

## **.: Einstieg**

Auf den ersten Blick ist die Aussage „weniger ist mehr“ eigentlich falsch. Es kann sein, dass du aus einer Phase kommst, wo du weniger hattest: Weniger Aufträge und darum weniger Einkommen und schlussendlich weniger Geld. Oder du hattest weniger Möglichkeiten deinem Hobby nachzugehen oder Freunde zu treffen oder etwas zu tun, was dir Freude macht. Der Spruch „weniger ist mehr“ ist ein sogenanntes Oxymoron: Ein Ausdruck, der rein logisch betrachtet, falsch ist. Weniger Geld, weniger Möglichkeiten, weniger Material ist nicht „mehr“. Aber der Spruch hat eine tiefere Ebene: Weniger ist eben manchmal mehr im Sinne von „besser“. Weniger ist oftmals besser.

Wir leben in einer Zeit, wo der Fortschritt zu unserer treibenden Kraft geworden ist. Es soll immer mehr werden. Die Werbung suggeriert uns zum Beispiel laufend neue Bedürfnisse. Wer hätte vor Jahren gedacht, dass wir so was Lächerliches wie ein Staubsaugerroboter oder „Smartwatches“ brauchen würden? Das Anzeichen, dass Fortschritt unser Glaube ist, sehen wir daran, dass wir immer den morgigen Tag oder die Zukunft herbeisehnen. Dann wenn die nächste Ausbaustufe unseren Hauses fertig ist, dann wenn die Kinder in der nächsten Phase sind oder dann wenn ich pensioniert bin, dann wird es gut. Echt jetzt? Wir kommen nie zur Ruhe und können kaum geniessen, was wir haben. Das Verrückte: **Leute die viel Geld haben, aber wenig Zeit, bezeichnen wir als erfolgreich. Wer viel Zeit hat, aber wenig Geld, bezeichnen wir als arm oder sogar als faul.** Dieses Verständnis macht uns als Gesellschaft sehr müde und getrieben. Untersuchungen bezeichnen die „Millenials“ (also geboren zwischen frühen 1980ern und späten 1990ern) als Burnout-Gesellschaft. Wir leben in einem Dauerzustand der Müdigkeit und des Stresses. Wenn man jemanden fragt: „Wie gehts?“ Dann kommt die Antwort: „Gut, aber ist gerade etwas stressig“.

Doch was tun? Erstaunlich: Christen scheinen nicht weniger gestresst oder müde zu sein, wie der Rest der Gesellschaft. Hat die Bibel, hat Jesus, hierzu etwas zu sagen? Ja, Jesus sagt: **Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken (Mat. 11,28).** Wir denken wahrscheinlich alle: Ja, das wünsche ich mir. Aber wie geht das? Wie finden wir diese Ruhe wirklich? Damit möchten wir uns in den nächsten Wochen befassen. Ich habe mich in den letzten Wochen und Monaten intensiv mit diesem Thema beschäftigt - aus persönlichen Gründen. Die letzten Monate haben mich ausgelaugt. Ich bin müde. Aber ich habe gemerkt, dass ich nicht einfach alles hinschmeissen kann, sondern dass Jesus mich einlädt einen neuen Lebensrhythmus zu entdecken. Das Thema ist auch aktuell, weil wir langsam aus der Pandemie rauskommen, wo ganze viele Lebensrhythmen wie regelmässiges Training, Ausgang etc. nicht möglich war. Jetzt ist ein guter Moment, um sich zu überlegen, ob wir so weitermachen wollen wie vor der Pandemie.

