

# Arbeit und Pausen: Ruhetag

---

*Gemeinde: TheRock*

Achtung: Dies ist ein **Predigtskript**. Predigtskripte sind qualitativ sehr unterschiedlich und entsprechen nicht unbedingt der gepredigten Predigt. Manchmal weiche ich von meinem Skript ab! Und natürlich lese ich ein Skript nicht ab!

Im Juni 2005 habe ich eine Predigt gehalten mit dem Titel „Have a break – mach mal Pause!“ (Kitkat verteilt), weil ich damals gerade seit einiger Zeit mein Leben umgestellt hatte. Ich hatte einen **Ruhetag eingeführt**. Sechs Jahre vorher hatte ich die Abfindung bei der BVG genommen und von einem Tag auf den anderen wurde aus dem stellvertretenden Abteilungsleiter, dem Fachmann für Umweltrecht, Bodensanierung und Wasseraufbereitung, der Laienprediger Jürgen Fischer. Ich war aus meinem alten Arbeitsleben ausgestiegen, weil mir Mt 6,33 wichtig geworden war.

Mt 6,33: Und das hieß nach Beten und Nachdenken für meine Frau damals: raus aus dem Job und rein in die vollzeitliche Gemeindegemeinschaft. Wichtig: Das ist nicht der einzig richtige Weg, um Gott zu dienen, aber wir sind so geführt worden. Ich wollte Gott mit ganzem Herzen dienen, mich mit Menschen zum Bibellesen treffen, Kurse an der Volkshochschule geben, ein besserer Prediger werden und das alles nicht auf Kosten meiner zwei kleinen Kinder. Die Jahre danach waren geprägt von Kursen zum AT, und NT, Predigen und Predigtschulungen, eigenem Bibelstudium, Rüsten, Freizeiten ... und immer öfter im Herbst, meist nach der Brüderrüste kam eine leichte Erschöpfungsdepression. Für ein – zwei Wochen ging dann gar nichts mehr und ich saß nur so in meinem Büro und machte Krams – war down, motivationslos, ausgebrannt. Die Zeit ging immer wieder vorbei und der Stress fing von vorne an. Mit Anfang Mitte 30 ist das kein Problem – da kann man powern und powern und powern – ... dachte ich!

Aber eines Tages ist mir ein Licht über mich selbst und über mein Leben aufgegangen. Ich wollte effektiv für Gott sein. Ich wollte so viel für Gottes Reich leisten wie möglich, aber ich war nicht bereit, mich an seine Regeln zu halten.

Ausschlaggebend für die Einführung eines Ruhetages war – das sage ich zu meiner Beschämung – nicht Gottes Wort, sondern eine Geschichte, die mir meine Frau erzählt hat. Eine Geschichte von gläubigen Indianern in Kanada, die mit ihren Kanus Felle quer durch den amerikanischen Kontinent transportierten.

Vorlesen

Ich hörte die Geschichte und mit einem Mal hatte ich meinen Denkfehler klar erkannt. Ich wollte so effektiv wie möglich Gott dienen, aber letztlich war es mir wie den heidnischen Ruderern ergangen. Ohne Ruhetag – Sonntage sind für mich der pure Stress; auch wenn ich nicht predige; es gibt immer etwas zu besprechen und wer mich kennt weiß, dass ich kein Menschentyp bin. Ich mag euch alle, aber

das Zusammensein mit Menschen kostet mich Kraft. Zwei Typen von Menschen: aufgabenorientiert – beziehungsorientiert. Ich ziehe Kraft und Zufriedenheit aus dem Erledigen Aufgaben, nicht aus dem Zusammensein mit Menschen. Also: Ohne Ruhetag habe ich die Monate dahingearbeitet und bin letztlich immer langsamer geworden und war irgendwann am Ende des Jahres ausgebrannt.

Zum Glück hat Gott uns die graue Masse zwischen den Ohren zum Denken gegeben: Deshalb ist seit ein paar Jahren Montag mein Ruhetag. Und mit Ruhetag meine ich Ruhetag.

