

**„Mach mal Pause!“
Eine ungewöhnliche Neujahrspredigt
Markus 6,30-32**

Predigt A. Symank
Freie Evangelische Gemeinde Zürich-Helvetiaplatz
2.1.2011

Kennen Sie diese Worte?

Halleluja!

Denn der Herr, der allmächtige Gott, regiert.

Von jetzt an gehört die Herrschaft über die Welt unserem Herrn und seinem Christus,
und er wird für immer und ewig regieren:

König aller Könige und Herr aller Herren!

Klar, das steht so irgendwo in der Offenbarung (19,6; 11,15; 19,16). Aber ganz exakt so und genau in dieser Reihenfolge steht es eben doch nicht in der Offenbarung, sondern – vielleicht müsste ich es Englisch zitieren, damit Sie eher darauf kommen:

Hallelujah! For the Lord God omnipotent reigneth.

The kingdom of this world has become the kingdom of our Lord and of His Christ,
and He shall reign for ever and ever.

King of Kings and Lord of Lords, hallelujah!

Jetzt wissen Sie's natürlich: Das steht im „Messias“! Das Oratorium „Messias“ von Georg Friedrich Händel besteht ausschließlich aus Bibelworten, und das berühmteste Stück daraus ist das große Halleluja. Sie haben das alle sicher schon x-mal gehört. Francis Schaeffer hat in einem seiner Bücher geschrieben, seiner Meinung nach sei das die einzige Musik hier auf der Erde, die uns vielleicht eine Ahnung von dem ‚neuen Lied‘ vermitteln könne, das einmal vor Gottes Thron gesungen wird. („Jeder kann es wissen“ S. 287f) An Weihnachten wurde dieses Lied von einem kanadischen Chor auf eine besonders originelle Art gesungen, und das hören und sehen wir uns jetzt miteinander an. Vielleicht haben Sie es ja bereits wie ich im Internet entdeckt. Ich war jedenfalls total begeistert und hoffe, Sie lassen sich ebenfalls anstecken. Festlicher und frohmachender kann man sich den Start ins neue Jahr kaum wünschen.

<http://www.youtube.com/watch?v=SXh7JR9oKVE>



Ein Kontrapunkt zum Jahresbeginn

„Eine ungewöhnliche Neujahrspredigt“ ist auf unserer Internetseite angekündigt. Als ich mich auf ein Thema festlegen musste, hatte ich nur so eine vage Vorstellung, worüber ich predigen wollte, und dann wählt man halt so einen Titel, der alles offenlässt, aber wenigstens als Lockvogel taugt.



Was ist nun tatsächlich ungewöhnlich an meiner Neujahrspredigt? Nicht die Form; ich halte eine ganz gewöhnliche Rede. Aber (so hoffe ich) der Inhalt, zumindest ein klein bisschen. Neujahr ist ja die Zeit der guten Vorsätze. Das alte Jahr ist abgehakt; jetzt geht alles wieder bei null los. Man setzt sich neue Ziele, nimmt sich vor, dumme Gewohnheiten und alte Fehler abzustellen und ab jetzt alles besser zu machen. Über die Weihnachtstage hat man sich ausgeruht und sattgegessen; jetzt ist man voller Tatendrang. Man krepelt die Ärmel hoch und macht sich an die Arbeit. In unseren christlichen Gemeinden ist das nicht viel anders. Auch da macht man eine Jahresplanung, steckt sich Ziele, die unbedingt erreicht werden sollten, verteilt Ämter und Dienste. Eine Neujahrspredigt wäre also der ideale Anlass, um die Gemeinde zu neuen Taten aufzufordern, zu noch mehr Einsatz anzuspornen. Aber genau das will ich heute nicht tun, und deswegen ist meine Predigt ungewöhnlich. Meine Botschaft lautet heute nicht: Tu dies und tu das, setz dich hier ein und setz dich dort ein, sondern: Mach mal Pause! Das ist mein Kontrapunkt, mein Kontrastprogramm: die Ruhe, die Stille. Zum Auftakt lese ich eine kleine Begebenheit, die uns im Markus-Evangelium berichtet wird.

Jesus rief die zwölf Jünger zu sich, sandte sie jeweils zu zweit aus und gab ihnen Vollmacht über die bösen Geister ... Da machten sich die Jünger auf den Weg und riefen die Menschen zur Umkehr auf. Sie trieben viele Dämonen aus und salbten viele Kranke mit Öl und heilten sie.

Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte Jesus zu ihnen: „Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.“ Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden. Sie fuhren also mit einem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein.

Markus 6,7.12.30-32

Was sagt Jesus zu seinen Mitarbeitern? „Macht mal Pause!“ Sie hatten tüchtig gearbeitet, und als Belohnung folgte nicht gleich ein neuer Auftrag; jetzt war erst mal Ruhe angesagt. Ruhepausen gehören zur Arbeit, offensichtlich auch im Arbeitsprogramm und im Zeitmanagement von Jesus.

Gründe für unsere Rastlosigkeit:

Ich vermute stark, dass wir da ein bisschen anders eingestellt sind. Wir denken: Je mehr einer für Gott tut, desto geistlicher ist er. Je mehr sich jemand in der Gemeinde einsetzt, desto größeren Tiefgang hat sein Glaube. Frömmigkeit zeigt sich darin, dass wir so viel wie nur irgend möglich für Gott tun. Ruhepausen und ausreichend Schlaf haben bei diesem Konzept eigentlich keinen Platz; sie sind bestenfalls ein notwendiges Übel.

Meine Frau und ich hatten mal einen Missionar aus Afrika für einige Tage bei uns zu Besuch. Ich holte ihn am Flughafen ab, und er wirkte so abgespannt und erschöpft, dass er mir leid tat. Ich sagte zu ihm: Bei uns kannst du dich richtig ausschlafen. Nein, entgegnete er, das werde ich nicht tun; ich achte darauf, dass ich immer übermüdet bin. Ein Christ sollte immer zu wenig Schlaf haben, sonst wird er bequem und handelt aus eigener Kraft, statt sich bewusst zu sein, dass er ganz von Gott abhängig ist.

Ich weiß, das klingt ein bisschen sehr extrem, aber heimlich bewundern wir solche Leute, die sich so total für Gottes Sache einsetzen, dass sie dafür sogar auf Schlaf und Essen und Bezahlung verzichten. Ich bin allerdings nicht so sicher, ob diese Einstellung unbedingt das ist, was Gott von uns erwartet. Möglicherweise gibt es hier ein paar Ursachen, die gar nichts mit totaler Hingabe zu tun haben, und es sind ein paar Gedanken mit im Spiel, die wir in die Bibel hineinlesen, obwohl sie gar nicht aus der Bibel stammen.

Natürlich wurde zur Zeit von Jesus auch gearbeitet; die Leute damals waren nicht weniger fleißig als wir. Und doch gab es ein paar Unterschiede bei den Rahmenbedingungen, die uns gar nicht mehr so bewusst sind.

a) Größerer Leistungsdruck

Ein Unterschied ist z. B. der: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, und ob wir es wollen oder nicht, unser Denken und Handeln wird davon beeinflusst. Was im Berufsleben zählt, sind Zahlen, möglichst große Zahlen. Im Business herrscht die Mathematik. Immer höhere Umsätze, immer größere Gewinnspannen, immer mehr Leistung bei immer weniger Personal. Überstunden sind selbstverständlich; man lebt für die Firma. Der Erfolg wird berechnet, muss quantifizierbar sein, muss sich in Prozenten und Summen nachweisen lassen. Das ist das Kli-

ma, in dem wir leben und arbeiten, und unbewusst übertragen wir das auch auf unser Leben mit Gott. Gott will Erfolge sehen; wir müssen ihm gegenüber einen Leistungsnachweis erbringen. Am sichersten gelingt das, wenn wir auf Zahlen verweisen können: Soundso viele Dienste in der Gemeinde, soundso viele Stunden Freizeit, soundso viel gespendetes Geld. Ob das wirklich der beste Maßstab für Qualität ist?

Wie gesagt: Unser Wert wird nach unserer Leistung beurteilt. Wir definieren uns über unsere Arbeit, unseren Beruf. Wenn wir mit einem Fremdem ein Gespräch anknüpfen wollen, ist unsere erste Frage gewöhnlich: Was machen Sie? Sagt er: Ich bin Professor für Biochemie, dann erstarren wir in Ehrfurcht. Der Mann ist in unserer Vorstellung ganz weit oben angesiedelt (dabei mag das ein gewissenloser Lump sein, der seine Frau hintergeht und seine Kollegen mobbt). Und wenn das Gegenüber sagt: Ich bin bei der Müllabfuhr angestellt, müssen wir aufpassen, dass wir nicht die Nase rümpfen. Dabei mag dieser Müllmann ein höchst ehrenwerter Bürger und ein aufrechter Charakter sein. Aber eben: In unserer Werteskala zählt der Job und das Gehalt.

