



1. Rückblick als Einleitung

Erinnert sich jemand an die Tour de France von 1951? Damals hat Hugo Koblet nicht nur 5 Etappen gewonnen, sondern die Tour mit 22` Vorsprung gewonnen... ☺ Je nach Rennen kommt es vor, dass man auch mal einen Blick zurück wagt – vor dem Schlussspurt. Beim 100m-Rennen in der Leichtathletik ist dies nicht gerade empfehlenswert, aber bei den Mittel- und Langdistanzen wird das hin und wieder gewagt.

Wir nehmen uns kurz Zeit für einen Rückblick. Am 12. Januar sind wir mit unserer neuen Serie gestartet. Nach heute sind es noch 2 weitere Themen. D.h. wir biegen eigentlich schon bald auf die Zielgerade ein...

Wie hatten wir begonnen und was war unser Ziel? Bzw. Was ist unser Ziel – nach wie vor?

Wir haben unsere Stossrichtung mit dem Bild eines Adlers  und des SUP  illustriert. Es geht einerseits um emotionale Gesundheit und andererseits um eine lebendige Spiritualität.

Bei der **emotionalen Gesundheit** geht es darum:

- die eigenen Gefühle zu benennen und zu steuern
- tiefe Beziehungen einzugehen und zu pflegen
- sich von selbstzerstörerischen Verhaltensmustern zu befreien
- den Einfluss der Vergangenheit auf unsere Gegenwart zu erkennen
- zu einer richtigen Selbsteinschätzung unserer Stärken und Schwächen zu kommen und darüber freimütig reden zu können


Eine **lebendige Spiritualität** konzentriert sich auf der anderen Seite darauf:

- in jeder Situation unseres Lebens Gottes Liebe zu erkennen und sich ihr zu überlassen
- sich so auszurichten, dass wir in allem, was wir tun, Gott hören können und uns seiner Gegenwart bewusst sind
- mit Gott im Gespräch zu sein und IHM zu erlauben, in den Tiefen unseres Wesens zu wohnen
- zu erkennen, dass unser irdisches Leben ein Veränderungsprozess hin zu grösserer Einheit mit Gott ist und
- in einer verbindlichen Gemeinschaft mit anderen zu leben, mit denen uns eine leidenschaftliche Liebe zu Jesus verbindet

Jakob, ein Mitglied der Gemeinde von Peter Scazzero hat seinen Zustand einmal so beschrieben: **„Ich bin seit 21 Jahren Christ. Doch statt ein undzwanzigjähriger Christ zu sein, war ich bis jetzt 21 Jahre lang ein einjähriger Christ.“**

Jakob möchte, dass sich dies ändert, dass er Schritte machen kann in Richtung emotionale Gesundheit. Dass sein Glaube tiefer wird, reifer, lebendig und – dass er im Alltag ‚verhebt‘. Jakob drückt damit aus:

- dass er noch nicht dort ist, wo er hin möchte
- dass er erkannt hat, dass Gott – bereits auf dieser Erde – noch viel Gutes für ihn bereit hält, das es zu entdecken gilt
- dass er sich vertrauensvoll dem guten Hirten anschliessen möchte. Gerade für Zeiten dunkler Täler. Damit er mit Jesus, der von sich sagt, ER sei der Weg, die Wahrheit und das Leben auch auf die grünen Auen und ans frische Wasser finden darf.

Dieses grösste aller Abenteuer, zu dem Gott auch Dich einlädt, beginnt damit, dass ich bereit bin, auch unter den Teppich zu schauen. Dazu diente das Bild des Eisberges. 

Und die Frage: Bin ich bereit, Jesus in die Tiefen meiner Seele einzuladen? In den Keller/Estrich meines Wesens? Bin ich bereit, hinzuschauen, Dinge zu benennen, allenfalls zu bereuen, um Vergebung zu bitten, abzulegen und Gottes Angebote anzunehmen, die nicht nur ein Loch füllen, sondern meine Gesinnung, mein Herz und damit meinen ganzen Lebensstil verändern werden?

