

**Predigt „Pause – oder: Wenn der Akku leer ist“** (in der Predigtreihe „Aufatmen“)  
 am 21. April 2014 im AGD (nach einem Aufsatz von Gordon MacDonald)

---

Und Gott ruhte am 7. Tag...  
 Im Gegensatz zu mir.

Aber Gott war ja auch fertig nach sechs Tagen,  
 jedenfalls zunächst einmal.  
 Er sah sich seine Werke an und fand,  
 „dass es sehr gut“ war.

Im Gegensatz zu mir.  
 Ich bin meistens nicht fertig und habe noch viel zu tun.  
 Ich bin vermutlich einfach wichtiger  
 und kann es mir nicht leisten,  
 einfach so zu ruhen.

Ich höre immer mehr Leute hier in Apostel,  
 die sagen:  
 „*Ich rufe dich nicht an, du hast ja so viel zu tun.*“

Genau.

Vor einiger Zeit habe ich mal einen ganzen Tag Pause gemacht  
 Einfach gar nichts getan,  
 was irgendwie mit Arbeit zu tun hat.  
 Gefrühstückt, gelesen, nachgedacht...  
 Mittags wurde ich unruhig.  
 Dann dachte ich:  
 Wenn ich schon nicht in meinem Arbeitszimmer bin,  
 könnte ich ja was im Haushalt machen.  
 Meine Frau fand das offenbar auch,  
 sie hat ja auch viel zu tun.  
 Ich bekam ein schlechtes Gewissen.

Das hatte Gott nicht,  
 er war ja auch nicht verheiratet.  
 Also ruhte er am 7. Tag aus,  
 segnete ihn und sagte:  
*Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag.  
 Er gehört mir!*

„Pause – wenn der Akku leer ist“:  
 Ich bin manchmal ganz schön müde im Alltag.

Das Thema heute  
ist ein Thema für mich.  
Gott spricht zu mir, in meine Situation.

In der Vorbereitung für diesen Gottesdienst  
habe ich verschiedene Predigten und Artikel gelesen,  
und ich habe oft gedacht:  
Ja, das meint mich, das ist meine Situation.  
Und nicht nur meine.  
Ich weiß, dass viele von uns viel zu tun haben.  
Pausenlos.

Dabei würde wohl kaum einer sagen,  
dass Pausen unwichtig sind.  
Ruhe in der Hektik,  
ein guter Schlaf,  
ein stiller Platz – das Ergebnis ist klar:  
Neue Kraft, geistige Frische,  
emotionale Stabilität, gutes Urteilsvermögen,  
geistliche Stärke  
durch ein neues Ausrichten auf die Gegenwart Gottes.  
Das ist schon gut.

Wir brauchen solche Ruhepausen und lieben sie:  
*Ich hatte ein erholsames Wochenende,*  
sagen wir – und meinen,  
dass unser Tank wieder voll ist:  
Schrammen verheilt,  
Dinge durchdacht,  
der Körper hat seine Müdigkeit abgelegt:  
Erholung.

Als der Prophet Elia seinen Zusammenbruch hatte,  
wurde er in die Wildnis geführt,  
also in die Stille und Zurückgezogenheit.  
Gott verschrieb ihm dort Schlaf und Essen.  
Danach war er ein ziemlich neuer Mensch.

Pausen haben eine wichtige Funktion:  
In der Landwirtschaft und der Natur,  
genauso wie in der Musik.

Und natürlich in der Bibel,  
wo der Sabbat als Ruhetag beschrieben wird,

den wir beachten sollen,  
weil er *für uns* geschaffen wurde.

***Kaum ein Gebot Gottes übertreten wir leichtfertiger als dieses!***

In einem der Artikel, die ich gelesen hatte,  
schreibt der Autor von seinem Großvater,  
der als Evangelist öfter aus den USA nach Europa reiste.  
Damals gab es noch keinen Fluglinienverkehr.  
Er reiste sechs Tage lang an Bord der „Queen Mary“,  
lag gemütlich im Liegestuhl,  
las seine Bibel,  
betete und war in Stille vor Gott.

Wenn er ankam,  
War er ausgeruht und in jeder Weise bereit.

Wenn ich heute in die USA reise,  
muss ich mich zwei Tage vom Jetlag erholen.  
Irgendetwas stimmt an diesem Bild nicht....

***Wenn Ruhezeiten und Stille so gut sind,  
warum erleben wir dann so wenig davon?***

Warum reden wir so viel darüber,  
dass gerade so viel los ist,  
und dass wir dringend überlegen müssen,  
was wir lassen können?  
Warum wissen so viele nicht,  
wie man in die Stille finden kann?

Ein Grund dafür ist,  
dass Produktivität in unserer Gesellschaft  
als entscheidender Wert angesehen wird.  
***Damit verbunden ist eine Lüge, die wir gerne glauben:***  
*Mehr Arbeit*  
gleich *mehr* Produktivität  
gleich *mehr* Wert.