Und weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben, wird immer mehr gearbeitet, werden immer mehr Überstunden gemacht, freie Tage geopfert, Nachtschichten drangehängt. Unsere westliche Welt ist völlig einseitig handlungsorientiert; man hat den Eindruck, dass es immer etwas zu tun gibt und dass keine Zeit zum Ausruhen bleibt. Man operiert im Multi-Tasking: Autofahren und gleichzeitig Telefonieren. Und die Freizeit, die man ja doch auch hat, ist so durchorganisiert, dass man gar nicht dazu kommt, sich zu erholen. Fragen Sie mal die meine Frau, wie durchgeplant die „freien“ Nachmittage ihrer Schüler und Schülerinnen sind: erst die Musikstunde, dann der Fitnessclub, dann das Videogame und nebenher mit fünf Freunden gleichzeitig chatten. Selbst da also Stressförderung statt Stressabbau. Bei uns Christen kommt dann noch erschwerend hinzu, dass wir nicht mal am Sonntag ausschlafen können ...

Ein anderer Unterschied: Die technischen Fortschritte, die unsere Welt viel hektischer, viel schnelllebiger machen (im wahrsten Sinn des Wortes) als damals.

b) Mehr Licht

Zur Zeit von Jesus gab es z. B. noch kein elektrisches Licht. Wenn es bei uns dunkel wird, knipsen wir einfach das Licht an – weiter geht der Tag. Damals konnte man die Nacht noch nicht zum Tag machen. Man konnte nicht ohne weiteres durcharbeiten. Jesus sagte einmal: „Es ist zwölf Stunden am Tag hell.“ (Johannes 11,9) Er spricht hier sehr exakt: In Palästina geht die Sonne immer ungefähr um 6 Uhr morgens auf und um 6 Uhr abends unter. Macht 12 Stunden. (Die „dritte Stunde“ ist 9 Uhr vormittags, die „sechste Stunde“ ist Mittag, siehe z. B. Markus 15,25.33. Entsprechend ist die Nacht in vier Nachtwachen zu je drei Stunden eingeteilt, siehe z. B. Markus 6,48.) Wenn es dunkel wurde, ging man zur Ruhe. Wenn es hell wurde, stand man auf. Die natürlichen, naturgegebenen Ruhepausen waren viel länger als heutzutage, zwangsweise sozusagen.

c) Höhere Geschwindigkeit

Zur Zeit von Jesus gab es noch keine Autos, keine Züge und keine Flugzeuge. Das schnellste Verkehrsmittel war das Schiff, und das war vom Wind abhängig. Ohne Wind hingen die Segel schlaff, und das Schiff dümpelte vor sich hin. Über Land ging man zu Fuß oder – wenn man es sich leisten konnte – auf dem Rücken eines Esels oder Maultiers. Pferde und Wagen waren nur was für die Oberschicht, und viel schneller ging auch das nicht; es gab schließlich noch keine Asphaltstraßen!

Heute düsen und jetten wir im Düsenjet von einem Ort zum andern. Wir setzen uns ins Flugzeug und sind in ein paar Stunden ein paar tausend Kilometer woanders gelandet. Ein Manager kann am Vormittag einen Vortrag in Zürich halten und am Abend an einer Podiumsdiskussion in Berlin teilnehmen; überhaupt kein Problem: eineinhalb Stunden mit Swiss oder AirBerlin. Problematisch ist nur die kurze Vorbereitungszeit, die ihm jeweils bleibt, die Umstellung und Einstellung auf die neue Aufgabe. Paulus musste zu Fuß von Zürich nach Berlin. Etwa 900 km. 30 km pro Tag, macht 30 Tage, 1 Monat – falls Paulus ohne Pause durchmarschierte. Und keine Blasen kriegte. 30 Tage: Da hat man ganz schön viel Zeit, unterwegs über einen Bibeltext nachzudenken, über den man predigen will. Oder zu überlegen, wie man eine seelsorgerliche Frage beantworten will, die einem per Brief gestellt wurde. Natürlich war das Reisen damals anstrengend und gefährlich, das will ich gar nicht abstreiten; aber die Ruhepausen waren gewissermaßen mit eingebaut. Beim modernen Reisen sind sie auf ein Minimum geschrumpft.

