

Die Seele geht zu Fuß

Wie Gott Ruhe benutzt, um unser Leben zu formen

Aufatmen!

Von Gott heißt es im Schöpfungsbericht, dass er am siebten Tag selbst ruhte. (2. Mo 31,17) Das hebräische Wort („naphasch“) bedeutet wörtlich „aufatmen.“ Gott atmet auf! Dadurch wird verdeutlicht: Die Schöpfung taktet in einem Rhythmus: Schaffen und Ruhen! An und Aus! On und Off! Einatmen und Ausatmen! Ruhen heißt, bei Gott ankommen und mit ihm zusammen aufzuatmen! Aber Ruhe umfasst weit mehr. Ruhe bedeutet nicht Nichtstun, ist nicht Leere, sondern sie ist ein Ort, an dem Leben pulsiert. So nennen bei-



Bildquelle: Pixabay

spielsweise die Juden den Sabbat (ihren Ruhetag) eine „Braut“ oder eine „Königin“. Weshalb? Der Ruhetag ist die Krönung der Alltage mit ihrer Arbeit und Mühe, Sorge und Last. Ruhe bedeutet: Gott lädt sein

Volk zu einer Feierlichkeit ein. Der Sabbat beginnt daher am Freitagabend mit einem Fest, einem gemeinsamen Festessen. Das Essen und die Gemeinschaft sind Ausdrücke von diesem pulsierenden Leben. Und dass man an diesem Tag gewisse Dinge lässt und nicht tut, hat einen bestimmten Grund. Der Mensch verinnerlicht sich, dass in der Beziehung zu Gott und zu den Mitmenschen das Leben pulsiert. Wie sieht das bei Ihnen aus? Kann es sein, dass Sie diesen göttlichen Rhythmus des Ein- und Ausatmens, des Schaffens und Ruhens verloren haben und deshalb wiedergewinnen müssen?

Gott benutzt die Ruhe, um etwas Wichtiges zu bewirken!

Das Entscheidende nämlich ist, was *in Ihnen* geschieht, während Sie ruhen! So sind Ruhephasen in Ihrem Leben beispielsweise für die Entwicklung Ihrer Empathie und für die Vertiefung Ihrer Liebesfähigkeit von entscheidender Bedeutung! Das schlimmste Symptom an Geschäftigkeit nämlich ist, dass sie zu einer starken Verringerung der Fähigkeit führt, Gott und andere Menschen zu lieben. Wer keine zeitlichen Reserven mehr hat und chronisch erschöpft ist, verschließt sich vor der Not der Menschen um ihn

herum. Stattdessen starrt er ausgeleugert und müde auf seine verausgabten Energien, weil nichts mehr da ist, was er anderen geben kann. Vermutlich kennen Sie die Aufforderung von Jesus: „*Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben!*“ (Mt. 11,28) Es geht in diesem Ruf in die Gemeinschaft mit Jesus u.a. auch darum, dass sich Ihre Emotionalität und Ihr Einfühlungsvermögen in Bezug auf andere Menschen in der Gegenwart von Christus weiterentwickeln können. Ruhe hat eine heilende, wiederherstellende und damit therapeutische Seite. Jesus fährt fort: „*Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.*“ (Mt 11,29) Sie ruhen nicht nur „von et-

was“, sondern auch „in etwas“ (in Christus). Die Auswirkungen davon werden sichtbar sein, für Sie selbst und für alle jene Menschen, die Ihnen begegnen. Menschen, die wirklich in Christus ruhen, verfügen über eine warme, reiche und lebendige Emotionalität. Sie haben eine hohe Fähigkeit an Empathie. Sie widerspiegeln die Sanftmut und Demut ihres Herrn, weil sie das Geheimnis der Ruhe erleben. Kennen Sie es? Es lautet: Wo Ihre eigene Kraft zu Ende geht, wartet eine andere Kraft auf Sie, die weiter trägt und weiter reicht. Jesus lädt Sie ein, dieses Geheimnis kennen zu lernen.

Wir sehen uns dann öf- ters „offline“!