Ergebnis:  
***Ruhe und Stille werden als Gefahr angesehen.***  
Stille können wir uns erst leisten,  
wenn die Arbeit erledigt ist.

Wir wissen im Prinzip, dass das Unsinn ist.  
Aber wir leben so.

Ich bin ja gerne mal in Israel.  
Da gibt es einen uralten Wanderweg  
zwischen Nazareth und Kapernaum,  
den Jesus oft ging.  
Der Weg wird im Moment wiederentdeckt,  
man kann ihn als Tourist gehen.

Von Nazareth nach Kapernaum sind es etwa 40 Km. –  
Zeit genug für Jesus,  
um ausgiebig mit den Jüngern zu sprechen,  
gelegentlich anzuhalten  
oder in Ruhe über die tieferen Fragen des Lebens  
nachzudenken.  
Diese *Wanderstrecken* waren immer auch Zeiten,  
um innerlich auszuruhen.  
Da war Stille,  
leere Zeit –  
Zeit für die Seele.

Jesus hat das öfter getan:  
Er hat sich Auszeiten genommen.  
Meist kam dann irgendwann Petrus vorbei  
und sagte:  
*Jesus, komm, da warten ganz viele Menschen auf dich.*  
Und Jesus sagte dann:  
*Ich kann gerade nicht, macht ihr das.*

Wenn *mir* jemand sagt: *Da warten ganz viele Leute auf dich,*  
dann sage ich meistens:  
*Dann komm ich mal –  
wenn ich so wichtig bin,  
dass die alle warten.*

***Der Umgang mit der Zeit  
ist die erste große Lehre in der Bibel.***  
Sie steht ganz am Anfang:  
Gott hat sechs Tage lang gearbeitet  
und am siebten Tag geruht.  
Das ist ein Teil der Schöpfung.  
Das gehört zu den Grundlagen des Lebens.

Ich nehme nicht an, dass *Gott* Ruhe brauchte.  
Er wird nicht müde,  
er ist Gott!

Warum also dieser *siebte Tag*?  
***Offensichtlich will Gott uns ein Vorbild sein  
und damit eine klare Botschaft senden.***

Gott ist hier absolut eindeutig:  
Sechs Tage sollt ihr arbeiten,  
aber am siebten Tag ruhen!  
Arbeit und Stille,  
Aktion und Pause –  
***das ist der Lebensrhythmus Gottes.***

Im jüdischen Verständnis ist es so:  
***Der Ruhetag  
bringt die vergangene Woche zum Abschluss.***  
Der Ruhetag ist dazu da,  
Fragen zu beantworten, die die Seele umtreiben:  
*Was war los?*  
*Und was bedeutet das für mich?*

Der Sabbat ist Lachen, Liebe,  
Erneuerung von Beziehungen,  
Dank und Sündenbekenntnis.

Sünde bedeutet: *Auf dem falschen Weg sein.*  
Der Sabbat bringt uns zurück zu Gott.

Wenn ich mein Leben mit der Bibel lebe,  
mit dem, was Gott für mich will,  
dann ist der Sabbat für mich nicht nur eine Anweisung,  
die ich befolgen *muss*.  
Sondern er ist ein *generelles Prinzip*,  
ein Wunsch meines Herzens.

Ich halte an.  
Ich stelle die Geräusche der Welt und meiner Arbeit ab  
und konzentriere mich auf den Himmel.

Ich brauche diese Pausen.  
Ich muss mir meine Arbeit,

meine Beziehungen und meine Seele ansehen  
und fragen, inwieweit ich noch auf Gottes Linie liege.

Ich glaube eigentlich nicht,  
dass es Gott in erster Linie darum geht,  
wie viele Predigten ich halte  
und wie produktiv ich bin.

*Aber er möchte wissen,  
ob ich ihm nahe sein will.*

Denkt an den Verlorenen Sohn:  
Wir haben einen Gott,  
der sich nach seinen Kindern sehnt  
und in enger Verbindung mit ihnen leben will!

Ich bin ehrlich gesagt nicht besonders gut darin,  
den Sabbat einzuhalten.  
Ich nehme mir viel zu wenig Ruhezeiten.  
Und wenn ich Pause von meiner Arbeit mache,  
dann mache ich etwas anderes.  
Was ich mache, ist alles sinnvoll.

Aber ohne Pause und ohne Sabbat werde ich müde.  
Irgendwann ist der Akku leer,  
und zwar auch der *geistliche* Akku  
oder der *kreative*.

Ich bin ein eher kreativer Mensch,  
ich brauche Inspiration.  
Ohne Auszeit werde ich genervt,  
ich beginne, an meiner Arbeit zu zweifeln,  
ich bemitleide mich selbst.

