

# Auszeit vom Alltagsstress

Jeden Freitag herrscht reges Markttreiben in Bad Nauheims Innenstadt. Rund um die Dankeskirche sind viele unterwegs, um für das Wochenende Lebensmittel einzukaufen. Die evangelische Kirchengemeinde bietet jetzt allen, die etwas Erholung und Besinnung suchen, eine Marktpause an.

Von Isabell Steinhauer

Seit Jahren ist die Dankeskirche an jedem Wochentag, außer dienstags, von 14 bis 18 Uhr geöffnet. »Doch ausgerechnet am Freitagmorgen, wenn so viele Menschen in der Stadt unterwegs sind, war bislang geschlossen«, sagt Friederike Müller. Sie betreut die seit Ende der Sommerferien eingerichtete »Marktpause« in der Kirche.

Am Freitagvormittag versammelte sich eine kleine Gruppe im Vorraum der Kirche. »Die Marktpause ist auch etwas für Menschen, die mit der Kirche sonst nicht so viel am Hut haben«, sagt Gisela Michalik-Christian, die jeden Freitag vorbeikommt. Auch für viele andere, ist der Besuch der Marktpause inzwischen ein lieb gewonnenes Ritual, eine Auszeit aus dem Alltag, die sie nicht mehr missen möchten. Aber auch neue Besucher kommen hinzu. Manche schauen rein, weil die Kirche geöffnet ist, und bleiben dann, um zuzuhören.

»Die Marktpause ist kein Gottesdienst und keine Andacht«, erklärt Müller, »wir haben keinen strengen Ablauf und jeder, der möchte, kann sich beteiligen.« Diesmal übernimmt Kantor Frank Scheffler die musikalische Begleitung. »Es sind immer verschiedene Musiker da, mal Flöte und Gitarre oder eine Harfenistin«, berichtet Müller. Nach etwas Musik und dem gemeinsamen Singen gibt es immer einen kurzen Vortrag. Aber auch hier gelte: »Jeder kann sich beteiligen und einen Vortrag halten über etwas, das ihn bewegt.« Müller hat für diese Marktpause einen Text von Reinhard Mey, »Zeugnistag«, gewählt, der aus seiner Kindheit erzählt. Als dieser ein miserables Zeugnis erhielt und es kurzerhand selbst unterschrieb, wurden die Eltern zum Schuldirektor zitiert. Dort behaupteten Vater und Mutter felsenfest, es seien ihre Unterschriften »zwar etwas gekritzelt«, aber einen Betrug ihres Sohnes verneinten sie. »Wie gut es tut, zu wissen, dass dir jemand Zuflucht gibt, ganz gleich, was du auch ausgefressen hast«, endete der Text.



In der Marktpause hält Friederike Müller (r.) einen kurzen Vortrag, Kantor Frank Scheffler übernimmt die musikalische Begleitung. (Foto: isi)

»Wünschen wir uns nicht alle, dass, gerade wenn wir versagen, jemand zu uns hält?«, schloss Müller ihren Vortrag. Anschließend folgte eine kurze Pause der Stille, in der jeder für sich nachdenken oder beten konnte.

Auch die neuen Besucher der Marktpause – genau wie diejenigen, die schon länger kommen – sind begeistert über »die Auszeit vom täglichen Stress«, wie eine der Besucherin-

nen sagt. »Besinnlichkeit und Ruhe« finde man hier. »Man geht ganz beschwingt und mit positiven Gefühlen nach Hause«, sagt Gisela Michalik-Christian, »die Marktpause ist so individuell, weil jeder sich beteiligen kann. Dadurch und durch die Gemeinschaft in der Gruppe entsteht eine ganz besondere Atmosphäre.« So sind sich auch die Neuen sicher, dass sie wiederkommen werden.

## Drei Fragen an Organisatorin Friederike Müller

*Wann findet die Marktpause statt?*

**Friederike Müller:** Jeden Freitag zur Marktzeit um 11 Uhr treffen wir uns in der Dankeskirche. Eingeladen sind alle, unabhängig von ihrer Konfession. Sie können ihre Einkaufskörbe und -taschen einfach mitbringen und sich einige Zeit ausruhen, bei Musik, einem Lied, Zeit für Stille und ein paar Gedanken für heute und morgen.

*Wie entstand die Marktpause?*

**Müller:** Die Idee entstand im Gottesdienstausschuss. Ausgerechnet an dem Tag, an dem in der Stadt am meisten los ist, war die Dankeskirche, die sich ja mitten im Marktgeschehen befindet, geschlossen. Wir wollten keine Andacht, keine feste Form, sondern eine offene Veranstaltung, zu der alle Menschen kom-

men und sich beteiligen können. Daher gibt es auch kein Gebet, sondern neben Musik und einem kurzen Vortrag ein paar Minuten der Stille. Da ich schon viele Jahre in der Gemeinde ehrenamtlich tätig bin, habe ich mich bereit erklärt, die Marktpause zu leiten.

*Wie kann man sich an der Marktpause beteiligen?*

**Müller:** Zum einen freuen wir uns immer über Musiker, die die Marktpause musikalisch unterstützen möchten. Und dann kann jeder, der möchte – nach vorheriger Ankündigung – einen kurzen Vortrag halten, etwa 15 Minuten, über etwas, das ihn gerade bewegt. Etwas, das man erlebt hat oder einen aktuellen Bezug hat und nachdenkenswert ist. (isi/Archivfoto)

