

# Genügend Ruhe und Freude im Leben

---

*Gemeinde:* Regionaler Impulstag Bautzen #3

*Datum:* 18.11.2017

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt.

Gebets-E-Mail. Liste für Adressen rumgehen lassen.

Hinter uns liegen jetzt zwei Themen: Es ging in den ersten beiden Vorträgen um Selbstverleugnung und Christusebenbildlichkeit. Beide Themen tragen in sich das Problem, dass sie falsch verstanden werden können.

Habt ihr euch einmal gefragt, warum das Thema *Selbstliebe* so leicht Eingang in christliche Kreise findet? Ich denke, es liegt nicht daran, dass die Bibel uns dazu ermutigt, uns selbst zu lieben – wir haben gesehen (Epheser 5,29), dass sie diese Art von Liebe bei jedem Menschen voraussetzt – sondern dass Selbstverleugnung in gewisser Weise übertrieben wird. Man kann Nachfolge betonen und dabei vergessen, dass wir Menschen sind. Dass Jesus Mensch war. Dass wir keine Maschinen sind und auch nicht als solche funktionieren.

Ich bin für Selbstverleugnung, wir dürfen uns in unserem Leben nicht um uns drehen, aber es ist dumm und unbiblisch, wenn aus Selbstverleugnung das wird, was Paulus einen *eigenwilligen Gottesdienst* nennt (Kolosser 2,23). Wenn sich Selbstverleugnung verselbständigt, sich mit selbstgemachten *Geboten und Lehren* (Kolosser 2,22) anreichert und ein Christ plötzlich meint, heiliger oder reifer oder demütiger zu sein, weil er extra enthaltsam und hart mit sich umgeht. Askese ist gut, wenn sie ihren Ursprung in einer gesunden Beziehung zu mir selbst und zu Jesus findet, aber wenn sie eine verkappte Form von Selbstdarstellung wird, wenn sich mein Fleisch, mein Ego durch Verzicht und einen besonders spartanischen Lebensstil profilieren will, dann geht es mir nicht mehr um Gott und sein Reich, sondern um mich.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Lebe, wie du willst. Jeder von uns ist anders. Mir geht es überhaupt nicht darum, Sparsamkeit oder Anspruchslosigkeit schlecht zu machen. Beides sind gute Tugenden, die Jesus uns vorlebt. *Gottseligkeit mit Genügsamkeit ist ein großer Gewinn* (1Timotheus 6,6) sagt Paulus. Mir geht es darum, dass ich zwei falschen Tendenzen beim Thema *Nachfolge* wehren will:

Eine Tendenz ist die, unsere natürlichen Bedürfnisse als Menschen zu missachten. So zu tun als seien wir Roboter, die immer funktionieren. Aber

das sind wir nicht. Wir sind Menschen von Gott geschaffen mit Grenzen und Bedürfnissen, die es zu achten gilt, wenn wir seelisch und geistlich nicht ausbrennen wollen. Was wir als Christen brauchen ist eine ordentliche Portion Nüchternheit. Wir brauchen nicht Selbstliebe, sondern einen achtsamen Umgang mit uns bzw. unseren Grenzen. Ein Buchtipp: Gary Thomas, Alles. Für Dich. Er zeigt sehr schön, wohin es führt, wenn Christen sich zu wenig Gutes gönnen... eine Seele kann aushungern und sich dann mit Müll und Sünde vollstopfen. Vorsicht!

Und ich sehe noch eine schwierige Tendenz: Die Tendenz, Leistung und Produktivität ins Zentrum des Glaubenslebens zu stellen. Also dahin, wo Gott stehen sollte. Und wenn wir das tun, dann drehen wir uns nicht - wie jeder Heide auch - um uns selbst, sondern wir leben in einer falschen Erwartung. Wer viel für Gott tut, womöglich mehr als ihm gut tut, mehr als zu was er berufen ist, der erwartet, dass er eine tiefer Beziehung Gott bekommt, weil er ja so viel tut, aber häufig ist genau das Gegenteil der Fall. Paulus schreibt in Kolosser 2,19<sup>1</sup>, dass eine selbstgestrickte Leistungsheiligung - egal in welcher Ausprägung, du kannst auch Pfingstler oder ICFler oder Methodist sein und ein guter Pharisäer werden! - dass da, wo ich anfangen, mir selbst Verbote zu geben, die Gottes Ideen von Leben nicht entsprechen, dass ich da die Beziehung zum Haupt, also zu Jesus verliere. Der Asket, der nach seinen Extra-Heiligungsregeln lebt, hat gerade keine tiefere Beziehung zu Jesus.

