

## **Zur Ruhe kommen**

Predigt H.A. Willberg Ev. Kirchengemeinde Korb (Remstal) Oktober 2010

**Exodus 20,8-11** - Judika

Womit beginnen die Zehn Gebote? Man wird mir antworten: „Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine anderen Götter neben mir haben“? Das ist teils richtig, teils aber auch falsch. Falsch, weil das nicht alles ist. Da steht mehr. Das Wenige, das da noch steht, pflegen wir zu übersehen, aber es ist das Entscheidende: „Ich bin der Herr, dein Gott, der ich dich aus Ägyptenland, aus der Knechtschaft, geführt habe.“ Und dann erst kommen die Gebote. Das ist entscheidend, weil es ganz eindeutig festlegt, wie wir die Gebote zu verstehen haben: Sie definieren das Gegenteil von Sklaverei. Sie definieren Freiheit. Sie definieren das Gegenteil eines menschenunwürdigen Lebens. Sie definieren Menschlichkeit, Humanität, Menschenwürde. Wenn ihr so lebt, sagt der barmherzige Gott uns in den Geboten, dann lebt ihr in echter Freiheit und dann geht es euch gut. Wir Christen glauben an den Gott, der wirklich weiß, was uns gut tut. Und der uns darum das, was uns gut tut, gebietet: Gelingendes Leben in Freiheit. Und das heißt: In mündiger Verantwortlichkeit. Miteinander und füreinander.

Das alles sage ich, weil der gewichtigste Satz der Bibel zum Thema „Zur Ruhe kommen“ mitten in den Zehn Geboten steht.

*„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der Herr den Sabbat und heiligte ihn.“*  
Ex. 20,8-11

Vorweg eine Anmerkung: Das mit den sechs Tagen Arbeit ist nicht zwingend, sondern einräumend zu verstehen. Nicht: Du *musst* als rechter Christ sechs Tage arbeiten, also wenigstens am Samstagnachmittag noch die Straße kehren und den Rest Wäsche gewaschen kriegen oder noch mal im Büro gewesen sein, um alles aufzuarbeiten, was liegen blieb, sondern: Du *darfst*. Wenn du gern viel schaffst oder auch die Not dich treibt, dann bitte begrenze dich: Nicht länger als sechs Tage die Woche. Auch wenn es dir sehr schwer fällt, weil du als Arbeitssüchtiger Entzugserscheinungen bekommst. Auch wenn die Sorge protestiert: Das kannst du doch nicht - nicht jetzt! Tu's trotzdem. Du, Mensch, brauchst das. Du bist so konstruiert.

Am Beispiel dieses Gebotes hat Jesus Menschen gegenüber, die das Gesetz Gottes als Freiheitsberaubung interpretierten und die sehr autoritär lehrten, das sei Gottes Wille so und dem habe man sich gefälligst zu fügen, pharisäische Verfechter eines sehr unbarmherzigen Gottesbildes - denen gegenüber hat Jesus klar und deutlich zum Ausdruck gebracht, wie es tatsächlich gemeint ist: „Der Mensch ist nicht um des Sabbats willen gemacht, sondern der Sabbat um des Menschen willen.“ Das heißt: Dieses Gebot, wie die anderen Gebote übrigens auch, stellt in persönliche, freie Verantwortung: Was machst du mit deiner Zeit? Es tut dir wirklich gut, auf angemessene Weise und regelmäßig diesen Sechs-zu-eins-Rhythmus zu leben. Denn das Sabbatgebot ist ein Regelmäßigkeitsgebot. Ein Gebot der guten Gewohnheit. Des guten Brauches. Es ist geboten, weil es ein Schöpfungsprinzip ist. Irgendwie macht offenbar sogar Gott selbst das so.

