treffpunkt Kirche

OKTOBER 2023

Sonntag, 1./8.		jederzeit, hören Sie den Audiobeitrag von Pfarrer Urs Heiniger „Guete Sunntig mitenand“ – auf unserer Homepage einfach anklicken und Reinhören.	
Sonntag, 15.	11.00	Kantonaler Kirchentag und 25-Jahr-Jubiläum mit Gottesdienst, food-save-Bankett und vielseitigem Programm www.kirtag23.ch	Mehrzweckhalle Rothenthurm
Sonntag, 22.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger	Kirchgemeindehaus
Sonntag, 22.	11.00	Ordentliche Kirchgemeindeversammlung	Kirchgemeindehaus
Mittwoch, 28.		Konfirmandenlager bis am 1. November 2023	Arzier VD
Sonntag, 29.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Thomas Prelicz	Kirche

NOVEMBER 2023

Ref.-Sonntag, 5.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger	AZM Mythenpark
Sonntag, 12.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Peter Bigler	Kirche
Taufsonntag, 19.	10.00	Familiengottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger & Team	Kirche
Mittwoch, 22.	14.00	ü60 Herbst-Treff	Kirchgemeindehaus
Totensonntag, 26.	10.00	Gottesdienst mit Pfarrer Urs Heiniger	Kirche



Die Hoffnung,
die in uns steckt

Evangelisch-reformierte Kantonalkirche Schwyz

Kirchentag
Rothenthurm, 15.10.2023

Wir reisen gemeinsam nach Rothenthurm und geniessen den Kirchentag mit dem 25-Jahr-Jubiläum der Kantonalkirche.

Treffpunkt auf dem Perron mit Abfahrt Voralpenexpress um **10.16 Uhr ab Arth-Goldau**.

Billette bitte selber lösen – Anmeldung nicht nötig!

EINLADUNG ZUR ORDENTLICHEN KIRCHGEMEINDEVERSAMMLUNG

Sonntag, 22. Oktober 2023 – Kirchgemeindehaus Oberarth – 11.00 Uhr

Die Traktanden und der detaillierte Geschäftsbericht (Rechnung 2022/Budget 2024) werden 10 Tage vor der Versammlung auf unserer Homepage publiziert.

Stimmberechtigt sind alle Kirchgemeindeglieder ab dem 16. Altersjahr. Im Anschluss an die Kirchgemeindeversammlung offerieren wir einen Aperitif.

Herzlich willkommen!



IMMER AKTUELL: www.ref-arth-goldau.ch



Kirchgemeindehaus –
Unser Zentrum am Türliweg 8, 6414 Oberarth

Pfarramt: Pfarrer Urs Heiniger 041 855 11 05
pfarramt@refag.ch

Kirchgemeindebüro: Charlotte Kuny 041 855 08 10
sekretariat@refag.ch

Sigristin: Rita Rickenbacher 041 855 18 68
b.rickenbacher@bluewin.ch