So, das mag an Vorbemerkungen reichen.

Unser Titel lautet: *Genügend Ruhe und Freude im Leben*

Lasst uns jetzt 3 biblische Pflöcke einschlagen, an denen wir unseren Umgang Ruhe und Freude ausrichten können:

### **Pflock Nr. 1: Gott ist ein Gott des Genusses**

**1Timotheus 6,17: Den Reichen in dem gegenwärtigen Zeitlauf gebiete, nicht hochmütig zu sein, noch auf die Ungewissheit des Reichtums Hoffnung zu setzen - sondern auf Gott, der uns alles reichlich darreicht zum Genuss -,**

Herrlicher Gedanke: Gott ist ein Gott, der uns alles reichlich darreicht zum Genuss! Man denke nur an Jesu erstes Wunder. Wasser zu Wein. Und nicht nur drei Flaschen, sondern 600 Liter besten Wein. Was für eine Ansage! „Ich bin ein Gott des Überflusses, der Festfreude und des Genusses!“

**Prediger 2,24.25: Es gibt nichts Besseres für den Menschen, als dass er isst und trinkt und seine Seele Gutes sehen lässt bei seinem Mühen. Auch das sah ich, dass dies alles aus der Hand Gottes kommt. Denn: "Wer kann essen und**

---

<sup>1</sup> Und ich kann euch nur raten, den Schluss von Kolosser 2 zu studieren! Brillant zum Thema *Selbstbetrug durch Askese*.

## **wer kann fröhlich sein ohne mich?"**

Genuss ist nichts Böses. Wie alles in der Welt kann man auch den Genuss zum Götzen machen und sich im eigenen Denken nur noch um Koberfleisch, Strand-Urlaub und Designer-Handtaschen drehen, das geht, aber die Tatsache, dass der Teufel Menschen mit Genuss versklavt, ist kein Beweis dafür, dass Genuss etwas Böses ist. Ganz im Gegenteil. Wir leben in einer völlig kaputten, degenerierten, kurz vor dem Aus stehenden Schöpfung. Und mitten hinein gibt Gott uns kurze Momente des Glücks, die uns daran erinnern, dass das Beste noch kommt. Wir dürfen – und sollen – diese kurzen Momente des Glücks genießen. Einmal weil sie von Gott sind. Zum anderen, weil wir sie brauchen. Wenn ihr mal das Buch Prediger studiert<sup>2</sup>, dann werdet ihr feststellen, wie nüchtern Salomo die Welt sieht. Leben ist mühsam, unberechenbar, oft ungerecht. Und unser Glaube wird daran nichts ändern. Nichtigkeit bleibt Nichtigkeit, egal ob wir Jesus haben oder nicht. Aber was wir haben – neben einer Hoffnung auf eine bessere Welt – das sind kleine Momente, unschuldiger Freude – ein Abend mit Freunden, ein gutes Buch, ein kaltes Pale-Ale, Ausschlafen, ein langer Spaziergang am Meer... – die uns gut tun und Freude bereiten.

**Prediger 9,7-9: Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen! Denn längst hat Gott Wohlgefallen an deinem Tun. Deine Kleider seien weiß zu jeder Zeit, und das Salböl fehle nicht auf deinem Haupt. Genieße das Leben mit der Frau, die du liebst, alle Tage deines nichtigen Lebens, das er dir unter der Sonne gegeben hat, all deine nichtigen Tage hindurch! Denn das ist dein Anteil am Leben und an deinem Mühen, womit du dich abmühst unter der Sonne.**

Wir sollten keine unrealistischen Erwartungen an dieses Leben haben, aber auch die genussvollen Momente nicht verachten. Vielleicht stehen wir in Deutschland auch in der Gefahr, unser Leben um die genussvollen Momente herum aufzubauen – kann sein – ich rede heute mal speziell zu denen, die in der Gefahr stehen, der Freude, der Intimität oder dem Luxus zu wenig Beachtung zu schenken.

