

Bibelübersetzung: «Basisbibel»**T Stresspausen – Pausen im Stress****» (PP Start) Folie1: Stresspausen – Pausen im Stress**

Die Predigt vom 18. Juli zum Thema «Auch Ruhen will gelernt sein» hat da und dort einiges an Gutem ausgelöst.

Möchte thematisch dort anknüpfen und die Gedanken noch etwas weiter ziehen (Thema)

Unsere spezielle Herausforderung in der Schweiz: Je länger je weniger natürlich Pausen.

Seit der Industrialisierung haben sich die Berufstätigkeiten ständig verlagert, weg von der Landwirtschaft mit ihrem natürlichen Rhythmus > Jahreszeiten

Pausen oder ein Ausgleich von Arbeiten und Ruhen sind natürlich nicht mehr gegeben.

Müssen aktiv gesucht werden, erkämpfen, erarbeiten

Zudem hat uns die Technik ermöglicht, dass Jahreszeiten, Tag oder Nacht fast keinen Einfluss auf das Alltagsleben mehr haben.

Diese Möglichkeiten lassen aber auch Erwartungen oder Druck entstehen, dass 24/365 alles verfügbar sein muss > Einkaufen > Internet > darf keinen Ausfall geben > jedes Wetter, jede Jahreszeit

- Jeder Tag mit viel Schnee, der früher zu einer Pause führte, ist ein Hindernis
- Tag von Sturm geht gar nicht > wenn keine Busse oder Trams mehr fahren

peter hauser

3

Das an sich muss nicht einfach schlecht oder negativ sein.

Aus den Errungenschaften der Technik werden Erwartungen an die Menschen:

Perfekt funktionieren > immer > der Mensch der Technik anpasst – nicht umgekehrt

Bild vom Hamsterrad. Kleinräumigkeit der Schweiz unterstützt das ganze noch.

Darum waren vielleicht auch einige in den Lockdowns froh -von gewissen Pflichten befreit zu werden > Entschleunigung

Homeoffice kann das noch erschweren > Viele arbeiten länger und arbeiten aber weniger effizient.

Von der Bibel her geht es Gott immer um Leben, weniger um funktionieren. Darum zieht sich der Gedanke vom Schöpfungsrhythmus durch die Bibel.

Sechs Tage Arbeit, ein Tag Ruhe

Für Menschen im AT strenges Gesetz. Für Christen vom NT her frei.

Empfehlung vom Schöpfer.

Dass es Gott wichtig findet – als Geschenk!

Leben ist mehr als funktionieren! Das finden wir zum Beispiel in

2. Mose 34,21+22**Wir finden hier beides: Pausen im Stress. Stresspausen**

peter hauser

4

T Stresspausen – Pausen im Stress

I Pausen sind mehr als individuelle Freiräume

➤ Folie2: Pausen sind mehr als individuelle Freiräume

Was mir so als erstes aufgefallen ist: In der Bibel, hier im Text, sind Pausen mehr als individuelle Freiräume **V21+22**

Allgemeine Empfinden: Pausen / Ferien: Keine Fremdbestimmung, keine Termine, keine Verpflichtungen > individueller Freiraum für mich selbst

Da ist nichts dagegen einzuwenden.

Aber Pausen sind noch mehr als selbstbestimmte Zeit.

Sich Zeit zu nehmen, um Gott zu ehren, wird auch als Ruhepause verstanden > Ruhetag

Gemeinschaft zu suchen, wird auch als Ruhepause verstanden > Ruhetag, Feste

Pausen, Aufatmen mindestens drei Aspekte beinhaltet:

- Pause für mich als persönlich
- Pause als Lob, als Anbetung, als Ehrerbietung Gott gegenüber > wichtig für meinen Glauben, aber auch für mein Menschsein
- Pause für Gemeinschaft mit anderen Menschen

Bedürfnis ist nicht bei allen gleich, das alles ausgeglichen ist, aber alles gehört dazu.

peter hauser

5

Neben dem wöchentlichen Ruhetag, gab es auch einige Feste, die eine Woche dauerten.

Drei Arten: wöchtliche Ruhetag, Feiertage und Feste (mind 2 davon eine Woche)

Für alle drei Aspekte von Pausen:

- Auftanken für Körper und Seele
- Gott zu ehren, Gott zu danken, gemeinsam feiern > geistliches Auftanken
- Gemeinschaft zu pflegen > Seele > identitätsstiftend

Bringe ich für mich heute Gottesdienst mit ganzheitlicher Ruhepause zusammen?