Und weiter: Wie *füllst* du diese Ruhezeit? Welches Gewicht gibst du ihr? Es tut dir gut, wenn deine regelmäßige Ruhepause nicht nur eine schmale Pufferzone am Rande ist, ein Übergang zwischen Alltag und Alltag, ein wenig Sandbank zum Auftauchen aus dem Stress, um für kurze Zeit wieder Bodenkontakt zu bekommen, Familienkontakt, Partnerkontakt (wenn du nicht zu müde bist), Naturkontakt, Lebenskontakt, um ein wenig Luft zu schnappen, bevor du wieder abtauchst in den Arbeitsstress der neuen Woche. Um wenigstens ein bisschen Schlaf nachzuho-

len. Oder um hineinzupressen, was du im Alltag tapfer weggedrückt hast, weil du einfach keine Zeit dafür hattest. Oder um den Arbeitsentzug durch Zeitvertreib zu kompensieren, um die tiefe Traurigkeit der großen Öde nicht spüren zu müssen. Um mit der Zeit auch die Sorgen zu vertreiben, totzuschlagen. Wenn das nur möglich wäre.

Das Ruhegebot meint nicht nur, dass wir ein Siebtel unserer Tage von der Arbeit frei halten sollen. Was sollen wir denn anfangen mit dem Vakuum? Nicht nur der Arbeitssüchtige hat Schwierigkeiten, tatsächlich zur Ruhe zu *kommen*, wenn die Zeit dafür vorhanden ist. Das Sabbatgebot meint, dass wir den begrenzten Raum der Ruhe, dieses Siebtel ungefähr, deutlich anders *füllen* sollen als die anderen sechs Siebtel. Ruhe *haben* ist etwas anderes als Ruhe *leben*. Ruhe *leben* ist eine Kunst. Die müssen wir entdecken, lernen, die müssen wir üben. Die braucht Disziplin, Entschlossenheit, Geduld und Achtsamkeit, wie jede Kunst. Den Feiertag *heiligen*: Ihm besondere Aufmerksamkeit widmen. Ein Juwel soll er sein. Der Zielpunkt, für den sich das Durchhalten die Woche über lohnt. *Feiertag*. Ein Tag des Kraftschöpfens. Ein Tag der Ermutigung. Ein Tag des gelebten Friedens, an dem nicht nur die Waffen schweigen und die Bagger stehen bleiben, sondern Liebe, Vertrauen und Hoffnung wachsen. An dem konstruktiv miteinander geredet wird. Ein Tag, an dem Dankbarkeit und Freude sich noch mehr entfalten können als sonst. Entspannung, Kreativität, Genuss, Spaß und Gemeinschaft in einem guten Klima. Ein Tag, dessen Glanz tief in die Woche strahlt, in dankbarer Erinnerung und froher Erwartung. Ein Tag wie das Sabbatgebot selbst, das da mitten in den Zehn Geboten steht, sehr zentral, das da viel mehr Aufmerksamkeit beansprucht als die anderen Gebote.

„Du sollst nicht töten, ehebrechen, stehlen.“ Jeweils vier Worte. Das Feiertagsgebot hat in meiner Bibel 88 Worte, wenn ich recht gezählt habe! Das sagt doch auch etwas, oder? Sechs zu eins ist das auf jeden Fall gebotene Verhältnis von *Arbeitsmenge* zu *Ruhemenge*. Und vielleicht eins zu zweiundzwanzig oder so das gebotene Verhältnis von *Arbeitsbedeutung* zu *Ruhebedeutung*? Gott ruhte am siebten Tag von allen seinen Schöpfungswerken. Was für eine majestätische Ruhe. Was für ein Fest! Gott hat die Welt vollendet und schaut sie sich jetzt in aller Ruhe an. Und freut sich dran. An jedem seiner Fabelwesen in den Aquarien der Wilhelma. Am fantastischen Seerosenteich. Und noch viel mehr an jedem seiner Menschen. An seinen Meisterwerken. Davon ist der Sonntag inspiriert: Tag der Freude am Leben. Tag des Staunens und Entdeckens. Tag der Dankbarkeit.

Anscheinend reicht das Siebtel, vorausgesetzt, wir *finden* wirklich Ruhe. Vielen sind die sechs Tage zur Arbeit viel zu wenig und sie feilschen, ob nicht wenigstens mit „Tage“ 24 Stunden gemeint seien. Sechs mal 24 Stunden erlaubte Arbeitszeit? Okay. Halt, du Selbstbetrüger: Wenn du nicht die Ruhe mit in den Alltag nimmst und wenn du nicht in Ruhe auf den Feiertag zu gehst, dann wirst du von Samstag auf Sonntag nicht den Schalter herumgelegt bekommen. Den Feiertag heiligen, das ist eine Sache des Lebensstils die ganze Woche über. Wer nicht im Alltag Ruhe übt, bleibt auch am Sonntag ruhelos. Leben oder gelebt werden, das ist die Frage, hier wie dort, Sonntag wie Alltag. Getrieben werden oder frei sein und bleiben.

