

**DIENSTAG,
11. JANUAR
2022**

**LEBEN NACH
GOTTES RHYTHMUS**

**DER
SABBAT**

**UND DIE
RUHE**

mit Pastor Olaf Wischhöfer,
ev.-methodist. Christuskirche, „Die Entdeckerkirche“ am Willy-Brandt-Platz

Bibeltext: 1. Mos. 2, 2-3a

Am 3. Tag der Allianzgebetswoche geht es um RUHE! Gott hat dem Leben einen Rhythmus gegeben, eine Grundordnung. In meinem Büro tickt gleichmäßig die Uhr an der Wand. Zeit hat einen Rhythmus. Wir können unsere Finger an die Halsschlagader legen und unseren Pulsschlag fühlen. Er hat einen Rhythmus, der uns leben lässt. Wir können unseren Atem spüren, den Rhythmus von Einatmen und Ausatmen. Ein Rhythmus, der uns leben lässt. Wenn dieser Rhythmus gestört wird, haben wir ein Problem ...

Aktuell haben wir Winter ... und freuen uns auf den Frühling. Alle Jahreszeiten haben ihren Platz, ihren Rhythmus. Wenn der aus den Fugen gerät, haben wir ein Problem ...

Und auch wir Menschen haben einen Rhythmus: Wir schlafen und wir wachen.

Auch Gott hat einen Rhythmus.

Gott ruht

Die 1. Schöpfungserzählung spricht auch von einem Rhythmus Gottes. Sechs Tage werden beschrieben als Raum zur Erschaffung der Welt. Aber am 7. Tag ruhte Gott. Und ausgerechnet dieser Tag der Ruhe ist es, den Gott heiligt. Dieser Tag der Ruhe ist es, den Gott segnete. Vorher werden seine Geschöpfe gesegnet, aber nicht ausdrücklich ein TAG.

Der Ruhetag ist der gesegnete Tag. Der heilige Tag.

Was heißt das?

Ein Tag – ohne Druck

Ein Ruhetag ist einer, an dem ich nichts schaffe. Dinge bleiben liegen. Und genau DAS ist Gott heilig. Bemerkenswert.

In der Beziehung zu Gott geht es offenbar nicht zuerst um unser Schaffen. Es geht um unser Ruhen ... Unser Nichtstun. Wir sind gesegnet und geheiligt – ohne unser Zutun.

Ein Tag – für die Rückbesinnung auf Gott – und mich selbst

„Wochenlang keinen freien Tag ...“ So stöhnen manche Leute. Ich habe relativ wenig Mitleid für sie. Vieles davon ist hausgemacht. Jeder ist verantwortlich für sich selbst und seine Auszeiten. Wir sollten auch einander Ruhepausen gönnen. Aufeinander achthaben. Einen Tag in der Woche als Ruhetag. Deshalb ist Sonntagsruhe so bedeutsam. Aber es geht auch um Ruhezeiten im Alltag. Pausen machen. Freie Zeit im Tagesablauf einplanen. Vieles kann dabei helfen: Spazieren gehen,

Sport machen, raus in die Natur. Da kommen wir runter und mit der Unmittelbarkeit des Lebens in Berührung. Wir können uns treffen mit Familie und Freunden, gemeinsam etwas Spielen und vieles andere. Andererseits: Freie Zeit sollte nicht nur mit Event und Action gefüllt werden. Auch das kann zur Flucht vor mir selbst (und Gott) werden.

Einfach mal mit sich allein sein

Deshalb: Einfach mal mit sich allein sein. Tagebuch schreiben. Stille aushalten. Ohne Buch. Ohne fremde Impulse. Hören, was da drinnen in mir los ist. Reden mit Gott - im Raum der Güte. Und wenn es in meinem Herz zu unruhig ist – gerade dann brauche ich ja den Ruhetag, um zur Ruhe zu kommen. Zu Gottes Ruhe. Entspannungsübungen. Imaginationsreisen können dabei helfen. Youtube ist voll davon. So etwas suchen Menschen. Und das hilft ihnen. Leider bieten wir als Christen so etwas nicht an. Schade eigentlich. Vielleicht sollte ich das mal tun: Christliche Entspannungsübungen – ohne esoterischen Einschlag, der viele Christen hemmt, sich auf solche Dinge einzulassen.

