



Zusammenfassung und vertiefende Gedanken:

LESUNG: PSALM 46,2-12

PREDIGT: PSALM 121,4, 2. MOSE 20,8-11,

MARKUS 2,27, MARKUS 6,30-44, MATTHÄUS 18,3

Unser Alltag ist vollgepackt mit Arbeit, Aufgaben, Diensten, Familie, Beziehungen, Sport, Hobbies, etc.. Wir rennen von einem Event zum nächsten. Dabei vergessen wir aber ganz oft den grössten Luxus, den Gott für uns bereithält: Sich einfach mal ausruhen zu können. Doch sobald die Arbeit erledigt ist und wir endlich einmal tief durchatmen könnten, fallen uns alle möglichen Sachen ein, die zu erledigen sind. Wir fühlen uns verpflichtet, unsere Zeit effektiv zu nutzen. Es fällt uns schwer, uns an den Rhythmus zu halten, den Gott eigentlich für uns vorbereitet hat.

Warum tun wir uns nur so schwer damit, zur Ruhe zu kommen? Ist es nicht komisch, dass wir manchmal sogar ein schlechtes Gewissen haben, wenn wir ausruhen? Wenn wir pünktlich von der Arbeit nachhause gehen? Wenn wir ausnahmsweise nicht im Stress sind?

Die Bibel fordert uns an verschiedenen Stellen dazu auf, fleissig zu sein – keine Frage! Und auch die Tatsache, dass Gott schon den ersten Menschen die Verantwortung über seine Schöpfung überträgt, zeigt, dass Arbeit durchaus ein Teil von Gottes Schöpfungsordnung darstellt. Zeiten der Ruhe aber genauso!

1. Die Sabbatruhe

Ganz am Anfang in der Bibel erfahren wir in der Schöpfungsgeschichte viel über Gott und sein Verhältnis zu Arbeit und Erholung. Obwohl er ein riesiges Projekt vor sich hat – die Erschaffung der Welt – macht er weder Überstunden, noch arbeitet er die Nacht durch. Genau genommen arbeitet er immer einen Tag lang und am Abend beendet er sein Werk. Dann schaut sich alles noch einmal genau an, freut sich darüber und ruht sich aus. Am siebten Tag arbeitet Gott gar nicht, sondern er erholt sich und erklärt diesen Ruhetag für heilig. Schon hier sehen wir ein Gleichgewicht: Gott arbeitet nicht nur, sondern er ruht sich auch aus.

☞ Welche Bedeutung hat der Sonntag für dich? Kommst du an diesem Tag wirklich zur Ruhe? Oder ist er ähnlich vollgepackt wie die vorangehenden sechs Tage? Welchen Platz nimmt Gott in deinem Leben am Sonntag ein?

2. Erholung im Alltag

Erholung im Alltag ist wichtig und Gott gönnt sie uns von ganzem Herzen (*siehe Matthäus 11,28*). Sollte es jedoch anders als geplant kommen (*wie in Markus 6,30-44*), steckt vielleicht Gottes wunderbarer Plan dahinter. Deshalb ist es wichtig, auch im hektischen Alltag bewusst kurz innezuhalten und Gott zu fragen, ob man jetzt einfach nur dem frommen Aktivismus verfallen ist oder wir auf einen Schlüsselmoment Gottes zusteuern, den wir nicht verpassen sollten.

☞ Gönnt du dir im Alltag Zeiten der Erholung und der Entspannung? Ganz ohne schlechtes Gewissen? Kannst du bei Gott auftanken? Hast du ein Gespür dafür, wann es an der Zeit ist, sich für andere aufzuopfern und wann du auch für dein körperliches, seelisches und geistiges Wohl sorgen musst?

3. Zeit zur Erkenntnis und zur Musse

Gott fordert uns dazu auf, innezuhalten und uns bewusst zu werden, wer er überhaupt ist. Er lädt uns dazu ein, ihn als den lebendigen und allmächtigen Gott, als unsere Zuflucht und Stärke zu erkennen.

Kann es sein, dass wir die Stimme Gottes in unserem Leben oft nicht hören, weil wir ihn gar nicht zu Wort kommen lassen? Weil wir keine Zeiten der Musse haben? Obwohl Jesus viel unterwegs war und er und seine Jünger oft auf wohlverdiente Pausen verzichten mussten, finden wir immer wieder Hinweise darauf, dass Jesus Zeiten der Musse gehabt haben muss. Denken wir nur einmal an die vielen Gleichnisse, in denen er Beobachtungen, die er in der Natur gemacht hatte, mit dem Himmelreich vergleicht.

☞ Erkennst du Gottes Reden und Handeln in deinem Alltag? Kannst du Langeweile ertragen? Welche Möglichkeiten hast du, diese in positive Bahnen zu lenken? Gibt es Zeiten der Musse in deinem Leben, solche Margritli-Effekte, in denen Gott zu dir sprechen kann?

1. Was habe ich heute gelernt?
(*Glaubensinhalt*)
2. Welche Fragen beschäftigen mich?
(*Glaubenswachstum*)
3. Was setze ich wie um?
(*Glaubenspraxis*)