## **Pflock Nr. 2: Gott will uns zur Ruhe bringen**

**2Mose 20,8-11: Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Du sollst an ihm keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore wohnt. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum segnete der HERR den Sabbattag und**

---

<sup>2</sup> Predigten zum Buch *Prediger*: [http://www.frogwords.de/bibel\\_at\\_nt/prediger](http://www.frogwords.de/bibel_at_nt/prediger)

## heiligte ihn.

Gott ist Gott unseres Arbeitslebens. Aber mehr noch. Er hat die Schöpfung gemacht und kennt die Bedürfnisse des Menschen. Er hat in den Menschen das Bedürfnis nach Ausruhen und das Bedürfnis nach Gottesbegegnung gelegt. Darf ich dir einen Tipp geben? Es ist kein Gebot, aber ein sehr guter Tipp: Habe einen Ruhetag. Nimm ihn dir ganz konsequent. Wenn wir an der Schöpfungsordnung vorbeileben, werden wir immer müder und haben immer mehr den Eindruck, dass wir nur noch gelebt werden. Leben ohne Ruhetag landet irgendwann im geistlichen Burn-Out.

Du wirst im Leben für Gott nie mehr schaffen als wenn du regelmäßig einen echten Ruhetag hast, um die inneren Akkus wieder aufzuladen. Man kann Gottes Weisheit nicht übertreffen! Hinter der Effektivität meines Dienstes gibt es drei „Geheimnisse“. 1. Gebet. Menschen beten für mich. 2. Eine tolle Frau. Und 3. Mein Ruhetag. Ich schaffe viel und auf einem kontinuierlich relativ hohen Niveau, weil ich jeden Montag einen echten Ruhetag habe. Und das schon seit Jahren. Ich gebe in meinem Dienst sechs Tage Vollgas. Da ist es mir dann auch relativ egal, wie lange die Tage werden. Irgendwann bin ich müde, dann gehe ich ins Bett. Aber ein Tag ist *meiner*. Ich weiß, das hört sich komisch an: *meiner*. Aber an diesem Tag stehe ich im Mittelpunkt. Und zwar aus einem einfachen Grund: Weil Gott das so will. Ich darf/soll mich ausruhen. Ich bin einen Tag in der Woche nicht verantwortlich für Kapellen-Umbau, Predigtvorbereitung, Ehe-Seelsorge, sondern nur dafür, dass ich zur Ruhe komme. Ich mag diese Formulierung: Ich bin dafür *verantwortlich*, zur Ruhe zu kommen. Das ist etwas ganz anderes als die Idee, einen Tag zu vergammeln. Trödeln kann jeder, aber unter der Leitung des Heiligen Geistes, intelligent ausruhen und die inneren Akkus aufladen, das ist Gottes Anspruch (!) an mein Leben. Gott hat ein Ziel mit dem Ruhetag. Er will mich zur Ruhe bringen und fit machen für sechs Tage Arbeit. Und vielleicht hört sich das für dich komisch an: Mein Ruhetag ist manchmal angefochtener als ein Arbeitstag. Wenn der Teufel meinen Ruhetag boykottiert, dann hat er sechs Arbeitstage gehandicapt. Es gibt Formen der Zerstreuung, die mir nicht gut tun. Und es ist mein Ruhetag, an dem mein Fleisch mir einreden möchte, genau die Dinge zu tun, die verlockend, vielleicht auch verboten sind, mir garantiert aber keine Ruhe und Freude bringen. Ein intelligenter Ruhetag ist also eine Einrichtung, die meine Seele braucht. Und ich brauche Gottes Gnade, diesen Tag so zu gestalten, dass er mir wirklich gut tut. Über die Jahre hat sich mein Ruhetag immer wieder gewandelt. Im Moment stehen lange Schlafen, etwas Sport und ein Nachmittag mit einem guten Buch und einer Zigarre in ganz ruhiger Umgebung im Vordergrund. Gutes Essen und Sexualität passen auch. Manchmal werde ich gefragt: Was soll das mit der Zigarre. Gute Frage. Ich habe keine Zeit für ein Hobby. Oder anders ausgedrückt: Gemeinde ist mein

