

Bob, verheiratet, Vater von drei Kindern, spielte sämtliche, für liebende Ehemänner und Väter vorgesehene Rollen. Für seine Frau war er Vertrauter, Freund und der Mann im Haus für alle Fälle. Für seine Kinder war er der Nachhilfelehrer, Chauffeur und Anfeuerer bei Sportveranstaltungen, und er hatte für seine Töchter stets ein offenes, mitfühlendes Ohr für deren gelegentlichen Herzschmerz mit den Jungs. Im Mittelmanagement einer Firma tätig, war er beruflich stark gefordert und hatte dabei mit einem knappen Budget und hohen Anforderungen zurechtzukommen. Ständig meinte Bob, Überstunden machen zu müssen, um das aufzuarbeiten, was ihm seine Mitarbeiter unerledigt hinterließen. Obendrein erschien ihm sein Engagement in der Kirchengemeinde wie eine weitere, endlos lange To-do-Liste, denn er lehrte regelmäßig, nahm an zahlreichen Programmen teil, und leitete eine Bibelstunden-Kleingruppe.

Ein sehr erschöpfter Mann

Über mehrere Monate hinweg war Bobs Belastungsgrenze um ein mehrfaches überschritten. Je mehr Verantwortung er sich auflud, umso weniger Energie konnte er für anfallende Projekte aufbringen. Aufträge wurden vergessen oder vernachlässigt, Menschen waren enttäuscht, und Bobs Angespanntheit und Frustration wuchs. Es kam wie es kommen musste: Bobs Lebensstil brachte ihn um – im wahrsten Sinne des Wortes. Eines Nachmittags, nach einem langen Arbeitstag, kam Bob nach Hause und bekam – wie es schien – einen Herzinfarkt. Man brachte ihn sofort ins Krankenhaus, wo ein unregelmäßiger Herzschlag diagnostiziert wurde, verursacht durch Stress. Die Ärzte empfahlen

ihm, eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Bob musste einen Weg finden, wie man einen Gang herunterschaltet und er musste lernen, Ruhephasen einzuschieben.

Nun, falls Bob einen guten Grund brauchte, um alles ein wenig langsamer angehen zu lassen, so sollte man wohl annehmen, dass er jetzt einen Grund hatte, der von niemandem wegzudiskutieren war. Außer von einer Person: Bob! Bob begab sich in Therapie weil er nicht wusste, wie man die Bremse zieht. Wenn man ihm riet, um seiner selbst willen doch bitte einiges an Verantwortung abzugeben, war er dazu nicht imstande. In jedem seiner Lebensbereiche brachte Bob immer wieder dieselben Bedenken hervor: „Aber das ist doch so wichtig!“ „Aber das ist doch für die Kirchengemeinde!“ „Aber das ist doch der Kinder zuliebe!“ „Wenn ich es nicht tu', wer macht es denn dann?“ „Mich würde einfach das schlechte Gewissen plagen.“ Bob hatte sich in seiner hausgemachten Tretmühle festgefahren.

Erkennen Sie sich in Bob wieder? Fühlt sich Ihr Leben an wie eine einzige lange To-do-Liste? Lassen Sie sich dazu hinreißen, Zusagen für Aktivitäten zu machen, für die Sie eigentlich überhaupt keine Zeit haben?

Hier habe ich eine noch schwierigere Frage an Sie: Sind Sie, so wie Bob auch, genauso von Ihrem eigenen Anspruch an sich selbst, als auch von den Anforderungen der Anderen an Sie, dazu getrieben, Leistung bringen zu müssen? Wie viele der Anfragen fühlen sich nur allein deshalb wie Forderungen an, weil Sie diese als solche auffassen? Sind Sie bereit, ein wenig langsamer zu machen und Ruhephasen einzulegen, bevor es erst zu einer Herzattacke kommen muss?

Anweisung zum Ausruhen

Es gibt einen ganz wichtigen Grund, um das Tempo zu drosseln und auszuruhen: Gott fordert es so. In der Tat ist auszuruhen so bedeutsam, dass dies sogar Inhalt eines der Zehn Gebote ist. Das vierte Gebot lautet: „Gedenke an den Sabbattag und heilige ihn! Sechs Tage

sollst du arbeiten und alle deine Werke tun; aber am siebten Tag ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes; ...“ (2.Mose 20,8-10). Das Wort *Sabbat* leitet sich ab von dem hebräischen Wort für „aufhören“ oder „beenden“. Möglicherweise wissen Sie bereits durch den Kindergottesdienst oder von Ihren Eltern oder Großeltern um die Bedeutung des Sabbats und was es damit auf sich hat. Doch haben Sie sich schon einmal darüber gewundert, warum Gott der Ansicht ist, dass es so wichtig ist, einen Tag „Pause“ einzulegen, dass er daraus eines der Zehn Gebote machte?

Der erste Fall in der Bibel zeigt, wie Gott selbst am Sabbat ruht. Gemäß dem Eingangskapitel des 1. Buches Mose erschafft Gott die gesamte Schöpfung in sechs Tagen: Licht und Dunkelheit, Mond, Sonne, Sterne, Land und Gewässer, Pflanzen, Tiere, sowie den Menschen. Kapitel 2 beginnt mit diesen Worten: „So wurden der Himmel und die Erde vollendet samt ihrem ganzen Heer. Und Gott hatte am siebten Tag sein Werk vollendet, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von seinem ganzen Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte er von seinem ganzen Werk, das Gott schuf, als er es machte.“ (1.Mose 2,1-3)

In mancherlei Hinsicht erscheint dies nur allzu folgerichtig; schließlich hatte Gott gerade eben erst alles erschaffen! Kann man sich eine Aufgabe vorstellen, welche es mehr verdient hätte, dass man sich danach ausruhen darf? Beachten Sie dabei jedoch, *wie* Gott alles schuf. Jeder einzelne Schöpfungsakt verlangte Gott nichts mehr ab als ein gesprochenes Wort: „Und Gott sprach...“ weder plagte Gott sich im Schweiß seines Angesichts, noch quälte er sich – ganz im Gegenteil! Er schuf ein geordnetes, gefügiges Universum aus nichts weiter als nur wenigen Worten aus seinem Munde. Sein Wirken war nicht nur mühelos, es war ebenso makellos. Jede schöpferische Tat begann mit einem Wort und endete mit der Verkündigung: „Und Gott sah, dass es gut war.“¹