## **.: Unsere Suche nach Ruhe...**

Nochmals ein Satz zur Werbung: Wenn uns der neue Staubsaugerroboter oder eine Lounge für den Garten oder das Spa-Weekend angeboten wird, dann steckt dahinter die Sehnsucht nach mehr Zeit, mehr Ruhe und mehr Entspannung. Aber damit wir

uns das alles leisten können, müssen wir ja mehr arbeiten und das heisst weniger Zeit und mehr Sehnsucht nach Ruhe usw. usw. Ihr spürt den Kreislauf in dem wir stecken. Wenn du dich jetzt fragst, ob du auch den Menschen gehörst, die müde sind, dann schau mal folgende Liste an:

Leben in Ruhe	Leben in Unruhe
Gelassenheit	Hektik
Stille	Lärm
Tiefe Beziehungen	Isolation
Zeit alleine	Trubel
Vergnügen	Ablenkung
Freude	Neid
Klarheit	Verwirrung
Dankbarkeit	Gier
Zufriedenheit	Unzufriedenheit
Vertrauen	Sorge
Frieden	Angst

Wenn du in deinem Leben viele der Punkte entdeckst, die ein „Leben in Unruhe“ kennzeichnen, dann gilt die Einladung von Jesus auch dir. Schauen wir uns den ganzen Abschnitt an: **Dann sagte Jesus: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. 29 Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. 30 Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht (Matthäus 11,28-30).**

Zwei grundsätzliche Überlegungen zu diesem Abschnitt: (1.) Zur Zeit von Jesus wurde ein Lehrer *Rabbi* genannt und jeder Lehrer hatte ein „Joch“. Darunter verstand man die Art und Weise, wie ein Rabbi die Tora (das Gesetz) auslegte. Das Joch war

aber noch grundsätzlicher seine Lehren darüber, was es heisst Mensch zu sein. Sein Weg wie er die Herausforderungen des Lebens wie Ehe, Scheidung, Gebet, Geld, Konflikte, Sex, Politik usw. „schultert“. Und dieses Joch, dieser Weg, bezeichnet Jesus als *leicht*.

Jesus lebte in einer von der Landwirtschaft geprägten Gesellschaft. Das Joch war ein Arbeitsinstrument, das man den Ochsen aufgelegt hat. Es erscheint paradox, dass Jesus den müden Arbeitern ein neues Arbeitsinstrument anbietet. Er müsste ihnen doch eine weiches Bett oder Ferien anbieten! Das ist doch das, wonach wir uns sehnen! Aber hier liegt eine unglaublich tiefe Weisheit von Jesus: **Er weiss, dass das erholsamste Geschenk, das er müden Menschen machen kann, ein neuer Weg ist, das Leben anders zu schultern.** Ein frischer Weg Verantwortungen zu tragen. Sind wir ehrlich: Das Leben ist eine Abfolge von Belastungen, die wir tragen. Wir können sie nicht einfach loswerden. Ich konnte im letzten Jahr den anstehenden Wechsel und die Corona-Pandemie und die Master-Arbeit nicht einfach loswerden. Aber Jesus lädt uns ein, einen neuen Lebensrhythmus einzuüben, indem wir seine Anweisungen befolgen, der dazu führt, dass wir mehr Ruhe finden für unsere Seele.

(2.) Zur Zeit von Jesus hatte ein Rabbi nicht nur ein Joch, sondern er hatte auch Lehrlinge (hebr. *talmidim*). Wir kennen auch den Begriff Jünger, aber Lehrling gefällt mir eigentlich besser. Die Idee des Lehrlings war, dass er sein ganzes Leben nach seinem Meister ausrichtet und ordnet. Ein Lehrling verbringt Zeit mit seinem Meister, er lernt von ihm und ahmt ihn auch nach. Mir scheint, dass wir in unserer Kirche etwas vergessen haben, dass wir Lehrlinge von Jesus sind. Ein Lehrling von Jesus *glaubt*

nicht nur im Kopf an Jesus und tut dann, was er für richtig hält. Ein Lehrling von Jesus verbringt Zeit mit Jesus, lernt von ihm und übernimmt den Lebensrhythmus von Jesus. Wir staunen, wenn Jesus davon spricht, dass wir unsere Feinde lieben und die zweite Meile gehen sollen. Und wir wünschen uns, dass wir das auch können. Aber wir sind oftmals nicht bereit, den Lebensrhythmus einzuüben, der zu solchen verändertem Verhalten führt.