Hobby. Aber ich nehme mir Zeit für einen Spleen. Genau genommen habe ich drei: Ich pinkle im Stehen, ich lerne leidenschaftlich Bibelerde auswendig und ich rauche Zigarren. Ich liebe es, zwei drei Stunden mit einem guten Buch und einer guten Zigarre einfach dazusitzen und abzuschalten. Vielleicht noch ein Kaffee, aber garantiert kein Stress. Einfach Ruhe, Abschalten, ein paar tiefe, gute, neue Gedanken und Zeit für mich und Gott. Das ist Ruhetag. Ruhe, die Gott mir gönnt. Und bitte lasst uns in der Gestaltung von Ruhe nicht dogmatisch sein. Was mir gut tut, mag dich nur anöden. Vielleicht musst du an deinem Ruhetag ein Mountain-Bike rausholen und fünf Stunden Vollgas geben, vielleicht kommst du beim Sortieren von Briefmarken zur Ruhe oder du liebst es im Garten Unkraut zu jäten. Alles o.k., solange du merkst, dass deine Seele auftankt und alle Angespanntheit und Kaputtheit von dir abfällt.

**Markus 6,31: Und er sprach zu ihnen: Kommt, ihr selbst allein, an einen öden Ort und ruht ein wenig aus! Denn diejenigen, die kamen und gingen, waren viele, und sie fanden nicht einmal Zeit, um zu essen.**

Jesus hat seine Jünger im Blick. Er weiß, dass sie Ruhe brauchen. Schon im Alten Testament regelt Gott das Leben seines Volkes so, dass sie drei Mal im Jahr einen Kurzurlaub in Jerusalem machen sollen und alle sieben Jahre soll das Land nicht bestellt werden (2Mose 23,10.13). Ein Jahr Auszeit? Alles sieben Jahre! Was für ein Vorrecht! Aber so ist Gott! Und wahrscheinlich wäre das gesund. Ich meine nicht, ein Jahr Nichtstun, sondern ein Jahr Zeit haben, sich um all die Dinge zu kümmern, die bei aller Arbeit oft zu kurz kommen: Sport, die geistliche Erziehung der Kinder, ein Musikinstrument lernen, alte Geschwister besuchen, Lesen, Inspirationen bekommen, Zweisamkeit...

Warum will Gott, dass wir zur Ruhe kommen? Ich denke, dass es ihm dabei um uns geht, aber auch sehr stark um die Beziehung zu ihm.

### **Pflock Nr. 3: Wir erleben Gott im Genuss**

**Psalms 34,9: Schmecket und sehet, dass der HERR gütig ist! Glücklich der Mann, der sich bei ihm birgt!**

**2Petrus 2,1-3: Legt nun ab alle Bosheit und allen Trug und Heuchelei und Neid<sup>1</sup> und alles üble Nachreden, und seid wie neugeborene Kinder, begierig nach der vernünftigen, unverfälschten Milch - damit ihr durch sie wachset zur Rettung -, wenn ihr wirklich geschmeckt habt, dass der Herr gütig ist!**

Gott ist ein Festmahl. Seine Güte schmecken ist – wie Petrus es sagt – der Grund dafür, dass wir heilig leben wollen. Die Güte Gottes erleben, macht uns Mut, in schwierigen Zeiten wie David bei ihm Schutz zu suchen.