Am Montag ruhe ich aus. Meine Kinder müssen sich morgens allein fertig machen, ich fahre sie auch nicht zur U-Bahn, ich schlafe. Schon mal bis 10/11 Uhr. Ich schlafe gerne und einmal in der Woche ausschlafen ist für mich etwas ganz Wunderbares. Ansonsten wird am Montag nicht gearbeitet. Erlaubt ist unser Waldspaziergang mit Gebet, am Computer spielen, Action-Filme schauen, gutes Essen, eine Stunde ausgelassenes Trommeln, sich auf dem Balkon in die Sonne legen – eben alles, was mich wirklich zur Ruhe kommen lässt. Das Ziel meines Ruhetages ist Ruhe. Deshalb mache ich nur selten am Montag Sport. – Deine Liste sieht anders aus! – Aber ich möchte zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen, einen klaren Kopf bekommen. Ich verbiete mir (und meiner Frau), über die kommende Woche nachzudenken – verbieten, weil natürlich jede Woche voller zu lösender Probleme ist; ich löse keine großen Familienprobleme, ich plane nicht die Predigten mache schon gar keine Büroarbeit – mein Rechner wird am Montag nicht hochgefahren – und gehe natürlich auch nicht einkaufen. Ich mähe auch keinen Rasen oder erledige schnell den Abwasch und ich habe meine Frau dazu gebracht, den Bügelreflex am Montag in den Griff zu bekommen. Das ist der Moment, wenn ihr Blick auf die Wäschewanne mit Bügelwäsche fällt und sie mir einreden möchte, dass es doch gar keine Arbeit macht nebenher ein bisschen zu bügeln – gibt es nicht. Am Montag bleibt die Arbeit liegen. Montag ist Zeit zum Kraftschöpfen, zur Entspannung und zum Genuss. Ich kann und will den Rest der Woche Gas geben und ranklotzen, aber ein Tag ist dazu da, um aufzutanken.

Warum erzähle ich euch das so ausführlich? Weil ich immer mehr Christen erlebe, die an der Schöpfungsordnung vorbeileben und sich dann wundern, dass sie immer müder werden und immer mehr den Eindruck haben, gelebt zu werden als zu selbst leben. Ich erlebe Christen, die ihre Ruhezeit in „Freizeitaktivitäten“ ertränken und sich selbst um echte Ruhe, ein tiefes, innerliches „In-der-Stille-Ankommen“ betrügen. Gerade Frauen haben hier, vielleicht weil sie immer den Haushalt sehen, m.E. ein besonders großes Problem. Wir ruhen nicht mehr aus, sondern wir schlittern von Aktivität in Aktivität und merken vielleicht gar nicht, dass uns und unserer Familie ein solcher Lebensstil nicht gut tut. Die Motivation hinter dem Dauerstress ist womöglich total positiv und doch haben wir vergessen, dass echtes Ausruhen, keine lästige Unterbrechung des Alltags oder Sünde ist, sondern ein notwendiger Teil der Schöpfungsordnung. So wie wir Schlaf brauchen, um leistungsfähig zu sein, so brauchen wir Pausen im Arbeitsalltag um Lebenskraft, Motivation und Mut zu schöpfen.

Gott steht nicht wie ein Sklaventreiber hinter uns und treibt uns immer weiter an, bis wir zusammenbrechen; genau das Gegenteil: Gott möchte, dass wir fleißig

unserer Arbeit nachgehen und genau so konzentriert Pause machen.

Wenn die Bibel die Schöpfung der Welt beschreibt, dann spricht sie von sieben Tagen. Ich möchte keine Diskussion darüber eröffnen, was hier mit „Tagen“ gemeint ist, aber interessanter Weise heißt es dann

1Mo 2,1-3: Von Anfang wird in einer 7-Tage-Woche Tag, hier der siebte, besonders geheiligt. Und später bekommt das Volk Israel den Sabbat als Zeichen des Bundes zwischen ihm und Gott.

Hes 20,12.

In den 10 Geboten nimmt das Sabbat-Gebot den breitesten Raum ein und es ist das Gebot, das im AT am häufigsten bezeugt ist. „Sabbat“ kommt von einem hebräischen Verb, das: *aufhören mit der Arbeit* bedeutet. Der Sabbat ist eine Einrichtung, die kein anderes Volk kennt! Versuche, Parallelen zu finden, vor allem zum abylonischen „sapattu“ – klingt ja irgendwie ähnlich! – haben zu keinem Ergebnis geführt. Interessanter Weise hat sich weltweit das 7ner-System weitgehend durchgesetzt, weil es den Bedürfnissen des Menschen entspricht.

