

Bibelübersetzung: «Zürcher Bibel»**T Auch Ruhen will gelernt sein****» (PP Start) Folie1: Auch Ruhen will gelernt sein****Was ist schwieriger: Weise tätig zu sein oder weise zu Ruhen?**

Beides ist schwierig. Je nach Persönlichkeit. Auch wie wir aufgewachsen sind. Was Eltern oder Erziehende unter «Arbeit» oder «Ruhen» verstanden, wie sie es gelebt haben.

Was wir dazu schon erlebt haben.

Je nachdem sind ganz unterschiedliche Hürden zu überwinden.

Clichéhafte Vorstellung: Ruhe ist eine Zwangsliegestuhlverpflichtung, Zwangsstrandaufenthalt.

Klar ist nur, dass der Mensch beides braucht: Ein gutes Mass an sinnvollen Tätigkeiten. Ein gutes Mass an Ruhe.

Was meint die Bibel mit Ruhen? Dieser Frage wollen wir etwas nachgehen.

» Bild)

Wenn die Ruhe zum Stress wird: Gulliver wird am Strand festgezurret

> ruht unfreiwillig / ruhiggestellt

Durch inneren Druck oder falsche Vorstellungen, die gar nicht zu mir passen, kann die Ruhe zum Stress werden.

peter hauser

3

Ich muss doch ruhen, ich muss doch ruhen, ... Gelegenheit nutzen, sonst wieder vorbei

Biologisch klar ist: Von den Lebewesen die atmen, brauchen die allermeisten täglich Schlaf.

Aber Schlafen ist nicht Ruhen.

Ruhen im Sinn der Bibel ist mehr als Schlaf > Schlaf steht der Körper im Vordergrund.

Ich bin nicht bei Bewusstsein > Unterschied: Sonnenaufgang verschlafe oder genieße

Unterschied von Ruhen und Schlaf: Ruhen ist bei vollem Bewusstsein.

Ruhen steht mehr die Seele im Vordergrund > seelisch auftanken können.

Man kann auch erschöpft sein oder ausbrennen, selbst wenn man genug schläft.

Seele darf nicht zu kurz kommen.

Gott ist es wichtig, dass Menschen ruhen. Nicht nur schlafen

2. Mose 23,12

T Auch Ruhen will gelernt sein**I Innerlich zur Ruhe kommen****» Folie2: Innerlich zur Ruhe kommen**

Die erste Hürde: Vielleicht wäre Zeit da, aber ich bin nicht in der Stimmung zu Ruhen.

Der schönste Ferienort nützt nichts, wenn ich innerlich nicht frei bin.

Es nützt nichts, wenn äusserlich alles stimmt, aber die innere Anspannung nicht weicht.

Verschiedene Ursachen:

- Zuviel Druck von aussen (Verpflichtungen > privat, Erwerbstätigkeit)
Wie lange sagst du schon: Im Moment ist es grad viel? Wie lange fehlt der Unterbruch?
Der Motor dreht zu hoch, die Rädchen hören nicht auf zu drehen > zuerst auslaufen
- Innerlich gefangen oder gestresst (eigener Druck, eigene Erwartungen)
- Zu viele Sorgen
- Ängste treiben ihr Unwesen

Stressspirale mit der Ruhe ... ich könnte doch, ich sollte doch, ich müsste doch ..

Kurz: Es gelingt nicht loszulassen. Der innere Ausstieg gelingt nicht.

Ruhen beginnt mit Loslassen

V12: Drei verschiedene Wort für ruhen. Das erste bedeutet auch «aufhören»

peter hauser

5

Ruhen beginnt beim Loslassen, beim Aufhören, beim unterbrechen > Englisch: break

Alltag wird unterbrochen, Gefängnis der Sorgen wird durchbrochen.

Wie kann ich den Sorgen oder dem innerlichen Druck den Stecker ziehen?

Kein Patentrezept, aber Christen dürfen zu Jesus, zum Vater kommen

Psalm 42,6 / 43,5

(1.Petr 5,7 / Mt 11,28-30)

Johannes 14,27

Jesus kann uns seinen übernatürlichen Frieden schenken.

Grundsätzlich in der Versöhnung

im Alltag > der Friede die Sorgenmauern durchbricht



Man kann Gefühlen nicht einfach befehlen ...

Eine Voraussetzung: Sich entscheiden Loszulassen! > Gebet > Loslassen in Gottes Hand

Loslassen: Verantwortung delegieren > niemand ist unersetzlich

Loslassen: Kleinkinder mal abgeben > so man jemand findet ...

T Auch Ruhen will gelernt sein**II Jeden Tag Feierabend machen****➤ Folie3: Jeden Tag Feierabend machen**

Feierabend ist ein schönes Wort!