Und es ist interessant:  
Wenn ich nicht ausgeruht bin,  
schlafe ich schlecht.  
Mein Geist ist irgendwie *verstopft*.  
Ich fühle mich fern von Gott  
und bin nicht präsent für die Menschen,  
die ich am meisten liebe.  
Ich treffe schlechte Entscheidungen  
und verliere die Lust an meiner Arbeit.

Gott sagte über den Sabbat:

*„Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag.  
Er gehört mir!“*

In Psalm 23 heißt es:

*Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führt mich zum frischen Wasser.  
**Er erquickt meine Seele.***

Darum geht es am Sabbat:

Er erquickt meine Seele.  
Er erfrischt mich durch frisches Wasser.

Meine Seele findet neu in den göttlichen Frieden,  
und ich lerne wieder,  
die Wirklichkeit durch seine Augen zu sehen.

Das ist mir theoretisch klar.

Mein Glaube weiß das.

In der Praxis ist das aber für mich ein großer Schritt.

Gott hat vermutlich nicht umsonst ein Gebot daraus gemacht.

Ich bin nicht der einzige, dem es so geht.

Ich muss mich entscheiden.

Ich hatte gesagt,

dass ich einiges gelesen hatte vor dieser Predigt.

Ein Kollege hat ein Erlebnis beschrieben:

*Vor einigen Jahren wanderten meine Frau und ich  
in den Schweizer Bergen, schreibt dieser Kollege.*

*Auf einer Wiese mähte ein altes Ehepaar Gras.*

*Mit ruhigen, regelmäßigen Schwüngen*

*fuhren die Sensen durch das Gras –*

*die beiden bewegten sich wie in einem Ballett miteinander.*

*Genauso regelmäßig aber*

*unterbrachen sie ihre Arbeit*

*und schärften ihre Sensen.*

*Nach einigen Momenten Pause machten sie dann weiter.*

Die Pausen waren also Erholung

und zugleich Zeit zum Schärfen der Werkzeuge,  
um mit weniger Kraftaufwand mehr zu schaffen.

Die Erkenntnis finde ich wichtig:  
Wir werden langsamer, wenn wir keine Pausen machen.  
Wir arbeiten länger und schaffen weniger.

Das ist kein schlaues Prinzip.  
Der Sabbat ist schon eine gute Idee.

Es ist mir durchaus klar,  
dass es mir gut tun wird,  
wenn ich mich auf *das Prinzip SABBAT* einlasse.

Aber es fällt mir nicht leicht.  
Es ist ein echter Schritt,  
weil ich es einfach nicht gewohnt bin.  
Ich habe keine Übung.

Einem Kollegen von mir, Rob Bell, geht es ähnlich.  
Er beschreibt seine Versuche mit dem Sabbat so:

*Ich beschloss,  
mir einen Tag in der Woche arbeitsfrei zu nehmen.  
Und ich entdeckte, dass ich das zuerst gar nicht konnte.*

*Ich fiel in eine Depression.  
Spätestens am Nachmittag war ich so ... gedrückt.*

*Ich merkte, dass es in meinem Leben nur darum ging,  
das Adrenalin ständig brummen zu lassen  
und dass ich nur wirklich glücklich war,  
wenn ich immer in Bewegung blieb.*

*Als ich mir einen Tag Zeit nahm,  
an dem ich darüber nachdachte,  
dass ich geliebt werde, einfach weil ich da bin –  
merkte ich,  
wie sehr ich mich darum bemühte,  
etwas zu verdienen, das ich doch bereits habe!*

*Sabbat heißt,  
mir einen freien Tag zu nehmen,  
an dem ich mich daran erinnere,  
dass ich die Welt nicht geschaffen habe  
und dass sie auch ohne mein Zutun weiter existiert.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem meine Arbeit fertig ist,  
auch wenn sie es nicht ist.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem es meine Aufgabe ist, zu genießen.  
Punkt.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem ich mir selber  
und denen, die ich am meisten liebe,  
voll zur Verfügung stehe.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem ich mich daran erinnere,  
dass Gott, als er die Welt machte, sah, dass sie gut war.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem ich nichts produziere.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dessen Ende ich sage:  
„Heute habe ich nichts geschafft“,  
und dann nicht hinzufüge:  
„Jetzt habe ich ein schlechtes Gewissen“.*

*Sabbat ist ein Tag,  
an dem ich den Telefonstecker ziehe,  
ich nicht nach meinen E-Mails schaue  
und ihr mich nicht erreichen könnt.*

*Jesus will unsere Seele heilen,  
uns den Shalom Gottes schenken.*

*Daher müssen wir innehalten.*

*Wir müssen still sitzen und aus dem Fenster starren  
und den Motor in Leerlauf schalten.*

*Wir müssen lauschen,  
was uns unsere innere Stimme zu sagen hat.*

Und dann **werden wir aufatmen!**