Also: Gott will Qualität! Unsere Arbeit soll stimmen, aber wir sind nicht nur zum Arbeiten geschaffen. Arbeit ist ein Teil der Schöpfungsordnung. Arbeit ist kein Produkt des Sündenfalls. Schon im Garten Eden bekommt der Mensch einen Auftrag:

1Mo 2,15: bebauen und bewahren. Wir sollen unseren Lebensunterhalt gewinnen, aber nicht auf Kosten der Schöpfung. Das ist die ursprüngliche Herausforderung, die Gott dem Menschen gibt ... und die bis heute gilt. Wir sollen arbeiten und leben, aber von Müllbergen, verseuchten Flüssen, Ozonlöchern und ausgestorbenen Tier- und Pflanzenarten war nie die Rede.

Wenn der Mensch heute arbeitet, dann häufig zu viel und auf eine Weise, die ihn selbst und unsere Welt zerstört. Diese Welt geht zugrunde, weil der Mensch aus sich heraus nicht gut sein kann, und die Sünde in ihm auch den Lebensraum zerstört, in dem er lebt. Deshalb kann Paulus so schön bildhaft formulieren, dass die Schöpfung unter dem Fluch der Sünde und des Todes seufzt.

Jetzt will ich mich nicht hinstellen und zum Ökolatschen-Regenwaldverteidiger-Freak werden, aber wenn ich Gottes Auftrag an den Menschen an sich als Auftrag an mich verstehe, dann kann ich schon mal nachdenken, wie ich ihm im Kleinen nachkommen kann. Mich frustriert, was der Mensch aus diesem Planeten macht. Und ich bin froh über intelligenten Umweltschutz. Ja, ich trenne meinen Müll und ich glaube, es ist an der Zeit, dass wir endlich begreifen, dass die eigentliche Antwort auf Umweltzerstörung und desolate Ökosysteme die Bekehrung des Menschen ist. Der Ruf „zurück zur Natur“ ist falsch. Es muss heißen: „Zurück zum Schöpfer; zurück zu unserer eigentlichen Berufung!“. Als Ebenbild Gottes sind wir aus der Schöpfung herausgehoben z.B. durch unsere Sprache, durch Erfindungen, Dinge wie Wirtschaft, Arbeitsteilung, Eigentum, Kleidung, Wohnung, Rechtssysteme, ein ästhetisches Empfinden, das Bedürfnis nach logischen Erklärungen und durch unsere religiöse Erlebnisfähigkeit. Der Mensch schafft, wo er lebt Kultur und Anbetung. Er verändert die Welt um sich herum. Und genau dazu

ist er gemacht: ... um zu bebauen und zu bewahren.

Deshalb gehen Menschen ohne Arbeit kaputt. Und Menschen, die nur arbeiten auch. Für mich spielt sich gerade ein Drama vor meinen Augen ab. Da gibt es Menschen, die wollen arbeiten und finden keine Arbeit und es gibt solche, die haben Arbeit und werden von ihr aufgefressen. Für mich steckt da irgendwie der Teufel dahinter, der Menschen kaputt machen möchte.

Nach der Aussendung der 12 Apostel sagt Jesus folgendes:

Mk 6,30,31: Jesus weiß um die Bedürfnisse seiner Jünger. Sie hatten viel geleistet und brauchten jetzt Abstand von den Menschen und eine Pause.

Mir hat der Text geholfen, eine vernünftige Sicht auf mein Leben zu gewinnen. Der andere Text war:

5Mo 14,22-26: Gott verordnet den Israeliten regelmäßig „Urlaub“ in Jerusalem zum Abschalten und Feiern vor Gott (Vgl. Hochzeit zu Kana). Vers 26 ist der Knaller. Nimm 1/10 deines Einkommens und hau es auf den Putz. Mach Party und lass es dir gut gehen. Achtung: Das ist kein Gebot, Geld zum Fenster hinaus zu schmeißen, aber es ist ein Gebot, sich vor Gott zu freuen. Es ist für mich die Legitimation, am Eheabend eine gute Flasche Rotwein zu trinken oder heute Abend mit meiner Tochter ins Kino zu gehen. Gott ist kein miesepetriger Fetenvermassler, der uns ständig ein schlechtes Gewissen machen möchte. Gott ist ausgewogen. Er weiß, wer wir sind und was wir wirklich brauchen.