d) Mehr Post

Zur Zeit von Jesus gab es noch keine elektronische Post, keine E-Mails, keine sms und kein Twitter. Man musste nicht dutzendweise Mails, die einen überhaupt nicht interessieren, öffnen und überfliegen und löschen. Man wurde auch nicht ständig in seinen Gedankengängen unterbrochen, weil da grade wieder ein lieber Freund eine Mitteilung macht und unbedingt jetzt sofort eine Reaktion darauf haben will. Instant-Messages, die eine Instant-Antwort verlangen. Damals, als man noch richtige Briefe schrieb, hatte man viel mehr Zeit, sich zu überlegen, was man schreiben wollte, und bis die Antwort kam, vergingen Tage und Wochen. Die Gedanken konnten sich setzen, man konnte in Ruhe für die Sache beten. Der ganze Prozess des Gedankenaustauschs lief sozusagen auf der Kriechspur (verglichen mit heute, wo auf der Datenautobahn jeder möglichst weit links in die Zukunft saust).

e) Mehr Infos

Zur Zeit von Jesus gab es noch kein Fernsehen und kein Radio, vom Internet ganz zu schweigen; davon wagte man noch nicht mal zu träumen! Konkret hieß das: Wenn man von der Arbeit nach Hause kam, warteten dort nicht 30 Radiosender und 60 Fernsehkanäle darauf, dass man sich durch sie durchzappte. Und man wurde nicht zugedeckt mit Schreckensmeldungen aus der ganzen Welt. Man erfuhr, was im eigenen Städtchen passierte; manchmal kam auch ein Bote aus der Hauptstadt und berichtete von einem Krieg oder einem Thronwechsel; aber das war's in der Regel. Dass an der Westküste Amerikas die Erde bebte und Tausende in den Tod riss, erfuhr man ganz einfach nicht. Und dass in der Mandschurei ein Sack Reis umfiel

und eine Maus erschlug, erfuhr man auch nicht. Der Kopf wurde bei weitem nicht so zugestopft mit Informationen aller Art (sinnvollen und sinnlosen), wie das heute der Fall ist; und alle diese Infos wollen ja gehört, gelesen, aufgenommen und verarbeitet werden. Das braucht Zeit, das blockiert, das beschäftigt, das geht einem nach. So toll es ist, mit der ganzen Welt vernetzt zu sein – auch dadurch fehlt wieder ein Stück natürliche Ruhephase.

Mit dem allem möchte ich auf gar keinen Fall den Eindruck erwecken, als sei früher alles besser gewesen – früher, in der „guten alten Zeit“. Die Menschen zur Zeit von Jesus hatten, meine ich, viel mehr existentielle Sorgen als wir: „Werden wir heute genug zu essen haben?“ „Wird unser krankes Kind wieder gesund?“ „Wer sorgt für unser Recht?“ „Wird es womöglich bald Krieg geben?“ In all diesen Bereichen geht es uns viel besser; wir würden nicht mit damals tauschen wollen. Und doch: Der Lebensrhythmus war ruhiger; es ging weniger hektisch zu; der Alltag ließ den Menschen mehr Atempausen.

Das waren jetzt alle Gründe für unsere Ruhelosigkeit, die gar nichts mit dem Glauben zu tun haben, weltliche Gründe sozusagen. Es gibt aber auch Gründe, die scheinbar aus der Bibel stammen, fromme Gründe.

f) Allen Ansprüchen gerecht werden wollen

Ein solcher Grund kann der sein: Wenn wir in der Bibel lesen, bleiben wir oft bei den Anweisungen hängen: Tu dies, tu das, verhalte dich auf diese Weise, verhalte dich auf jene Weise! Gerade die Briefe des Neuen Testaments enthalten zahlreiche Regeln und Geboten, und weil sie so konkret, so praktisch sind, beschäftigen sie uns unmittelbar, und wir überlegen, wie wir sie in unserem Alltag umsetzen können. Und in den Predigen, die man am Sonntag hört, wird man ja auch ständig aufgefordert, sich noch mehr einzusetzen, noch mehr Zeit für Gott zu opfern, noch mehr Kräfte für die Gemeinde zu mobilisieren. Durch all das kann dann schnell der Eindruck entstehen, dass es beim christlichen Glauben zur Hauptsache darum geht, so viel wie möglich zu tun. Und damit taucht am Horizont die Gefahr auf, dass wir in Aktionismus verfallen, dass wir unsere zahlreichen Aktivitäten mit geistlicher Frucht verwechseln.