Wann erleben wir Gottes Güte? Ganz praktisch? Ich erlebe sie an zwei Stellen in meinem Leben. Erstens: Wenn ich im Gebet mit Gott allein bin,

ihm täglich für seine Geschenke an mich danke, mich von ihm trösten lasse und mich im Rückblick darüber freue, wie er mein Leben geführt und gesegnet hat. Zeiten des Gebets sind Zeiten des Genusses. Vor allem dann, wenn ich etwas länger beten gehe oder mir 2-3 Tage Auszeit nehme, um ungestört mit Gott allein sein zu können. Zweitens: An meinem Ruhetag. Wenn ich Geld in die Hand nehme, um mich vor ihm zu freuen. Wenn ich in meinen Lieblingszigarrenladen gehe, mir in dem begehren Humidor eine schöne Zigarre aussuche, mich mit meinem Buch in den Rauchersalon setze, langsam mit einem Zedernholzscheit die Kubanerin anstecke und einfach still und dankbar diese Momente des Glücks aus Gottes Hand nehme. Mach es anders als ich, imitiere nicht mein Leben, sondern die Prinzipien darin, aber wenn mich jemand fragt: Wann schmeckst du Gottes Güte am meisten, dann sind es diese Stunden am Montag, die Gott mir schenkt, um dankbar vor ihm zu genießen.

Mir gefällt die Idee aus 5Mose, dass die Israeliten

**5Mose 14,22-25: Du sollst gewissenhaft allen Ertrag deiner Saat verzehren, was auf dem Feld wächst, Jahr für Jahr, und sollst essen vor dem HERRN, deinem Gott, an der Stätte, die er erwählen wird, um seinen Namen dort wohnen zu lassen, nämlich den Zehnten deines Getreides, deines Mostes und deines Öles und die Erstgeborenen deiner Rinder und deiner Schafe, damit du lernst, den HERRN, deinen Gott, alle Tage zu fürchten. Wenn aber der Weg zu weit für dich ist, dass du es nicht hinbringen kannst, weil die Stätte für dich zu fern ist, die der HERR, dein Gott, erwählen wird, um seinen Namen dort hinzulegen, wenn der HERR, dein Gott, dich segnet, dann sollst du es für Geld geben. Und dann binde das Geld in deine Hand zusammen und geh an die Stätte, die der HERR, dein Gott, erwählen wird!**

10 Prozent des Einkommens sollte dazu verwendet werden, vor Gott in Jerusalem zu feiern. Und damit niemand das Gebot falsch versteht, heißt es in Vers 26:

**5Mose 14,26: Und gib das Geld für alles, was deine Seele begehrt, für Rinder und Schafe, für Wein und Rauschtrank und für alles, was deine Seele wünscht! Und iss dort vor dem HERRN, deinem Gott, und freue dich, du und dein Haus!**

Ich mag diesen Vers. Er ist einfach nur herrlich. Was für ein Gott! Und was für ein Gebot: Freu dich vor Gott! Investiere Geld für die Begegnung mit Gott und feiere diese Zeit! Wir können Hobbies haben, die unsere Herzen versklaven und von Gott entfremden, das ist Götzendienst. Wir können unsere Zeit mit Dingen zudröhen, die uns beschmutzen, entehren und als Gottes Zeugen unbrauchbar machen. Aber wir können genauso überlegen, wie wir vor Gott feiern wollen. Wie das aussehen könnte, wenn wir auf eine gesunde Weise den Bedürfnissen unserer Seele nachgeben, um *vor dem*



*Herrn* zu genießen und Gottes Güte nicht nur theoretisch zu wissen, sondern ganz bewusst zu schmecken. Meine These ist: Wer das tut, dem fällt es leichter, Gott zu gehorchen und sich bei ihm zu bergen. Wer das tut, der findet eine gute Mitte zwischen ungesunder Askese, die uns in den Hochmut und die Selbstgerechtigkeit führt, auf der einen Seite und freizügiger Liberalität, die Sünde für ein Vergnügen hält (2Petrus 2,13), auf der anderen Seite. Ich wünsche euch eine Leidenschaft für Gott, die sich aus der Freude an Gott speist! Wir dürfen radikal sein, unser Leben verleugnen und für Gott leben und gleichzeitig die guten Gaben Gottes auf eine für uns passende und nüchtern-intelligente Weise genießen, weil wir Gottes Wort kennen und sehen, wie er uns Genuss und Ruhe geben möchte. AMEN