Aus menschlicher Sicht soll Technik unser Leben erleichtern, aber biblisch betrachtet, stellt sie einen Versuch dar, den Menschen aus seiner Mühsal (also eine Folge des Sündenfalls) zu erlösen. Somit wirkt die Technik als eine Art Ersatz-Christus. Doch Technik kann niemals erlösen, da sie von unerlösten Menschen gebraucht wird. Schlimmer noch: sie führt den Menschen immer tiefer in die Abhängigkeit. Machen Sie einen Selbsttest! Wie lange können Sie

beispielsweise ohne Smartphone existieren? In welcher Taktfrequenz blicken Sie auf das Display? Es geht darum, die modernen Sklavenhalter und Zeitdiebe wahrzunehmen, zu kennzeichnen und zu entmachten. Mehr denn je ist unsere Überlastungsgesellschaft herausgefordert den Aus-Knopf zu drücken! Wie sieht dieser bei Ihnen aus? Ich möchte Sie in diesem Zusammenhang ermutigen, die Haltung eines liebenden Widerstandskämpfers einzunehmen, das heißt, das zu lieben, was Christus liebt und den ver-sklavenden Kräften und Mächten

dieser Welt die Stirn zu bieten. In diesem Zusammenhang geht es um Begriffe wie: einfacher, weniger, verzichten. Wie wäre es beispielsweise mit einem regelmäßigen Technikfasten? Vielleicht einmal pro Woche den Fernseher oder Computer bewusst nicht einzuschalten; das Smartphone auszulassen und Ihrem Tablet einen „Urlaub“ zu gönnen? Sie könnten die gewonnene Zeit nutzen, um in die Ruhe zu gehen, die Gemeinschaft mit Jesus zu suchen oder die Seele einfach baumeln zu lassen.

Das Halbfertige lieben!

Ein bekannter Baumarkt wirbt mit dem Slogan: *Es gibt immer etwas zu tun!* Und ich denke mir: Genau! So ist es im Leben! Kaum ist etwas fertig, wartet schon das nächste Projekt, die nächste Aufgabe. Ein gefährlicher Feind der Ruhe heißt deshalb: „gerade noch“. „Ich will gerade nur noch schnell...“ Das Problem dabei ist: Alles was noch schnell fertig werden muss, hat die Tendenz in sich, etwas nachzuziehen, was auch noch schnell fertig werden sollte. Unser Leben gleicht einer

Baustelle, die nie fertig wird und es geht darum, die Ruhe inmitten dieser Baustelle zu etablieren. Manches gilt es dabei liegen zu lassen: Vielleicht ist es die noch ungeputzte Wohnung, der halbfertige Garten, das Haus, das wieder einmal gemalt werden sollte oder wie auch immer. Die gute Nachricht ist: Man kann mit einer Sache abschließen, bevor sie fertig ist! Allerdings müssen Sie sich dabei immer wieder für das Halbfertige entscheiden. Ich möchte Sie daher anspornen, das Unperfekte, Unvollendete lieben zu lernen. Suchen und finden Sie die

Ruhe inmitten der Baustelle Ihres Lebens. Haben Sie den Mut, im alltäglichen Trubel immer wieder einmal die Kupplung zu treten, alles liegen zu lassen und zu Jesus zu gehen. Jeremia fragte schon vor 2700 Jahren: „Wie willst du mit den Pferden um die Wette laufen?“ (Jer 12,5 Elb) Ich möchte Sie deshalb zuletzt nochmals auf den Nazarener verweisen und seinem Ruf in die Ruhe und Gemeinschaft mit ihm. (Mt 11,28-29) Ihre persönliche Reaktion darauf ist heute wichtiger und dringlicher als je zuvor!

Denkanstöße

- Ich höre mich sagen: „Wenn das Leben ruhiger wird, werde ich...“ Aber das Leben wird nicht automatisch ruhiger, sondern anders! Was immer Sie auch erreichen wollen: Sie müssen es in Ihrem unruhigen, lauten Leben erreichen!
- Man kann die Kräfte, die die Ruhe bedrohen, bekämpfen – mit der Ruhe selbst!
- Ruhe ist eine Zeit, in der ich mich für das eine verschließe und für das andere öffne. Wie sehen die Feinde der Ruhe in Ihrem Leben aus? Welche Aus-Knöpfe gilt es zu drücken, um Ihren Alltag zu entschleunigen?
- Ruhen heißt auch loslassen, eine Zeit lang zuzulassen, dass man die Kontrolle verliert. Wen oder was in Ihrem Leben sollten Sie aktuell loslassen, oder wie sieht Ihr „Sack“ aus, den Sie Jesus vor die Füße werfen sollten?
- Welche praktischen Rituale in Ihrem Alltagsleben können Sie entwickeln, um Ihr Leben zu entlärmern und entspannter anzugehen?
- Ein Raum kann nur eine bestimmte Anzahl von Möbeln aufnehmen, eine Brücke nur eine bestimmte maximale Last tragen. Jedes System hat ein Limit. Überlastung ist immer eine Folge nicht eingehaltener Grenzen. Lernen Sie daher Grenzen zu setzen und haben Sie den Mut, Aktivitäten ggfs. auch zu streichen!

Bibelstellen zur Vertiefung

2. Mo 33,14; Jes 64,7; Jer 12,5; 18,1-6; Mt 11,28-29; Röm 12,2; Hebr 4,9-10.