g) Bei Gott Punkte sammeln wollen

Und es mag noch einen frommen Grund geben: die Vorstellung, dass man bei Gott umso besser dasteht, je mehr Leistungen man vorzuweisen hat. Natürlich wissen wir alle, dass wir aus purer Gnade gerettet sind; unsere Erlösung ist ein reines Geschenk, wir haben nichts dazu beigetragen. Und doch, und doch: Tief in unseren Herzen haust immer noch die Meinung (fast hätte ich gesagt: der Reflex), dass wir uns den Himmel verdienen müssen. Das ist ja die Grundeinstellung aller Religionen. Vor einiger Zeit sagte mir jemand, er sei jetzt ein paar Mal nicht in den Gottesdienst gekommen, weil er sich schlecht verhalten habe, und er wollte sich erst mal eine Weile gut verhalten, damit er Gott dann wieder mit gutem Gewissen unter die Augen treten kann. Auch da: Leistung, Anstrengung, Einsatz, um Gott näher zu kommen. Und manchmal kompensieren wir ein Unrecht nicht dadurch, dass wir es Gott bekennen und den Menschen gegenüber wiedergutmachen, sondern dadurch, dass wir uns umso mehr für Gott ins Zeug legen. Leistung, um Gottes Wohlwollen zu erlangen.

Jetzt habe ich eine ganze Reihe von Gründen angeführt, warum wir oft so ein unruhiges, rast- und ruheloses Leben führen. Wir können von Jesus lernen, wir müssen es uns von ihm sagen lassen: Ruhepausen gehören zur Arbeit; Ruhepausen sollten ein Teil des Lebens sein. „Mach mal Pause!“

Die erste Ruhe

Wo taucht eigentlich „Ruhe“ das erste Mal in der Bibel auf? Bereits nach einer Woche, am siebten Tag! In sechs Tagen hatte Gott die Welt geschaffen, und dann war erst mal Ruhe! Gott selber legte eine Pause ein! „Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von aller seiner Arbeit aus.“ (1. Mose 2,2) „Ausruhen“ heißt im Hebräischen „schabat“. Davon ist der „Sabbat“ abgeleitet, hebräisch „schabbat“. Der Sabbat wird im Alten Testament ja auch ausdrücklich damit begründet, dass Gott am siebten Tag ruhte. Nun könnte man ja denken: Dieser siebte Tag, dieser arbeitsfreie Tag am Ende jeder Woche, ist ein Lückenbüßer. Die Ruhepause wird dazwischengeschoben, wenn man einfach nicht mehr kann, wenn man drauf und dran ist, schlappzumachen, wenn der Tank leer ist. Also legt man eine Pause ein, legt sich ne Weile aufs Ohr, isst was, trinkt was, und kaum ist der Tank wieder gefüllt, geht’s auf zu neuen Taten. Der Ruhetag als unvermeidliche Zwischenstation zu noch größeren Leistungen. So war das aber nicht beim Schöpfungsbericht. Die Ruhepause war nicht eine lästige Pflichtübung; sie war überhaupt keine Pause, sie war das Ziel der ganzen Schöpfungstätigkeit! Man sieht das auch daran, wie Gott den siebten Tag behandelte. Am Ende der sechs Tage heißt es: „Und Gott sah alles an, was er geschaffen hatte, und sah: Es war alles sehr gut.“ Das angemessene Urteil über eine in jeder Hinsicht fantastische Schöpfung: Alles war total effektiv, absolut perfekt; nichts musste repariert, wiederholt, überarbeitet werden. Alles war „sehr gut“. Aber vom siebten Tag heißt es: „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 2,3) Das ist eine Steigerung! Der siebte Tag ist nicht nur „sehr gut“, er ist gesegnet, er ist heilig, er gehört Gott. Ein absoluter Ausnahmetag. Ein Tag, der alles Vorangehende überragt. Ein Tag, der in einer einzigartig engen Beziehung zu Gott steht. Wenn Gott sonst in der Bibel etwas segnet oder für heilig erklärt, sind es immer Lebewesen (Menschen oder manchmal auch Tiere). Aber hier finden wir die eine große Ausnahme: Er segnet eine bestimmte Zeit, er segnet die Ruhezeit und erklärt sie für heilig. In gewissem Sinn läuft alles bei der Schöpfung auf diese Ruhe hinaus; sie ist das Ziel aller kreativen Arbeit, die Gott geleistet hat, der krönende Abschluss der Schöpfung.