Bin ich bereit, Jesus meine Wunden hinzuhalten und IHN als den ‚Heiland‘ machen zu lassen? Bin ich bereit, mich mit meinen Nöten an IHN zu wenden?

Bin ich bereit, mich – mit Jesus – auf diesen Prozess einzulassen, der auch ganz schwierige Erlebnisse beinhalten kann? Sogenannte Mauer-Erlebnisse. Habe ich dabei eine demütige Haltung? Demütig im Sinn von 1. Petrus 5,5b: „**Die**

Hochmütigen weist Gott von sich; aber er hilft denen, die wissen, dass sie ihn brauchen.“

In der letzten Predigt zur Reihe haben wir uns dann die Frage gestellt, ob wir bereit sind, uns auf Begrenzungen einzulassen. Und: Wie wir mit Verlusten und Momenten der Trauer umgehen. Bei Hiob haben wir gesehen, dass er diese ‚Wartezeiten‘ ausgehalten hat. Mit Gott dran blieb und schliesslich sagen konnte (42,5): „***Herr, ich kannte dich nur vom Hörensagen, jetzt aber habe ich dich mit eigenen Augen gesehen!***“

2. Überleitung

Hiobs Fazit, sein Gewinn – nach sehr herausfordernden Zeiten – haben dieselbe Stossrichtung wie unser Ziel. Es geht letztlich darum, Gott zu begegnen. IHM näher zu kommen. Ungeschminkt. Offen. Erwartungsvoll. Dankbar.

Wo ich in dieser Richtung Schritte mache, meine Seele einen Weg gehen lasse, werde ich emotional weiter gesunden und wird mein Glaube neu belebt. Dort, wo ich keine Sackgassen wähle, die sich oft als vermeintliche Abkürzungen tarnen!

> LP

3. Hauptteil



Erkennt jemand, um welchen Film es bei diesem Bild geht? Der Film „Speed“ mit Keanu Reeves und Sandra Bullock ist ein ‚Hochgeschwindigkeitsstreifen‘. Es geht darin um einen

Kriminellen, der sich rächen will. Das Setting lautet folgendermassen: Ein Linienbus ist normal unterwegs. Sobald dieser nun aber über 80 Km/h beschleunigt, wird ein Mechanismus betätigt, der bewirkt, dass ein angebrachter Sprengsatz scharf wird. Das perfide daran: Die Explosion erfolgt, falls der Bus nun wieder unter 80 Km/h abbremsen würde! Fazit: Ein sehr spannungsgeladener, ja ruheloser Film.

Was hat das mit unserem heutigen Thema zu tun? Wir kommen grad darauf 😊... Vorher noch zu einem Gespräch mit meinem Zahnarzt: *> Mit 2 aktiven Kindern u.a. mit Eiskunstlauf und Skifahren bist Du heute recht dran – inkl. WE!*

Aber auch ohne Kinder bzw. ohne Kinder in diesem Alter leben wir heute unheimlich schnell. Zürich gehört zu den 3 schnellsten Städten weltweit, was das Tempo angeht.

Aber auch wir in Davos leben zeitweilig in einer Hektik, einer Ruhelosigkeit. Et voilà – das wäre der Link zum heutigen Thema. Ruhelosigkeit vs. gesunder Rhythmus.

Die gesamte Schöpfung hat einen Rhythmus, bewegt sich, lebt. Alle Atome bewegen sich, selbst unter dem Gefrierpunkt von 0° Celsius!