Darum strahlt etwas vom Feiertagsgebot in den Alltag hinein, oder es wird nur der Form nach gelebt. Und darum meldet jeder Tag seinen Anspruch auf seine kleine Feierzeit an. Ein schönes Wort haben wir dafür: „Feierabend“. Nostalgischer Begriff von früher, als Schluss mit Arbeit war, wenn die Lichter ausgingen? Und als noch nicht überall in Schichten rund um die Uhr gearbeitet wurde? Nein, es geht doch nicht um starre Formen, sondern um das, was uns gut tut! Ob Feierabend oder Feiermorgen oder Feiertag: Es geht um Unterbrechungen. Besinnungspausen. Meinen individuell gesunden Lebensrhythmus. Ganz gewiss: Viele Arbeitszeitregelungen sind höchst ungesund. Um so mehr Sorgfalt brauchen wir, um regelmäßige Erholungs- und Kreativitätspausen zu wahren, wenn nicht zu erkämpfen. Weil wir es nötig haben.

Feiertag - Feierabend. Feiern! Was für ein Schatz ist das Kirchenjahr mit seinen Feiertagen. Wir müssen nicht alles neu erfinden. Vieles ist schon lang da, gut vorstrukturiert. Gute Bräuche inklusive. Auch die Feste des Kirchenjahres sind um des Menschen willen gemacht. Damit wir uns darauf freuen und damit sie uns gut tun. Damit wir sie mit Leben füllen. Das Kirchenjahr gibt uns einen guten, burnoutpräventiven Rhythmus vor.

Viele leben von Urlaub zu Urlaub. So schön der Urlaub ist, aber es tut dir nicht gut, Mensch, wenn er dir zum Ersatzheiligtum wird. Du packst viel zu viel Erwartung hinein. Und dann reg-

net es doch die ganze Zeit. Oder du wirst krank. Ausgerechnet jetzt. Aber ist das nicht irgendwie logisch? Wenn du die ganze Zeit nur powerst und dann plötzlich abschaltest, kriegt dein Organismus die Kurve nicht. Dein Körper denkt, dass etwas nicht stimmt, wenn er nicht mehr wie gewohnt Tag für Tag die Stresshormone ins Blut schießen darf. Und wenn das der Körper denkt, schaltet er sofort die Abwehr ein: Das Immunsystem. Und wenn das Immunsystem plötzlich kräftig aus allen Rohren feuert, um die Balance wieder herzustellen, dann nennt man das „Krankheit“ und fühlt sich auch so. Leisure-Sickness-Syndrom sagen die Experten zum Phänomen des plötzlichen Krankwerdens gerade zum falschesten Zeitpunkt. Macht es lieber anders, mahnen sie uns: Regelmäßige kurze, aber intensive Ruhezeiten. Ruhe als Gewohnheit und nicht als gewaltsamen Abbruch der allgegenwärtigen, schier unendlichen Stressroutine. Von Oase zu Oase. So tut es uns gut.

Gewiss, es gibt auch die andern, denen die freie Zeit nie genug zu sein scheint und die sehr bald jammern, wenn sie Arbeit und Mühe haben. Ich möchte dieses Problemfeld nicht weiter vertiefen, sondern nur einen Hinweis geben: Ich glaube, dass dieses Phänomen sehr oft ebenfalls am Qualitätsmangel der freien Zeit liegt: Zeitvertreib statt erfüllte Zeit. Quantität ersetzt Qualität. Das führt zu einem Kreislauf der Frustration. Du hast alles, aber es macht nicht wirklich Spaß. Du hast alles, und gerade darum hast du nichts, worauf du dich wirklich freuen kannst. Das tut uns nicht gut. Wir brauchen die Mühe. Wir brauchen Verzicht. Wir brauchen harte Herausforderungen. Jeder auf seine Art. Wer sich nicht anstrengt, kann nicht glücklich sein. Aus der Glücks- und Stressforschung weiß man das sehr genau.

„Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus Ägyptenland, aus der Knechtschaft, geführt hat.“ In sehr große Herausforderungen hinein, wie wir wissen. Immer wieder schrien die Israeliten: Das ist absolut unfair, viel zu hart, diesem Gott können wir gar nicht vertrauen, der lässt uns hier in der Wüste umkommen. Aber hatte der barmherzige Gott womöglich nichts weiter mit ihnen vor, als sie auf das Sechs-zu-eins-Prinzip zu trainieren? Sechs Teile Wüste, ein Teil Oase. Und am Ziel der große Sabbat der ganz besonderen Art, der Einzug ins Gelobte Land, wo Milch und Honig fließt. Und zwischendrin, nun ja: Ein paar richtig spannende Herausforderungen. Stress. Wie Gott ihn eben ins Leben hinein ordnet. Nicht immer für uns nachvollziehbar. Aber anders ist das Leben nicht zu haben.

Aus der Sklaverei geführt werden hieß für die Israeliten also: In die Wüste geführt werden. In Freiheit und Verantwortung so leben, dass es uns gut tut, heißt für uns: Die tatsächliche Alltagwüste akzeptieren. Für die Israeliten bedeutete der Weg durch die Wüste nicht das, was sie manchmal dachten und weswegen sie sich manchmal übermäßig beschwerten: Verhungern, verdursten, herumirren von Fata Morgana zu Fata Morgana, bis zum elenden Tod. Nein, sagt uns die Bibel: Es ging ihnen gut. Sie hatten ihre Viehherden, sie lebten als ganz normale Nomaden in ihren schönen Zelten. Sie aßen sich satt, nicht nur mit Manna, sondern auch mit Ziegenmilch, Lammfilet und Fetakäse. Sie lagerten, sie hatten ihre Feierabende und ihre Feste. Aber eben in der Wüste. Sie konnten sich auch etwas Schöneres vorstellen. Und das Schönere kam auch, regelmäßig. Sie zogen von Oase zu Oase.

Sechs Tage Wüste? Doch, manchmal ist das ein bitter harter und elend staubtrockener Weg. Und es gibt ja auch wirklich Fata Morganas in unseren Lebenswüsten. Doch das Ziel des barmherzigen Gottes mit dir und mir ist nicht die Skelettierung im Wüstensand. Und auf die Dauer soll Entbehrung, Armut, Not nicht unser normales Leben sein. Sind wir nicht gemeinsam unterwegs? Also können wir uns umeinander kümmern, wenn wir Not leiden. Wir können schauen, wo es für den anderen zu hart ist. Wir können ihm helfen, bevor er ausgebrannt auf der Strecke bleibt. Wir können ihm auf-helfen, wenn er gestolpert ist und sich weh getan hat. So ist es gedacht. Darum folgt ja auch gleich nach dem dritten das vierte Gebot: Achte auf die Schwachen. Setze nicht nur die Kinder auf den Esel, die dein Stolz und deine Zukunft und Freude sind, sondern auch die Eltern, deren Kräfte nachlassen. Mache es anders als manche Nomadenvölker um dich herum, die ihre Alten in der Wüste aussetzen, um schneller voranzukommen und wirtschaftlicher zu leben.

Wenn wir aufeinander achten, bleibt Wüste Wüste. Stress bleibt Stress. Und trotzdem geht es uns gut. Miteinander, füreinander. So denkt sich der barmherzige Gott der Freiheit in Verantwortung und Liebe barmherzige Gemeinde in Verantwortung und Liebe: Als Wüstenweggemeinschaft des Gebens und Nehmens: „Wie geht es dir? Wie kann ich dir helfen, voranzukom-

men? Wie kann ich dich unterstützen?“ Wie gut das tut, wenn jemand ernsthaft danach fragt. Der barmherzige Gott tut es jedenfalls. Und wie ich ihn kenne, wünscht er sich sehr ein Bodenpersonal, das es ebenfalls tut.