Die letzte Ruhe

Mehr noch: Ruhe ist das krönende Ziel der gesamten Weltgeschichte, der Lohn für Gottes Volk. In Hebräer 4,9-11 steht: „Somit wartet auf Gottes Volk noch eine Zeit vollkommener Ruhe – die wahre Sabbatfeier. Denn wer an Gottes Ruhe Anteil bekommt, darf von all seiner Arbeit ausruhen, genauso wie Gott ruhte, als er alles erschaffen hatte. Setzen wir also alles daran, an dieser Ruhe teilzuhaben!“ Und in Offenbarung 14 finden wir eine höchst aufschlussreiche Gegenüberstellung. In Vers 13 ist von denen die Rede, die Gott die Treue halten; ihnen wird folgendes versprochen: „Sie werden sich von aller Mühe ausruhen, denn was sie getan haben, wird nicht unbelohnt bleiben.“ In Vers 11 dagegen geht es um die, die sich bewusst gegen Gott stellen; über sie wird gesagt: „Keiner von denen, die das Tier und sein

Standbild anbeten und das Kennzeichen tragen, das für seinen Namen steht, wird jemals Ruhe finden, weder am Tag noch in der Nacht; der Rauch des Feuers, in dem sie Qualen leiden, wird für immer und ewig aufsteigen.“ (Vielleicht wird das die schlimmste aller Qualen sein: keine Ruhe, keinen Frieden mehr zu finden.)

Ruhe mittendrin

Von Ruhe ist in der Bibel natürlich nicht nur bei der Schöpfung und dann wieder am Ende der Welt die Rede; auch dazwischen stoßen wir immer wieder auf Ruhepausen. Mose war 40 Jahre lang Schaf- und Ziegenhirte auf der Halbinsel Sinai. Vorher war er Prinz am ägyptischen Königshof, nachher wurde er der Befreier seines eigenen Volkes; aber dazwischen führte Gott ihn für einige Jahrzehnte sozusagen ins Abseits, um ihn auf seine riesige Aufgabe vorzubereiten. Jesus war nach seiner Taufe 40 Tage lang in der Wüste, ehe er seine öffentliche Tätigkeit begann. Klar, Mose war im Sinai nicht untätig (immerhin war er für große Viehherden verantwortlich), und Jesus war in der Wüste nicht untätig (er betete und fastete und wurde am Ende vom Teufel auf die Probe gestellt). Trotzdem war es beide Male eine Phase der Zurückgezogenheit, eben eine Art Ruhepause. Es war eine Zeit, in der nach unseren Maßstäben nicht viel für Gottes Reich geschah. Mose kümmerte sich nicht um sein Volk; Jesus hielt keine Reden und heilte keine Kranken. Keine Taten, keine Leistungen, nichts Zählbares, nichts Messbares. Verlorene Zeit? In Gottes Augen sicher nicht.

Diese Ruhepausen sind ja nicht als leere Zeiten konzipiert, als Stunden und Tage, die man einfach absitzt und wo man Däumchen dreht und sich langweilt. Sie sind gedacht als Zeiten für die körperliche Erholung, Zeiten für die Familie, für die Freunde, Zeiten des Nachdenkens, des Lesens, des Gesprächs. Und vor allem sind es Zeiten für Gott, Zeiten des Gebets und der Beschäftigung mit der Bibel, eben „heilige Zeiten“. Die Ruhepause, die Gott nach den Schöpfungstagen einlegte, war „heilige Zeit“. Der Sabbat war ein „heiliger Tag“, ein Tag, der für Gott reserviert war.

Wir müssen also absolut kein schlechtes Gewissen haben, wenn wir ab und zu eine Pause einlegen. Pausen gehören zu Gottes Zeitplan für unser Leben.

Ruhepausen als Sorgenkiller

Pausen einzulegen ist auch ein Zeichen des Vertrauens auf Gott. Denn letztlich liegt doch alles an seinem Segen. Wie heißt es in Psalm 127,1.2?

