

026a Gesund Grenzen (Nachfolge)

Bibeltext Revidierte **Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten | Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

Thema der Woche

Gesunde Lehre – Gesunde Grenzen. Nachfolge als Marathon.

Vorstellung

Theologie, die dich im Glauben wachsen lässt. Nachfolge praktisch. Dein geistlicher Impuls für den Tag. Mein Name ist Jürgen Fischer und heute geht es um Pausen.

Thema heute

Mein Freund Anton vom Christlichen Bildungszentrum Erzgebirge hat mich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte im Rahmen eines Intensiv-Wochenendes für Gemeindeleiter und Gemeindemitarbeiter ein Seminar zum Thema *Gesunde Abgrenzung* anzubieten. Und weil ich nicht die Zeit habe, so ein Seminar einfach so nebenher vorzubereiten, dachte ich mir, ich schreibe dazu einfach eine Podcast-Reihe...

Gesunde Lehre – Gesunde Grenzen. Nachfolge als Marathon.

Worum geht es dabei? Es geht um die Frage, wie ich mich selbst als Christ in der Nachfolge und dabei besonders als einer, der Nachfolge und Gemeindemitarbeit ernst nimmt... wie ich als Jünger Jesu im geistlichen Leben Gas geben kann, ohne auszubrennen. Und das kann ich eben nur, wenn ich mich auf gesunde Weise abgrenze von Ansprüchen, die womöglich geistlich klingen, mir aber auf lange Sicht schaden.

Und ich fange an mit dem Thema *Ruhe*. Wer mich ein wenig kennt, der weiß, dass ich ein großer Verfechter der Idee *Ruhetag* bin. Ich kann das ganz einfach so sagen: Ich würde mein Arbeitspensum nicht schaffen, wenn ich nicht einen Tag in der Woche bewusst Pause machen würde. Ich sage nicht, dass man das machen muss! Es gibt für einen Christen kein Sabbatgebot, aber mir ist mein Ruhetag wirklich heilig. Wenn ich lese:

5Mose 5,13.14: Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; 14 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 und dein Sklave und deine Sklavin und dein Rind und dein Esel und all dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore (wohnt), damit dein Sklave und deine Sklavin ruhen wie du.

Ruhen wie du! Schöne Idee. Sechs Tage Arbeit. Ein Tag Ruhe. Richtig Ruhe.

So mit Ausschlafen, spät frühstücken, Bücher lesen, Spazieren gehen, gammeln, Seele baumeln lassen. Dabei ist es egal, was du tust. Wichtig ist nur eines: Ein guter Ruhetag lädt meine Batterien auf. Ein guter Ruhetag sorgt dafür, dass ich am nächsten Tag mit 110% Leistungsfähigkeit wach werde. Das ist die Idee. Und damit wirklich niemand denkt, dass ich für Sabbatheiligung bin. Bin ich nicht. Ich verstehe den Sabbat als Bundeszeichen für Israel und als Hinweiszeichen auf Jesus (Kolosser 2,16). Die Idee von Luther, im Kleinen Katechismus das Dritte Gebot mit *Du sollst den Feiertag heiligen* wiederzugeben, finde ich sehr unglücklich. Mir reicht es, zu sehen, dass Gott für sein Volk im Alten Bund einen Tag festlegt, an dem sie nicht arbeiten dürfen. Und das erscheint mir persönlich schlicht und ergreifend weise. In diese Schöpfung ist von Anfang an ein Siebener-Zyklus eingewoben.

1Mose 2,2: Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte.

Und weil so ein Konzept, sechs Tage Arbeit ein Tag Pause, bei Gott zu finden ist – übrigens ist Gott mein ultimatives Vorbild! – deshalb mache ich das auch. Und siehe da: es bewährt sich! Ich bewahre meinen Körper und meine Seele vor dem Ausbrennen. Ich bin nämlich keine Maschine. Ich habe persönliche Grenzen, die es zu achten gilt, wenn ich mit *meiner* individuellen Leistungsfähigkeit das Pensum an Arbeit in Treue schaffen will, das Gott mir für *mein* Leben mit *meiner* Begabung zugeteilt hat. Und deshalb passe ich auf mich auf. Und zum Aufpassen gehört ein Ruhetag; denn nur ein konsequent gelebter Ruhetag führt in meinem Leben dazu, dass ich auf lange Sicht genug Kraft für die Aufgaben habe, die Gott mir zuteilt.