Wir sprechen hier von Angewohnheiten des Glaubens. Von Zeiten der Stille und Einsamkeit, vom Fasten, vom Gebet, vom Dienen, vom Sabbat usw. Aber ganz wichtig: Das sind nicht neue Gesetze, die Jesus noch auf unser eh schon vollgestopft Leben draufpackt. Nein, es ist ein neuer Lebensrhythmus der geprägt ist von der Gnade und Ruhe Gottes. Ich bin selber noch ein Anfänger. Aber ich habe in den letzten Monaten gemerkt, dass ich was ändern muss, wenn ich noch viele Jahre durchhalten will. Eugene Peterson formuliert die Einladung von Jesus so: „**Learn the unforced rhythms of grace**“. In etwa: „Lernt von mir den ungezwungenen Lebensrhythmus der Gnade“. Das ist die Einladung von Jesus: Wir dürfen von ihm lernen, wie unsere Seele zur Ruhe kommen kann. Bei ihm ist ein Leben in Fülle und Heilung und Rettung zu finden.

### **∴ ... beginnt mit der Sabbat-Ruhe**

Aber das geschieht nicht automatisch und auch nicht magisch per Knopfdruck. Wenn wir uns das Leben von Jesus wünschen, dann kommen wir nicht darum herum auch seinen Lebensstil, oder besser seinen *Lebensrhythmus*, einzuüben. Direkt nach dem Abschnitt in Matt 11 über die Einladung zur Ruhe, folgt in Kap. 12 eine Auseinandersetzung von Jesus mit den religiösen Lehrern der Zeit über den Sabbat. Sabbat heisst wörtlich aufhören. Der Sabbat gehörte zum wöchentlichen Lebensrhythmus von Jesus. Er besuchte jeweils die Synagoge und viele der Heilungen von Jesus geschahen am Sabbat. Denn genau dafür ist der Sabbat da: Damit Menschen Ruhe finden, geheilt und wiederhergestellt werden.

Wenn wir uns nach Ruhe sehnen, dann beginnen wir am Besten bei der Sabbat-Ruhe. Jesus hat die Lehre zum Sabbat in einem Satz zusammengefasst: **Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat (Markus 2,27)**. Zur Zeit von Jesus war der zweite Teil der Aussage das Problem: Die religiösen Lehrer verkurrten die Menschen dazu, dem Sabbat zu dienen mit unmöglich komplizierten Gesetzen. Aber heute sind wir an einem völlig anderen Punkt. Wer gönnt sich den Sabbat überhaupt noch? Wir sind ja sogar stolz darauf, wenn wir erzählen, wie wir jeden Tag unserer Woche völlig verplant haben. Der Sabbat ist gemäss Jesus ein Geschenk für den Menschen. An diesem Tag soll ihm Wohl geschehen. Darum heilte Jesus auch oft am Sabbat. Oder anders gesagt: **Nicht wir halten den Sabbat, sondern der Sabbat hält uns**.

Doch was ist eigentlich der Sabbat? Und gilt er heute noch für uns? Wichtig: Der Sabbat ist nicht dasselbe wie ein freier Tag an dem man alles nachholen kann, was man unter der Woche an Arbeit nicht fertig gemacht hat. Und der Sabbat ist auch nicht unbedingt dasselbe wie der Sonntag. Die *Sabbat-Ruhe*, wie man vielleicht besser sagen sollte, ist die Einladung, einmal in der Woche mit dem aufzuhören und

von dem zu pausieren, was man sonst immer tut. Also auch das Einkaufen, das Putzen, das Sorgen, das Planen usw. Die Idee geht zurück auf Gott selbst und ist tief in die DNA der Schöpfung eingetragen: **Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus. 3 Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte (1. Mose 2,2-3).** Gott ruht von seiner Arbeit in dem Sinn, dass er sich daran freut und sie genießt. Es war übrigens auch der erste Tag im Leben von Adam und Eva. Ihr Leben begann mit einem Ruhetag. **Die Idee Gottes ist, dass der Mensch von der Ruhe lebt und nicht für die Ruhe.** Der Ruhetag sollte nicht der Lohn für die harte Arbeit sein, sondern die Ausrüstung für die neue Arbeitswoche.