Der Herr selbst muss das Haus bauen,
sonst arbeiten die Bauleute vergeblich.
Der Herr selbst muss die Stadt beschützen,
sonst ist jede Wache umsonst.
Was könnt ihr denn ohne Gott erreichen?
In aller Frühe steht ihr auf
und arbeitet bis tief in die Nacht;
mit viel Mühe bringt ihr zusammen,

was ihr zum Leben braucht.
Das gibt Gott den Seinen im Schlaf!

Pausen tun uns gut. Sie tun unserer Arbeit gut. Sie tun unseren Ehen gut. Sie tun unseren Familien gut. Sie tun unser Beziehung zu Gott gut. Wer ohne Punkt und Komma durchpowert, ist irgendwann ausgepowert. Er leistet nicht mehr, sondern weniger. Wer sich den lieben langen Tag und noch die Nacht dazu in sein Büro einschließt, vernachlässigt seine Frau und seine Kinder und wird sie am Ende verlieren, und was hat er dann von all seinem Geld und aller beruflichen Anerkennung? Wer keine Pausen für Gott einlegt, lebt sozusagen an seiner eigentlichen Bestimmung vorbei. Wir sind ja nicht die einzigen, die einen Plan für unser Leben haben. Gott hat auch einen, einen weit besseren, ein viel weitreichenderen, einen richtig sinnvollen. Aber wenn wir uns nicht Zeit für Gott nehmen, nicht sein Wort lesen, nicht im Gebet auf ihn hören, sondern einfach so in den neuen Tag hineinstolpern, einfach so ein neues Projekt angehen – wie soll Gott uns dann seinen Weg führen? Dann sind wir am Ende eben nur einen zweit- oder drittbesten Weg gegangen, haben nur ein zweit- oder drittklassiges Leben gelebt. Gott hätte noch soo viel mehr aus uns machen können!

Gebetspausen wie bei Jesus

Jesus ist auch hier unser großes Vorbild. Man könnte ja auf die Idee kommen, dass Jesus es gar nicht nötig hatte zu beten; schließlich war er Gott in Person. Wusste er nicht ganz von allein, was er tun musste? Aber nein, immer wieder lesen wir folgendes: „Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verließ das Haus und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.“ (Markus 2,35) „Er stieg auf einen Berg, um ungestört beten zu können. Spät am Abend war er immer noch dort, ganz allein.“ (Matthäus 14,23) „Jesus wurde immer bekannter; die Menschen strömten in Scharen herbei, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.“ (Lukas 5,15.16) Jesus legte Pausen ein, Gebetspausen. Denn was nützt alle noch so eifrige Tätigkeit, wenn sie nicht dem Willen Gottes entspricht? Wir müssen immer wieder wie Jesus die Stille suchen, die ungestörte Gemeinschaft mit Gott. Denn nur auf dem Boden von Gebet und Gehorsam kann unser Lebensbaum Früchte tragen, an denen Gott Freude hat. Alles andere ist aus der Perspektive der Ewigkeit sinnlos. Letztlich möchte Gott nicht unsere Taten, sondern uns ganz persönlich, unser Herz, und deshalb ist es für uns überlebenswichtig, dass wir Zeit mit Gott verbringen, nicht nur Zeit im Dienst für Gott. Wenn uns der Dienst für Gott wichtiger wird als Gott selbst, wird der Gottesdienst zum Götzendienst.

Wir können es uns (neben den festen Gebetszeiten) zur Gewohnheit machen, immer wieder kleine Pausen einzulegen, Gebetspausen, und wenn sie nur zwei Minuten dauern. Kleine Momente, in denen wir Gott um Hilfe bitten, um Weisheit in unübersichtlichen Situationen, um Liebe und Verständnis im Umgang mit schwierigen Zeitgenossen, um Mut, für die Wahrheit einzustehen, um Schutz, wenn's gefährlich wird. Das bringt Ruhe in unser Denken und Handeln, das macht uns gelassen, das gibt uns Sicherheit und Freude und Frieden. Das macht uns in unserem Innersten frei – frei von widrigen Arbeitsbedingungen, frei von unliebsamen Kollegen, frei von quälenden Sorgen und perfiden Versuchungen. Und das richtet uns auf Gott aus. Wir machen uns damit jedes Mal wieder klar, dass wir nicht einfach auf dieser Erde sind, um eine Familie zu gründen und tüchtig zu verdienen und gesund zu bleiben, sondern

um für Gott und seine Sache einzustehen. Mit Gott zu leben und für Gott dazusein macht mehr Freude als alles andere und bringt langfristig den größten Gewinn.