Warum diese Predigt? Weil ich euch anreizen möchte, über euer Leben nachzudenken. Wir brauchen Weisheit, Nüchternheit und Besonnenheit, um unser Leben richtig einzurichten. Es passiert leider ganz schnell, dass wir uns leben lassen, in der Arbeit ertrinken und nicht rechtzeitig die Reißleine ziehen. Wenn du das kennst, dann fang an nachzudenken, warum du arbeitest, wofür du arbeitest, ob in deinem Leben das Reich Gottes noch die Nr. 1 ist. Ordne deine Prioritäten und fang an für neue Chancen und Sichtweisen zu beten. Der Apostel Paulus warnt uns vor einem Lebensstil, der uns versklavt, wenn er den Korinthern schreibt:

1Kor 7,21.23: Die Idee dahinter ist die: Wenn ich meine Lebensumstände nicht ändern kann, gut, dann werde ich in meinen Grenzen Gott dienen. Auch ein Sklave konnte ein vollwertiges christliches Leben führen und durch sein Leben zum Segen werden. ABER: Wenn du frei werden kannst, dann mach es. Nicht alle Lebensumstände sind für das Reich Gottes gleich gut. Ein Sklave kann nicht so viel für Gott einsetzen wie ein Freier. Er ist gebunden, ein Befehlsempfänger, konnte nicht wann er wollte zum GoDi gehen, musste sich böse Dinge gefallen lassen, konnte nicht einfach eine Bibelstunde für Freunde starten oder beim ChillOut Crepes backen. Er war Besitz seines Herrn. Deshalb warnt Paulus: „werdet nicht Sklaven von Menschen“, d.h. bringt euch nicht in eine Lebenssituation, die euch im Dienst für Gott einengt. Behalte Freiräume, verdiene nicht so viel Geld wie du kannst, nutze die Möglichkeiten, die Gott in dich hineingelegt hat, entwickle deine Fähigkeiten im Gespräch mit Menschen über den Glauben und habe Zeit für gute Werke – lass dich von deinem Job nicht versklaven, pass auf, dass nicht andere Menschen oder das, was sie dir anbieten: Geld, Prestige, ein Gefühl des Dazugehörens, was auch immer – pass auf, dass du nicht zum Sklaven eines Systems

wirst, das dich, deine Familie und letztlich deine Brauchbarkeit für Gott und deine Gottesbeziehung schädigt. Arbeiten ja, aber als Jünger Jesu, die zuerst nach Gottes Reich und seiner Gerechtigkeit trachten.

Wir brauchen Weisheit, Nüchternheit und Besonnenheit, um unser Leben richtig einzurichten. Fang an nachzudenken, ob deine Arbeit den richtigen Stellenwert in deinem Leben besitzt, ob genug Zeit für Familie, Evangelisation, Romantik, gute Werke, Gebet und – mein zweiter Punkt – Pausen bleibt.

Mach Pausen. Erlaube dir Ruhetage ohne Hausarbeit, Großeinkauf, Einkommenssteuererklärung und durchzechter Nächte. Schöpfe echte Kraft vor Gott.

2Mo 20,8-11: Es ist Sabbat für den Herrn deinen Gott. Wir machen Pause für Gott, weil wir seine Geschöpfe sind. Wir gehören ihm. Ihm gehört unser ganzes Leben inklusive Arbeit und Pausen.

Und noch eine Bitte: Bitte sagt nicht. Der Jürgen hat leicht reden, der ist ja so ein Berufsheiliger, hat Zeit und kann sich natürlich einen Tag frei nehmen. Aber ich kann das nicht. Macht es euch bitte nicht so einfach. Ich kenne zu viele Christen, die auf konkrete Dinge angesprochen – sei es ihre Kindererziehung, ihr Einsatz von Geld, ihre Zeitplanung, egal was – immer sagen: Ja, du hast leicht reden, aber bei mir funktioniert das nicht. Stopp! Wir reden hier nicht über meine Ideen zur Lebensplanung. Ich wollte euch heute nicht von meinem Lebensstil überzeugen. Ich wollte mit euch einen Blick in das vollkommene Gesetz Gottes werfen, das uns frei machen will von aller Sklaverei. Jesus stirbt am Kreuz dafür, dass wir alle Berufsheilige werden, die ihr Herz und ihr Leben ganz im schenken. Dazu sind wir berufen, das ist unser Privileg und Gottes persönlichen Segen auszuleben, das ist unser Glück. Also: Ihr seid alle schlau genug und könnt euch Weisheit schenken lassen, um euer Leben so einzurichten, dass es richtig gut gelingt und Gott viel Ehre bringt. Ich bin da ganz überzeugt. Ihr werdet es schaffen.

Amen.