Gemeinschaft mit Christen

Gemeinsames Gebet als gesunde Pause

Pausen, wie Gott sie gedacht hat, sind für Körper, Seele und den Geist

> allein für sich, aber auch mit anderen Menschen zusammen

Genug weit denken, in unserer individualistischen Welt:

Ganzheitliche Gemeinschaft ist gesund!

Titus 2,11-14

Diesen Gott feiern wir, geben ihm die Ehre,

loben, danken > für das Evangelium, für sein Sorgen

bekennen uns gemeinsam zu ihm



T Stresspausen – Pausen im Stress

II Pausen im Stress

► Folie3: Pausen im Stress

Was mir weiter aufgefallen ist: Gott findet, es braucht auch im Stress Pausen.

Druck, Stress, Gefühle von Überforderung, Erschöpfung > ja, das ist seit dem Sündenfall Teil des menschlichen Lebens. War schon im AT so.

Finanzielle Sorgen, belastende Erlebnisse, und und und, > individuell, was Druck, Stress auslöst. Es gibt Zeiten, da müssen wir einfach durchkommen: Eltern durch Kleinkindphase, Viel Arbeit in einem Unternehmen.

Erstaunt: Betonung von Pausen in der existenziell wichtigsten und arbeitsintensivsten Zeit.

Saat und Ernte > **V21+22**

In die Zeit in die Gott hineinspricht: Ganz und gar von der Landwirtschaft geprägt. Gefahr von Hungersnöten > vor 3,5 Tausend Jahren!

Zusätzlich zu der wöchentlichen Pause:

Pause und Festtage nach der Getreideernte

Pause und Festwoche nach Ernteabschluss > Erntedank

peter hauser

7

Dafür hat man doch keine Zeit: Verarbeiten, das nächste Vorbereiten

Gott: Es braucht richtige Pause vor dem nächsten Pflügen und Säen.

- macht Pause

- ehrt mich, dankt mir, feiert

Pause nicht erst dann, wenn die Liste fertig ist, sondern wenn es Zeit ist zum Durchschnaufen.

Ich habe zu lange so gelebt: Pause ist dann, wenn die Liste fertig ist.

Aber die Liste wird nie fertig. Ebenso wenig die Wäschekörbe leer werden.

Pausen nach Kraft, nicht nach erledigten Aufgaben

Sich nicht zu viel vornehmen

Gute Ziele setzen

Auch in den Phasen wo wir durch müssen, braucht es Pausen!

Pausen im Stress als Überdruckventil > Dampfkochtopf > ein Strich > zwei Striche > Pfffff!

Pausen für Körper, Seele und Geist

T Stresspausen – Pausen im Stress

III Mehrtägige Stresspausen

» Folie 4: Mehrtägige Stresspausen

Zählt man im AT alle Feste und Feiertage zusammen kommt man so ca. auf vier Wochen ohne Reisezeit

Gott hatte alle drei Bereiche des Menschen im Blick bei den Pausen

Geist, Seele, Leib

Gemeinschaft im Kleinen oder Grossen gehört dazu

Der Aspekte von Ruhen:

- Für mich als Mensch
- Für Gott
- Gemeinschaft pflegen

Mehrtägige Pausen: Kurs, Konferenz, Wochenende, Ferienwoche, Lager

peter hauser

9

» Folie 5: Geistlich-seelisch aufatmen: persönlich und gemeinschaftlich

18. Juli > individuelle Pause für Körper und Seele (Unterlagen etc. vorhanden)

Heute: Geistlich-seelische Pausen. Für mich persönlich aber auch gemeinschaftliche Pausen

Pausen um Gott zu ehren, um geistlich aufzutanken

Pausen für die Gemeinschaft

Wie sehen meine persönlichen Pausen aus?

- um Gott zu ehren
- um geistlich aufzutanken

Pausen für die Gemeinschaft

Meine Kreise

» Folie 6: Geistlich-seelisch aufatmen: persönlich und gemeinschaftlich

Fragen:

Was lässt meine Seele geistlich aufatmen?

Wodurch tanke ich neue geistliche Kraft?

In welcher Form liebe ich es, Gott die ehre zugeben?

In welcher Form liebe ich es, Gemeinschaft zu er-leben?

Wie leibe ich es zu beten?

» Folie 7: Geistlich-seelisch aufatmen: persönlich und gemeinschaftlich

Ausfüllen

V21+22

Gott gönnt uns Pausen

Gott lädt uns ein zu pausieren, um ihn zu loben, ihm zu danken

peter hauser

11

Eine Art zu feiern:

Abendmahl

Wir feiern den Beginn des neuen Bundes.

Ich darf den Bundschluss feiern, den Jesus mit mir macht.

Darf mich neu von seiner Liebe und seinem Geist füllen lassen.

Darf ihm die Ehre geben

Markus 14,22-25