

# «Gott lädt ein – zum Ausruhen»



Die Kunst des Ausruhens ist  
ein Teil der Kunst des Arbeitens.  
John Steinbeck

«Kommt alle her zu mir,  
die ihr müde seid und schwere Lasten tragt,  
ich will euch Ruhe schenken.»  
Matthäus 11,28-30

# Thema

Finde deinen Rhythmus.

Einatmen, ausatmen. Schritt für Schritt. Ich liebe den Laufsport. Allein oder mit Freunden in der Natur unterwegs. Auspowern. Ans Limit gehen. Oft will ich zu viel. Und ich falle aus dem Tritt.

Vor einigen Jahren habe ich für mich das Laufen entdeckt. Ausgleich und Fitness zu gleich. Ich bin ehrgeizig und schnell. Also nicht nur beim Laufen. Aber auch da passiert es mir immer wieder, dass ich zu schnell starte und nach zwei Dritteln der Strecke den Rhythmus nicht mehr halten kann.

Auch sonst im Leben bin ich zu schnell gestartet. In den letzten Jahren dann aus dem Tritt gekommen. Puste aus. Von Sprint auf Kriechtempo.

Ich reflektiere mein Leben. Schaue zurück. Bis zur Entstehung der Schöpfung. Was schuf Gott am Anfang schon wieder? Er schuf den Rhythmus. Tag und Nacht. Sonne und Mond. Hitze und Kälte. Arbeiten und Ruhen. Alles hat seinen bestimmten Rhythmus, die Erdrotation, die Gezeiten, der weibliche Zyklus, der Herzschlag, die Musik. Nur ich erbärmlicher Mensch denke, ich kann über diese Gesetzmässigkeit hinweggehen.

Leider bin ich nicht der Einzige. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten von einer Leistungsgesellschaft zu einer Burnout-Gesellschaft entwickelt.

Trotz Digitalisierung und Maschinen scheint die Zeit immer knapper zu werden. Das Leben fällt aus dem Takt. Hektik, Masslosigkeit, Erfolgshunger, Ablenkung, Zumüllung. Ich oder wir sind nicht gestresst wegen zu harter Arbeit, wir sind gestresst, weil wir den Rhythmus verloren haben.

Gute Fitness entsteht, wenn der Körper zwischen Ruhe und Erholungsphasen, moderaten Trainings und harten Einheiten, abwechselt. Schnelle Laufzeiten erreiche ich paradoixerweise, wenn ich langsamer starte, als ich könnte, im Mitteldrittel im Flow renne und gegen Ende noch Kraft habe für ein Sprinttempo. Es braucht eine Strategie.

Gesundes Leben ist Einatmen und Ausatmen. Arbeiten und ruhen. Anstrengen und spielen. Beten und vertrauen. Im richtigen Rhythmus.

**Verschlafen?**

Denn **seinen** gibt's der Herr im Schlaf! Zynismus oder Ironie? Ich bin Unternehmer. Sorry, Erfolg kommt nicht über Nacht. Geschweige denn vom Nichtstun. Oder?

Ausserdem gibt es da die 10'000-Stunden-Regel, also die Zeit, die wir investieren müssen, um in einem Bereich Experte zu werden. Oder die (vielzitierte) Volksweisheit: Ohne Fleiss kein Preis. Noch einen? Stillstand ist Rückschritt.

Dennoch lässt mich dieses alte Psalmwort „... den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“ nicht mehr los. Möglicherweise geht es hier nicht darum, etwas über Nacht zu erhalten, wofür wir tagsüber nicht gearbeitet haben. Es heisst ja auch, „Wer sät, der erntet“. Könnte es sein, dass dies eher ein Aufruf an diejenigen ist, die die Nacht zum Tag machen? Nicht wissen,

wann es reicht. Auch wenn wir uns dann hinlegen, in Gedanken aber weitergrübeln oder uns von Sorgen und Ängsten den Schlaf rauben lassen. Schlafstörungen sind nicht umsonst eine der häufigsten Folgen von Überlastung und Stress und machen die umso notwendigere Erholung streitig. Hektik wird von Experten immer mehr als Krankheit bezeichnet, deren Folgen Reizbarkeit, Überempfindlichkeit, Gefühllosigkeit und Isolation sind, um nur ein paar wenige zu nennen.

Unlängst bewies die Sportwissenschaft, dass ausreichend Schlaf nötig ist, um Spitzleistungen zu erbringen. Unser Körper braucht Ruhepausen zur Regeneration. Ebenso verweist die Psychologie auf die heilende Wirkung von ausreichend Schlaf auf Seele und Geist. Nicht umsonst trennt die Nacht die einzelnen Tage. Dient der Pause.

Schlaf ist jedoch noch mehr als Erholung. Ruhens ist auch ein Ausdruck des Vertrauens. Denn wer genügend schläft, lässt los. Gibt die tägliche Arbeit immer wieder aus der Hand, Abend für Abend. Glaubt, dass es nicht nur auf einen selbst ankommt. Genug Schlaf schützt vor Selbstüberforderung und Selbstüberschätzung.

Wer schläft, verschläft nicht das Leben. Im Gegenteil. Wer sich für genügend Erholung entscheidet, lebt statistisch nicht nur länger, sondern ist leistungsfähiger und kreativer und auch beziehungsfähiger. Ich ahne allmählich, dass mehr Schlaf eben doch Wunder bewirkt.

Notizen zum Gottesdienst:

---

---

---

---

---

## Vom Thema zu dir

- ✍ Was ist dir neu bewusst geworden oder hast du neu entdeckt durch die Predigt?
- ✍ Wo hast du Fragen, Einwände oder Anmerkungen zur Predigt?
- ✍ Welche Vorstellung von Ruhe hast du? Welche Formen von Ausruhen kennst du?
- ✍ Wie kommst du zur Ruhe?
- ✍ Wie findest du einen gesunden Rhythmus?
- ✍ Was bedeutet für dich ein sanftes Joch?

## **Gebetsfokus**

- ♥ Danke Jesus, dass sein Joch leicht ist.
- ♥ Danke Gott, dass er uns zuerst zur Ruhe einlädt.
- ♥ Danke Gott, dass er die Kraft gibt, die wir brauchen.
- ♥ Bitte den Heiligen Geist, dass er dich lehrt zu ruhen.
- ♥ Bitte um sein Verständnis von Ruhe und Arbeiten.

## **Tiefer graben**

- ⌚ Lies 1. Mose 1,1-6 und 1. Mose 2,1-3
- ⌚ Lies Markus 6,30-32
- ⌚ Lies Psalm 127,2
- ⌚ Lies Matthäus 8,23-26
- ⌚ Lies Matthäus 11,28-30