

Mit Psalm 23 den Alltag bewältigen

Teil 2: Stress, Druck, Erschöpfung und was es für Auswege gibt - Psalm 23,2

Gar nicht so einfach, zur Ruhe zu kommen! Oder? Da sucht der gute Mann die Ruhe – und sie rennt ihm hinterher! Manchmal braucht es aber auch keinen anderen, um gestresst zu sein.

Das geht auch so.

Pausenlos rasen die Gedanken durch den Kopf – morgen hast du ne wichtige Sitzung – hast du auch an alles gedacht? Kunde X wartet auch schon länger auf sein Angebot. Die Kollegen regen dich auf – hast dich so reingehängt – Extra noch ne Statistik erstellt – gibst dir Mühe aber keiner registriert es. Kommst dir vor wie ein blöder Esel – so bloßgestellt – aber denen werde ich es zeigen – ich werde es ihnen schon zeigen, dass ich wirklich etwas drauf habe.

Stress – aber es läuft rund – es brummt - dranbleiben. Sich nichts anmerken lassen.

Tempo ist cool - du kommst vorwärts. Immer schneller. Und es gibt dir auch etwas.

Zumindest hinten rechts – hast mehr Lohn im Portemonnaie. Mehr Leistung bedeutet auch mehr Anerkennung – Die Kollegen bewundern dich – meistens zumindest – kannst etwas vorweisen. Aber gleichzeitig gerätst du immer mehr außer Kontrolle, aus der Puste. Aber das ist nicht so schlimm – Hauptsache du zählst etwas! Bist anerkannt.

Am Abend kommst du nach Hause – gibst den Kindern noch schnell einen Gute Nachtkuss – zumindest denen, die noch nicht im Bett sind. Frau ist ja auch noch da – hey – und dann liegt da noch die blöde Steuererklärung – die muss ja auch noch weg.

Und dann fällt's dir ein – o Schreck – morgen ist Hauskreis – den musst du ja auch noch vorbereiten.

Na ja – du erinnerst dich – brauchst eine gute Einstiegsfrage – und du überlegst – was könnte ich denen erzählen? Was könnte ich die mal fragen? Eine gute Einstiegsfrage – einen guten Eisbrecher. Und dann hast du es – ich könnte fragen: Wie geht's euch eigentlich? Wie geht's dir eigentlich – Marion – mit dem neuen Hund – wie heißt er denn eigentlich? Geht's gut? Und du Kurt – mit deinem neuen Job – wie läuft es denn?

Du merkst – so ne richtig gute Einstiegsfrage – dann ist der halbe Abend schon gerettet.

Wie geht's dir eigentlich? Und dann überlegst du – ja was soll ich denn eigentlich sagen?

Meinen Kindern geht's gut – meistens jeden Fall. Wenn ich sie sehe sind sie sehr ruhig – meistens - Ja, ja, meiner Familie der geht's gut – im Job – da brummt's – wir sind voll auf Zack – immer in Bewegung – es läuft gut – die Wirtschaft zieht an.

Wie geht's dir eigentlich?

Ja – mal auf und mal ab – immer in Bewegung bleiben – dran bleiben. Und strampeln, strampeln. Man bekommt halt nichts geschenkt.

Mit dem Herz geht's auch gut – wenn du immer unter Druck bist erhöht das den Puls – hält das Herz jung - das hilft, dass das Herz nicht schlapp macht. Dranbleiben.

Hoff' einfach, dass sie nicht weiter nachfragen – so ne blöde Frage: Wie geht's dir eigentlich?

Das Thema Stress ist für alle ein wichtiges Thema. 50% der Deutschen leiden unter Stress. Sie wünschen sich mehr Erholung, mehr Ruhephasen, mehr Zeit um aus dem Karussell des Lebens zu erholen. Zur Ruhe kommen. Wir sehnen uns nach Ruhe – und trotzdem schaffen wir es nicht.

Ich weiß nicht, wie es dir geht heute Morgen. Vielleicht sitzt du da und bist innerlich genauso in Bewegung. Sehnt dich nach Ruhe, aber innerlich dreht es und dreht es. Keine Ruhe.