(Kleiner Exkurs für alle, die eine Affinität zu Physik haben: 0° Celsius entsprechen ja 273,15 Kelvin. Das bedeutet: Der absolute Nullpunkt, also 0 Kelvin, liegt entsprechend bei $-273,15^{\circ}\text{C}$. An diesem Punkt, bzw. bei dieser Temperatur, würde (vermutlich) jedes Atom stillstehen. Aber: Nach dem dritten Hauptsatz der Thermodynamik ist der absolute Nullpunkt eine Messgröße, welche nicht ganz erreichbar ist. Die Temperatur in den Weiten des Alls beträgt mindestens -270°C . Spannend, oder? Sogar das Universum hat einen

Rhythmus ☺... Aber nun zurück in die etwas wärmeren Gefilde dieser Kapelle:)

Das Schlüsselwort des heutigen Themas lautet: Rhythmus

Wir leben als Menschen in einem Rhythmus – ohne dass wir es gross merken oder es uns jederzeit bewusst ist. Da gibt es:

Tag und Nacht

Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Tage, Wochen, Monate, Jahre

Das Sonnensystem dreht sich in einem best. Rhythmus

An anderen Orten ist der Rhythmus vom Menschen gemacht:

Zmorge, Zmittag, Znacht

Sommerzeit, Winterzeit

Taktfahrplan

Heute geht es darum, dass gewisse Rhythmen gottgewollt, ja schöpfungsgemäss sind.

Dass wir gewisse Rhythmen nicht einfach durcheinander bringen können, ohne dass dies negative Auswirkungen haben wird. Ohne, dass wir uns damit schaden.

Jesus sagt einmal (Joh. 10,10): **„Ich bin gekommen, dass sie das Leben und volle Genüge haben sollen!“**

Eine andere Übersetzung formuliert: **„Ich bringe allen, die zu mir gehören, das Leben – und dies im Überfluss.“**

Die Frage stellt sich dabei: Wie leben wir ein erfülltes Leben? Ein zufriedenes Leben, ein im besten Sinne spannendes Leben?

Diese Frage beinhaltet das Wissen um gewisse gesunde, ja lebensfördernde Rhythmen.

Nun: Ohne Schöpfer ist das Geschöpf bald erschöpft (nach Jesaja 44,28b ff)!

Wir können das Leben, für das wir geschaffen wurden, nicht ohne Verbindung mit Gott leben. Dazu brauchen wir Jesus Christus. Er allein schafft in unseren Herzen diese Verbindung zum Himmlischen Vater. Von Neuem geboren werden, nennt dies die Bibel (Joh 3,3ff).

Gott hat uns geschaffen, damit wir seine Liebe erfahren können. Jeden Tag, jede Woche, jedes Jahr – egal wo wir uns im Leben gerade befinden. Aber: Wir können Gottes Liebe nicht erfahren, wenn wir dieser Glaubensbeziehung nicht immer wieder Raum schaffen. Zeit schaffen!

Und genau das ist eine extreme Herausforderung in unserer Zeit! Wir haben oft ein unheimliches Tempo angeschlagen.

Nicht nur bei der Arbeitsstelle – auch im privaten Leben, in der Freizeitgestaltung, in der Kommunikation, ja sogar beim Essen. Wir im Westen leiden heute unter der ‚Hetzkrankheit‘, hat mal jemand gesagt.

* * *

Schätzen wir es, dass heute Sonntag ist? Viele von uns haben heute einen arbeitsfreien Tag. Das übliche Alltagstempo ist doch etwas reduziert, etwas heruntergefahren. Am Morgen, wenn man aufwacht, ist es viel ruhiger als sonst...

Schätzen wir das? Oder denken wir: das ist ein alter Zopf, jeder soll doch selbstständig entscheiden können, wann er frei haben will und wann nicht. Das Leben soll jeden Tag pulsieren können. Hmm... Fakt ist, der Sonntag als Ruhetag ist umkämpft und wird immer mehr umkämpft werden.

Die Bibel berichtet von den sieben Schöpfungstagen. Das waren nicht alles 24-Stunden-Tage, denn Sonne und Mond und die ‚Zeit‘, wie wir sie kennen, gab es zu Beginn noch nicht. Gott erschuf diesen Rhythmus erst am vierten Schöpfungstag (Gen 1,19).