Den Abend feiern, der Abend, an dem gefeiert wird

Was es meint: Gefühl der Freiheit, empfinden von Freiraum, der bewusst erlebt wird.

(Bild: Nicht Feierabendgestaltung, sondern Empfinden von Feierabend) > ich lebe!

Feierabend machen ist nicht Schlafen! Vor dem Schlafen kommt der Feierabend

> Für Eltern mit Kleinkindern kommt es vielleicht eher zum Feiernmorgen oder Feiernachmittag,

> Vielleicht bleibt auch nur ein bescheidenes Feierstündchen oder ein Feiertiertelstündchen

Ruhen hat also auch etwas mit feiern zu tun. Sabbat: Heisst ruhen

> im Sinn von aufhören > heisst aber auch feiern

Ursprung in der Schöpfung: **1.Mose 2,2+3**

Er vollendete sein Werk am siebten Tag. Was hat Gott konkret gemacht? Aufgehört zu erschaffen.

Ohne Feiertag ist es unvollendet! > betrachten, geniessen, sich freuen

Israel: Zeichen der Freiheit > nur Sklaven haben keinen freien Tag

peter hauser

7

Ein Feiertag > ein freier Feiertag > etwas anderes erleben bei vollem Bewusstsein

Ruheteag ist Feiertag.

Wochenrhythmus

Tagesrhythmus > **1.Mose 3,8** > Feierabend

Feierabend: Mit offenen Augen etwas tun was gut tut oder auch auch nichts tun

Feierabend unterbricht das übliche Tun.

Es ist ein Geschenk! Wir müssen nicht, aber wir dürfen! (Rö 14)

Betrifft sowohl den Ruhetag > kein Gesetz > Betrifft den Feierabend

Feierabend muss nicht am Abend sein! Gottesdienst: Feiernmorgen!

Es hilft, wenn wir dieses Geschenk von Feierabend täglich auspacken. Wöchentlich freien Tag.

Was auch wichtig ist:

Auch anderen den Feierabend gönnen! V12

T Auch Ruhen will gelernt sein

III Individuell aufatmen

» Folie 4: Individuell aufatmen

Vielleicht ist zur Ruhe kommen auch ein völlig falscher Begriff, weil das so bestimmte Vorstellungen weckt > Ruhe gleichbedeutend mit «Nichtstun, Faulenzen»

V12

Drei Verben, drei Faktoren:

- Aufhören, feiern
- Ausruhen, sich niederlassen
- Aufatmen, Luft holen

Falls ihr gedanklich noch bei mir seid, habt ihr jetzt ganz unterschiedlich Bilder in eurer Phantasie, was das für dich persönlich bedeutet: aufatmen, Luft holen, Leben spüren, nicht nur funktionieren

Es ist völlig unterschiedlich, was wir unter Ruhen oder Feierabend verstehen.

Müssen hier einen eigenen Weg finden.

Je nach Persönlichkeit, je nach Lebensphase, je nach Möglichkeiten

peter hauser

9

» (Matrix Teil 1)

Zum Aufatmen, zum Feierabend gibt es verschiedene Pole

- Allein / mit vielen Menschen > unterschiedlich intensiv
- An die körperliche Grenze gehen / komplett passiv > zu verschiedenen Zeiten

» (Matrix Teil 2)

Drinnen oder draussen > weg von zu Hause / daheim

Was gibt meiner Seele neue Kraft? Wie atme ich auf?

Gegensätze: Am Strand liegen oder mehrtätige Bergtour

Ein Buch lesen in der Hängematte oder Chilekafi geniessen

» (Matrix Teil 3)

Mein persönlicher Kreis ist hier abgebildet

> wer allein lebt, kann es selbst bestimmen,

WG, Ehe oder Familie braucht es Absprachen > Stichwort: Familienferien

➤ Folie 5: Individuell aufatmen

Wo ist dein Kreis? > (Folien und Schreibzeug)

Was lässt mich geistlich aufatmen?

Was lässt mich seelisch aufatmen?

Was lässt mich körperlich aufatmen?

Was gibt mir neue seelische Kraft, was neue emotionale Kraft?

Was bringt die Lebensfreude zurück?

Was empfinde ich als Feierabend?

Was gilt es loszulassen? Wie komme ich (evtl. mit wem) dahin?

Was gilt es (Neues) zu wagen? Wie? Mit wem?

Was gilt es (erneut) abzusprechen? Mit wem?

(Zeit zum Ausfüllen)

peter hauser

11

Auf dieser Spur kommen wir m.E. dorthin zu erfahren, was es heisst, wenn die Bibel von Ruhen spricht.

Feiern, ausruhen, aufatmen

V12

In dem Sinn, allen einen gesegneten und geruhsamen Sommer