Später hat der Sabbat sogar einen Platz in den 10 Geboten gefunden. Es ist übrigens das längste aller Gebote: **Denk an den Sabbat und heilige ihn. [...] 11 Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der Herr den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt (2. Mose 20,8+11).** In anderen Übersetzungen heisst es: **Erinnert euch an den Sabbat!** Wir vergessen sehr schnell, dass Gott uns jede Woche einen Ruhetag schenken möchte. Das ist in etwa so paradox, wie wenn Gott uns das Gebot geben müsste, Schokolade zu essen. Der Sabbat ist ein Tag der Freude, des Genusses und der Ruhe. Wer würde darauf verzichten wollen? Viele tun es freiwillig. Der Sabbat soll sich von den anderen Tagen unterscheiden, das meint Gott mit heilig. Einfach gesagt sollen wir am Ruhetag das Leben genießen, Gott anbeten und zu Ruhe kommen. Da ist viel Spielraum dafür, wie du das gestaltest.

Das kann sehr unterschiedlich aussehen: Das kann der Sonntag sein und dann passt der Besuch des Gottesdienstes natürlich sehr gut hinein. Gott anzubeten ist ein wichtiger Teil der Sabbat-Ruhe. Wir als Familie machen den Sabbat am Samstag. Wir versuchen länger zu schlafen. Dann gibt es ein spezielles Morgenessen. Wir nehmen uns wenig vor. Wir lesen, spielen, zeichnen, gehen spazieren. Alleine oder manchmal alle zusammen. Wir besuchen Freunde. Wir haben die Regel, dass wir höchstens ein Geschäft besuchen dürfen. Shoppen ist keine Ruhe für uns. Ich habe begonnen, jeweils am Freitagabend das Handy auszuschalten. Ich versuche es nur einmal am Samstagmittag einzuschalten und dann bis abends wieder auszuschalten. Du kannst das ganz anders gestalten. Das Ziel ist aber, einen Unterbruch von dem, was du sonst immer tust und dafür bewusst Gott anbeten und sich am Leben erfreuen.

Es kann sein, dass du Einwände hast: Ich arbeite unregelmässig, ich habe keine Zeit dafür, meine Kinder sind zu klein, ich habe halt einen anspruchsvollen Job usw. Ich musste auch lernen, meine Predigt am Freitag fertig zu haben, damit ich am Samstag meinen Ruhe-Tag genießen kann. Es muss auch nicht der Samstag oder Sonntag sein. Denk einfach daran, dass selbst Gott ruht. Und da weiss ich nicht, ob du dir diesen Verzicht leisten kannst. Der Sabbat ist die Einladung, dass du einen Tag in der Woche zur Ruhe kommst und von dem Halt machst, was du sonst immer tust. Mir gelingt der Sabbat auch nicht immer gleich gut. Es ist manchmal ein Kampf - aber genau das zeigt mir, wie wichtig der Tag ist.

**.: Schluss**

Wir sind eingeladen jede Woche einen Tag der Ruhe und der Freude zu haben, weil Gott in Jesus am Kreuz die ganz grosse Arbeit, den Kampf gegen die zerstörerischen Mächte des Bösen schon gekämpft und gewonnen hat. Als Jesus am Kreuz sagte: **Es ist vollbracht (Joh 19,30)**, sprach er von seinem Auftrag, aber auch vom Sieg. Daran erinnert uns das Abendmahl. Und dann kam der Sabbat, der Karsamstag. An diesem Samstag ruhte Jesus im Grab. Es war der Unterbruch nach der Arbeit. Die Ruhe nach dem Sieg. Und aus dieser Ruhe kam die Auferstehung, das neue Leben an Ostern.

Du sehnst dich nach Ruhe? Oder nach einem neuen Lebensrhythmus? Dann ist der erste Schritt, die Einladung von Jesus anzunehmen und zu sagen: „Ja, hier ist mein Leben. Ich möchte von dir lernen“. Wenn du das Abendmahl nimmst, dann bekennst du, dass Jesus dein Herr und Retter ist. Und der zweite Schritt ist, ernsthaft unseren Lebensrhythmus dem von Jesus anzupassen. Ein erster Schritt dazu ist, den wöchentlichen Ruhetag, den Sabbat, einzuplanen und zu geniessen.