

Wir brauchen Ruhe

(Predigt am 4. März 2018, von Tillmann Krüger)



Bibelstellen: 2. Mose 20,8-11



Was hat mich bei dieser Predigt / Bibelstelle berührt?



Kerngedanken der Predigt:

Am 1. März war der meteorologische Frühlingsanfang (von dem wir noch nicht wirklich viel merken!). Wir haben gerade Frühjahrsferien. Manche sind in Urlaub oder auf dem Weg dorthin. Ein guter Zeitpunkt, um über Entspannung und Ruhe nachzudenken. Und zwar: theologisch betrachtet. Ich möchte mit dieser Predigt Lust machen auf einen Ruhetag pro Woche ;-)

1. Arbeit ist normal

Man muss das nicht schön finden ... Aber es ist wirklich normal, dass das ganz normale Leben – der Alltag eben – Arbeit bedeutet. Uns fliegen nicht die gebratenen Wachteln in den Mund. Und dies ist schon vor dem Sündenfall so gewesen: der Mensch sollte den Garten Eden „bebauen und bewahren“ (1Mo 2,15). Das hört sich nach Arbeit an ... Wer mal längere Zeit krank oder arbeitslos war, kennt das: Immer nur „frei“ zu haben, kann auch echt sehr anstrengend sein! Wir brauchen eine Aufgabe – mindestens eine.

2. Ruhe ist notwendig

Der Sabbat ist das Gegengewicht zur Arbeit(swoche). Von Gott geheiligt und gesegnet! Er ist ein besonderer Tag. Ein Tag, den wir brauchen. Weil wir genau dafür geschaffen sind. Der Sabbat hilft uns, einen Rhythmus fürs Leben einzuhalten. Das Leben an sich ist rhythmisch: Es besteht aus Anspannung und Entspannung. Ein Muskel kann nicht nur angespannt sein, das Herz auch nicht – und wenn wir wenig Schlaf kriegen, merken wir schnell, dass uns etwas fehlt usw. Im NT wird das Sabbatgebot bewusst umgangen, um gesetzlichen Tendenzen vorzubeugen. Aber nicht, um es aufzuheben!

3. Ruhe erfordert Planung

Ruhe kommt nicht so einfach über uns – als Großstadtmenschen sind wir ständig von Lärm und Betriebsamkeit umgeben. Hinzu kommt, dass wir unterschiedliche Ruhebedürfnisse haben. Und natürlich auch unterschiedliche Lebenssituationen: mit kleinen Kindern, als Singles, als Rentner usw. Wenn wir jedoch nicht lernen, uns immer wieder Zeiten „freizuschaukeln“, in denen wir wirklich zur Ruhe kommen, werden wir von der Hektik des Alltags weggespült. Da muss man ganz kreativ rangehen: sonntags vorkochen; überlegen, wen man treffen will; das Smartphone ausschalten; den Tatort sausen lassen ... Und Zeit mit Gott zu verbringen: für Bibellese, fürs Gebet (z.B. für die vergangene und die vor uns liegende Woche), für Lobpreis.



Gedankenanstöße:

- Wie hältst du es mit der Ruhe, mit dem Sabbat? Was hindert dich, einen festen Ruhetag einzuhalten?
- Was könntest du konkret tun, damit du noch mehr in diesen „Rhythmus des Lebens“ kommst?

Anregungen:

- Tauscht euch aus: Wie haltet ihr es mit der Ruhe, mit dem Sabbat? Was hat euch dabei geholfen?
- Wie könnt ihr euch als Gruppe ermutigen, auf eure Ruhezeiten / -tage zu achten?