Über den siebten Tag der Schöpfung lesen wir dann: *„Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag, der ihm gehört, denn an diesem Tag ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollbracht hatte.“* (1.Mose 2,2-3)

An diesem siebten Tag, schuf Gott also **das Ausruhen und das Feiern**. Es war gleichzeitig der erste, ganze Tag, den der Mensch erlebte. Gott segnete diesen Tag! Es war für den Menschen ein Tag, an dem er Gottes uneingeschränkte

Aufmerksamkeit hatte. Was für ein Start in sein Leben als Mensch, als Mann und als Frau!

Das ist der Ursprung vom Sabbat. Das hebräische Wort Sabbat bedeutet: **Die Arbeit beenden!** Also für 24 Stunden nichts tun, was mit unserer ‚Arbeit zum Lebensunterhalt‘ zu tun hat. Später, als Gott die Israeliten aus der ägyptischen Sklaverei hinausführt, gibt er ihnen – quasi als Verfassung – die 10 Gebote. Dort finden wir ihn wieder, den Sabbat (5Mo 5,12 ff): *„Halte den Ruhetag am siebten Tag der Woche, so wie es der Herr, dein Gott, befohlen hat. Er ist für dich ein heiliger Tag, der dem Herrn gehört. Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten; aber der siebte Tag ist der Ruhetag des Herrn, deines Gottes. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten,...“*

Wir merken: dieser von Gott gewollte Ruhetag ist wesentlich. Er ist wichtig, wenn wir nach einem schöpfungsgemässen Lebensrhythmus unterwegs sein wollen. Wenn es uns **wohl ergehen** soll.

Wir gehen heute nicht darauf ein, weshalb wir nicht den Samstag als Sabbat und Ruhetag haben, sondern den Sonntag. Das hat seine Geschichte. (Siehe dazu u.a. Apg. 15, 28-29).

Aber: die zehn Gebote haben auch für uns Christen Gültigkeit. Sie sind wie eine ‚Notordnung für eine gefallene Welt‘. Und wer danach lebt, lebt nach dem Willen des Schöpfers. Handelt sich auf verschiedenen Ebenen nicht jene zusätzlichen Probleme ein, wie das Menschen tun, die sie nicht beachten! Und ein Punkt darin ist eben dieser Rhythmus von sieben Tagen inkl. eines Ruhetages. Da spüren wir etwas von Gottes

guter Absicht mit seinen Geboten. Dieser Ruhetag sollte nicht eine Last sein, sondern ist ein Geschenk Gottes.

Wenn wir also einmal pro Woche bewusst die Arbeit niederlegen, dann entscheiden wir uns dafür, dieses Geschenk von Gott anzunehmen.

Bei den Juden geht der Sabbat vom Sonnenuntergang am Freitagabend bis am Samstagabend der erste Stern am Himmel zu sehen ist. Nun – die Pharisäer haben dann aus Gottes Geschenk eine Last und ein Gesetz gemacht. Und genauestens definiert, was man am Sabbat darf und was man am Sabbat auf keinen Fall darf.

Jesus kam auch mehr als einmal in dieses Spannungsfeld hinein. Er sagte dazu einmal (Mk 2,27): „***Gott hat den Sabbat für den Menschen geschaffen, nicht den Menschen für den Sabbat.***“

Für die Christen ergab es sich dann nach Ostern, dass **der erste Tag der Woche, der Auferstehungstag Jesu**, zu diesem Ruhetag wurde. Da kam man zusammen. Da hörte man miteinander das Wort Gottes und freute sich an der Gemeinschaft im Singen, Gebet und beim gemeinsamen Essen!

4. Anwendung und Abschluss

Wir schauen nun noch auf die vier Qualitäten, die der biblische Ruhetag haben sollte.