So, das war mein Neujahrs-Ratschlag. Ein bisschen ungewöhnlich, weil ich nicht – wie an diesem Tag üblich – zu noch größeren Anstrengungen, noch höherem Einsatz aufgefordert habe. Ein bisschen ungewöhnlich, weil ich stattdessen nahelege, Pausen einzuschalten. Pausen an den richtigen Stellen und mit dem richtigen Ziel – Pausen nicht zum Faulenzen, sondern zum Entspannen. Pausen für Gott. Wenn wir das tun, kann es ein gutes Jahr werden, ein Jahr, in dem Gott uns persönlich und uns als Gemeinde seinen Weg führt.

Postskriptum

Das klingt jetzt wie ein Schlusswort, und es wäre auch das Schlusswort, wenn da nicht noch etwas Überraschendes passiert wäre. Sie erinnern sich an die Geschichte aus dem Markus-Evangelium, mit der wir gestartet sind. Jesus wollte, dass seine Jünger sich nach all den Anstrengungen ein wenig ausruhen. Aber dazu kam es nicht! Als ich aus Markus 6 vorlas, habe ich nach Vers 32 gestoppt. Das klingt so schön: ein einsamer Ort, wo sie endlich mal für sich allein sind. Doch wenn man weiterliest, stellt man fest, dass daraus leider nichts wurde! Vers 33: „Aber man beobachtete sie bei der Abfahrt, und vielen war klar, wohin sie wollten. Da kamen die Leute aus allen umliegenden Ortschaften angelaufen und waren so auf dem Landweg noch vor ihnen dort.“ So kann's gehen! Die Leute gönnen Jesus keine Verschnaufpause. „Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah“ (Vers 34) – ja, wie reagierte Jesus? Wurde er wütend und jagte sie davon – „lasst uns endlich mal in Ruhe!“? Nein: Da „ergriff ihn tiefes Mitgefühl, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Er nahm sich darum viel Zeit, sie zu lehren.“

So wichtig Ruhepausen sind: Sie sind nicht das Allerwichtigste. Manchmal schiebt Gott noch einen Auftrag dazwischen, und dann muss die Pause pausieren. Jesus war offen für solche Eingriffe in seinen Zeitplan, offener als mancher von uns. Ich kenne jemand, einen Lehrer (sagen wir mal, er heißt Klaus Prinzipienreiter), der trägt lange im Voraus in seine Agenda ein, wann er eine Ruhepause einschalten will. Da steht dann z. B. am Montag unter 13 bis 14 Uhr: „Mensch und Umwelt, Klasse 4a“. Und unter 14 bis 15 Uhr: „Treffen mit Schulpsychologin“. Und unter 15 bis 16 Uhr steht: „Klaus Prinzipienreiter“. Wenn es dann bei einer Sitzung mit den Kollegen darum geht, wer an dem Nachmittag eine Extraaufgabe übernimmt, klappt er seine Agenda auf, sieht nach und sagt: Bedauere, da habe ich bereits einen Termin! Ich hätte den Job ja gar zu gern übernommen, aber leider, leider bin ich schon ausgebucht. Jetzt muss halt einer von euch einspringen ... Nun, Jesus war zwar prinzipientreu, aber er war kein Prinzipienreiter. Er konnte seine Agenda zuklappen und die fest eingeplante Pause verschieben. Zum Glück konnte er das! Zum Glück war er so flexibel. Sonst wäre es nicht zu diesem fantastischen Wunder gekommen, dass 5000 Menschen von 5 Broten und 2 Fischen satt wurden. Dieses Wunder schließt sich nämlich hier unmittelbar an. Manchmal belohnt Gott Überstunden mit einem ganz besonderen Segen!

Das wünsche ich uns dieses Jahr: einen ausgewogenen Wechsel zwischen Arbeit und Erholung, eine gesunde Balance zwischen Einsatz für Gott und Stille vor Gott. Und eine große Portion Extra-Segen, wenn es dann doch einmal mehr zu tun gibt, als wir geplant haben.