Und ich achte nicht nur auf meinen Ruhetag, sondern auch auf Urlaub. Das klingt wieder ein wenig komisch, aber das alte Testament ist voller Urlaub. Urlaub für alle. Da gab es einmal das Passahfest und anschließend eine Woche bewusst Pause machen: Das Fest der ungesäuerten Brote.

3Mose 23,8: Und ihr sollt dem HERRN sieben Tage (lang) ein Feueropfer darbringen. Am siebten Tag ist eine heilige Versammlung, keinerlei Dienstarbeit dürft ihr tun.

Oder noch mehr nach Urlaub klingt das Laubhüttenfest:

3Mose 23,39-42: Doch am fünfzehnten Tag des siebten Monats, wenn ihr den Ertrag des Landes eingesammelt habt, sollt ihr sieben Tage das Fest des HERRN feiern. Am ersten Tag soll Ruhe sein, und am achten Tag soll Ruhe sein. 40 Und ihr sollt euch am ersten Tag prächtige Baumfrüchte nehmen, Palmwedel und Zweige von dicht belaubten Bäumen und von Bachpappeln und sollt euch vor dem HERRN, eurem Gott, sieben Tage freuen. 41 Und ihr sollt es sieben Tage im

Jahr als Fest für den HERRN feiern: eine ewige Ordnung für eure Generationen; im siebten Monat sollt ihr es feiern.⁴² In Laubhütten sollt ihr wohnen sieben Tage. Alle Einheimischen in Israel sollen in Laubhütten wohnen,

Und das Interessante war, dass Gott diesen Urlaub bewusst mit Freude und Genuss in Verbindung brachte. Das in diesem Zusammenhang bemerkenswerteste Gebot stammt aus 5Mose 14,26. Es ist ein Gebot, sich vor Gott in Jerusalem zu freuen und – mit meine Worten – bewusst Party zu machen. Die Israeliten waren verpflichtet ein Zehntel ihres jährlichen Ertrages in Jerusalem zu verfeiern, damit sie lernen – Zitat 5Mose 14,23 – *den HERRN, ... zu fürchten*. Gottesfurcht durch gutes Essen und Trinken und Feiern. Was für ein Konzept! Der Gott des AT ist definitiv keine miesepetriger Geizhals, der seinem Volk nichts gönnt. Und damit niemand Gott missverstand konkretisiert er seine Vorstellung von Feiern drei Verse später:

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!

Warum erzähle ich euch das? Weil es Jesus ist, der in Markus 6,31 zu seinen Jüngern sagt:

Markus 6,31a: Kommt, ihr selbst allein, an einen öden Ort und ruht ein wenig aus!

Der Herr Jesus weiß, dass wir Ruhe brauchen und verordnet sie seinen Jüngern. Und wir tun gut daran, beim Thema *gesunde Grenzen* die Grenzen unserer eigenen Belastbarkeit ernst zu nehmen und aktiv dafür zu sorgen, dass Ruhe, Urlaub, gern auch Sport und Genuss in unserem Leben nicht zu kurz kommen. Wir tun das nicht, weil wir faul sind, sondern wir tun das, weil wir wissen, wer wir sind, was uns gut tut und dass Pausen keine Sünde sind, sondern ein sehr weiser Beitrag zum Erhalt meiner Leistungsfähigkeit.

Anwendung/ Call to action

Was könntest du jetzt tun? Du könntest darüber nachdenken, wie ein Ruhetag aussehen müsste, der deiner Seele und deinem Körper so richtig gut tut.

Das war es für heute.

Wenn du mehr Infos zu dem Angebot des Christlichen Bildungszentrums Erzgebirge suchst, schau mal auf: [www. http://www.christliches-bildungszentrum.de/](http://www.christliches-bildungszentrum.de/)

Der Herr segne dich. Erfahre seine Gnade und lebe in seinem Frieden.

AMEN