Ruhe – in Gott

Am Ende geht es um eine „Ruhe – in Gott“. „Es ist eine Ruh vorhanden ...“, so heißt es in einem Lied „aus der Väter Tagen“. Neulich las ich in einem Buch, dass der Gottesname Jahwe (JHWH) eigentlich kein Wort sei, sondern ein Laut. Ein Laut des Ein- und Ausatmens: JH = einatmen, WH = ausatmen. Gott blies uns seine Ruah, seinen Geist, in die Nase und damit das Leben. So das Bild in der 2. Schöpfungserzählung.

Sonntag als Ruhetag

Der Sonntag als Tag der Ruhe ist auch der Tag der Auferstehung und Überwindung alles Negativen und aller Dunkelheit. Er ist ein Tag der Erneuerung. Der erste Tag der Woche.

Wir benötigen sie, die Ruhe – gerade in diesen spannungsvollen Zeiten. So können wir in Gottes Rhythmus bleiben und verhindern, dass uns die Luft ausgeht und damit die ruah Gottes.

Reflexionsfragen:

- Was hält mich davon ab, eine Zeit der Stille zu halten, zur Ruhe zu finden?
- Wage ich es bewusst, einen Tag ohne News, ohne Handy zu leben?
- Gott hat den siebenten Tag gesegnet und geheiligt: Ist mir der Sonntag noch heilig? Spüre ich etwas von Gottes Segen?

Lob und Dank:

- Für Gottes Geschenk eines Ruhetages
- Für seine Gegenwart und das Geschenk der Gemeinschaft im Volk Gottes
- Für Jesus Christus, der unser Friede ist. Dass er uns Ruhe gibt und uns erfrischt.
- Wir danken für Zusagen in seinem Wort, die uns stärken und Kraft verleihen.

Psalm 148

Versöhnung:

- Wir bekennen unsere Schuld, wo wir den Feiertag nicht geheiligt haben.
- Wir bitten um Vergebung, wo wir gearbeitet haben und hätten ruhen sollen.

Fürbitte:

- Um Gnade, dass wir die Ängste vor Stille und Ruhe überwinden und einfach da sein können.
- Dass die Sehnsucht in unserem Herzen nach Gottes Nähe wach bleibt und wir ihr Raum geben in unserem Alltag.
- Für die ungeklärten Dinge, welche sich in der Stille aus der Tiefe unseres Herzens melden, dass wir hinschauen, sie vor Gott anzuschauen wagen.
- Für Weisheit und Bewahrung, wo wir in der Stille von Gottes Wort besonders berührt worden sind.
- Für Kirchen und Kapellen, Orte der Stille, dass sie Orte sind, wo Menschen Gottes Reden hören: Besonders in der Anbetungskapelle neben St. Johann und die Kapelle der Stille in der Bonnuskirche.
- Für alle Menschen, die überfordert sind und nicht herausfinden aus der Arbeit oder ihren Verpflichtungen.

Gebetsfokus:

Wir beten für christliche Freizeitheime, Gästehäuser und Erholungsstätten:

- Finanzielles Durchtragen besonders aufgrund der Pandemieproblematik,
- Für das Personal und ein gutes Miteinander,
- Für ausreichende Belegungen,
- Für das Evangelische Allianzhaus und die 126. Allianzkonferenz 2022 in Bad Blankenburg mit Jugendcamp und Gebetsfreizeit.

So können wir beten:

Hier bin ich, Gott, vor Dir, so wie ich bin: ausgeruht oder angespannt, leer und ausgetrocknet, oder erfüllt mit Dankbarkeit, voll Sehnsucht oder ohne Perspektive. Gott, du Quelle des Lebens, komm mit deiner erneuernden Kraft, reinige mich, heile mich, dass ich zu dem Menschen werde, wie Du mich gewollt hast. Amen.

Segen

Gottes reicher Segen öffne unsere Augen und Ohren für sein Wort. Sein Wille lenke unsere Schritte. Seine Gegenwart fülle unsere Hände, damit wir seine Liebe weiter geben: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.