1) Innehalten/Unterbrechen

Es ist ein Tag, der anders sein soll als der Alltag. Wir sagen dem alltäglichen Werk „Stopp“. Die Verantwortung und Last der alltäglichen Arbeit soll unterbrochen werden. Das ist nicht nur wichtig für unseren Körper, sondern auch für die Seele

und unseren Geist. Wir dürfen als Menschen getrost einen Ruhetag einlegen, denn Gott sitzt auf dem Thron und die Welt hängt nicht von unserer Aktivität ab.

2. Zur Ruhe kommen

Gott will uns Ruhe schenken von all jenen Dingen, die uns an den anderen Tagen beschäftigen und an unseren Kräften zehren. Wir sollen neue Kräfte sammeln können. D.h. wir dürfen ausruhen vom:

- Sorgen
- Aufarbeiten von Liegegebliebenem
- Multitasking
- In Eile Sein
- Treffen grosser Entscheidungen
- «Müssen» und «Sollen» des Lebens

3. Geniessen

Der Ruhetag ist dazu da, damit wir die Gaben Gottes geniessen. Nachdem Gott die Schöpfung vollendet hatte, freute ER sich daran, dass alles ‚sehr gut‘ war. Wir dürfen uns am Ruhetag Zeit nehmen, mit allen Sinnen zu geniessen. Der Ruhetag ist auch eine Gelegenheit, die Gemeinschaft mit anderen Menschen zu geniessen. Etwas gemeinsam zu unternehmen, das entschleunigt, statt drängt, hetzt und nach Leistung verlangt. Damit wären wir beim wichtigsten Punkt:

4. Sich an Gott freuen

Das eigentliche Ziel des Ruhetags liegt darin, sich an Gott zu erfreuen, IHM zu begegnen, IHM nahe zu sein. Ungestört von Sachzwängen des Alltags. In diesem Sinn möchte der

wöchentliche Ruhetag wie ein Symbol sein, ein Vorgeschmack auf das grosse himmlische Fest am Ende der Zeiten.

Wir werfen einen Blick auf eine grössere Wirklichkeit, die auf uns wartet. Unser begrenztes irdisches Leben wird in den richtigen, angemessenen Zusammenhang gestellt.

Wenn Gott selber geruht hat, wie sollen wir denn denken, dass wir es nicht nötig hätten?

Peter Scazero geht noch einen Schritt weiter und schreibt dazu: **„52 Tage im Jahr schenkt uns Gott, um das einzuüben: Innezuhalten, auszuruhen, zu geniessen und uns an IHM selber zu erfreuen. Wenn Sie dies 52 Mal im Jahr einüben, dann wird diese Haltung auch auf die restlichen Tage im Jahr ‚überschwappen‘. Jedenfalls vermute ich, dass Gott genau das im Sinn hat.“**

Heute haben wir etwas ganz Wichtiges mitzunehmen. Mitzunehmen in unseren Alltag. Wir sind eingeladen unsere Gewohnheiten zu prüfen und allenfalls zu korrigieren, wo sie nicht schöpfungsgemäss sind – also nach Gottes guter Absicht.

Wie gestaltest Du Deinen Ruhetag?

Es geht nicht darum, Ruhezeiten gesetzlich einzuhalten! Es geht nicht darum, bei Gott etwas verdienen zu wollen. Sondern: Gott gönnt uns einen Ruhetag pro Woche. 52 von 365 Tagen, weil ER unser Bestes im Sinn hat! Die Frage ist, was wir daraus gemacht haben! Oder positiv formuliert: Was wir **ab heute** daraus machen wollen 😊

Parker Palmer sagt: *„Wenn Menschen ihre innere Arbeit vernachlässigen, wird auch ihre äussere Arbeit darunter leiden.“* Wir

brauchen nicht nur alltägliche Pausen und etwas Schlaf während der Nacht, sondern auch den von Gott gewollten und von IHM geschaffenen Ruhetag. Einen Tag an dem wir uns ganz bewusst auf Gott ausrichten und mit anderen Glaubensgeschwistern feiern. Wo wir das tun, werden wir emotional gesunden und glaubensmässig weiter wachsen können.

AMEN