Irgendwie freust du dich auf die Pensionierung – auf deine wohlverdiente Ruhe – aber dann geht der Stress erst los. Heute kommt der zweite Teil vom Ps.23

Stress, Druck, Erschöpfung und was es für Auswege gibt

Letzte Woche haben wir gesehen, dass Jesus unser Hirte sein will. Der uns versorgt, beschützt und leitet. Ein Hirte der es gut mit uns meint. Der das Beste für uns bereithält. Der einen guten Plan hat. Heute geht es weiter.

Und jetzt kommt der Hirte und sagt: Hey – ich habe eine Idee, wie ich dich aus dem Stress und dem Druck herausführen kann. Wenn wir mal den Text anschauen – Psalm 23,2

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.

Ich muss gestehen, ich konnte zunächst nicht viel damit anfangen. Grüne Aue? Frisches Wasser? Zu Hause gab es in meiner Kindheit eine Kneipe, die hieß zur grünen Aue. Da war ich nie drin – aber den Ort wo sie stand – den mochte ich richtig dolle! Ausflugsziel am 1.Mai.

Wenn wir Schafe wären, würden wir voll verstehen, was der Text sagen möchte. Er weidet mich auf einer grünen Aue – **Er** weidet mich – vielleicht besser übersetzt heißt es: er lagert mich - Er – der gute Hirte - achtet darauf, dass ich zur Ruhe komme – auf einer grünen Aue. Und er führt mich zu frischem Wasser. Nicht ich selber. Nicht ich muss mich darum kümmern – er will es tun. Er will dafür sorgen, dass ich mich lagern kann.

Um zu verstehen was eine grüne Aue und frisches Wasser für ein Schaf bedeuten, muss man wissen, dass ein Schaf relativ lange braucht, bis es zur Ruhe kommt. Schafe können sich nur dann niederlassen und es sich ruhig gut gehen lassen, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Es dürfen keine Raubtiere in der Nähe sein, es darf keine Stechfliegen geben und der Magen darf auch nicht knurren. Sie brauchen perfekte Bedingungen. Und da sie die nicht alleine schaffen können, brauchen sie einen Hirten, der sie führt. Ohne Hirten finden Schafe keine grüne Aue – kein frisches Wasser. Keine Ruhe! Der Hirte kümmert sich darum, dass diese Unruhemacher von den Schafen verschwinden.

Und ich glaube, dass es uns Menschen ganz ähnlich geht, oder? Kleinste Kleinigkeiten bringen uns aus der Ruhe! Um euch das mal zu demonstrieren habe ich in der Überschrift einen kleinen Fehler eingebaut – wer hat ihn gesehen? Hat euch das irgendwie beunruhigt?

Genau das ist das Problem – wir schauen auf die kleinen Fehler und blenden die schönen Bilder aus! Wir fixieren uns auf die Probleme und übersehen dabei den Hirten, der eine gute Lösung hat! Und das führt zur Unruhe. Und wir meinen wir könnten keine Pause machen.

Und David sagt: er weidet mich auf einer grünen Aue – er führet mich zu frischem Wasser. Gott möchte uns zu Ruhe führen. Gott gönnt uns Pausen. Phasen der Erfrischung. Phasen, wo wir abschalten von dem Drehen.

Gott ist interessiert an unserer inneren Erholung. Er möchte, dass wir ein ausbalanciertes Leben haben. Gott ist nicht gegen Arbeit – aber er ist gegen das ständige gestresst sein. Und ich möchte mit euch darüber nachdenken, was Gott sich überlegt hat, was es für Auswege gibt, um zur Ruhe zu kommen.

1. Wie wertvoll bin ich eigentlich?

Der erste Punkt mag erstaunen – ein Punkt, der überhaupt nicht offensichtlich ist. Wenn du mal im Internet nachschaust und das Wort Stress eingibst, dann findest du Tausende von Tipps wie du mit Stress umgehen kannst. Stress ist das Modewort. Empfehlungen, wie du mit Stress umgehen kannst, boomen. Du kannst Atemtherapien machen, Sitzübungen, Aroma als Duft verbreiten um eine Wohlfühl-Atmosphäre zu bekommen – unglaublich viele Anregungen, wie du mit Stress umgehen kannst.

Ich denke, dass das nicht alles schlecht ist – aber – dass das alles viel zu wenig tief greift. Viel zu flache Anweisungen. In meinen Augen setzen die am falschen Punkt an.

Viele Menschen – und das mag vielleicht erstaunen – viele Menschen sind verwirrt darüber wie viel Wert sie haben. Viele Menschen wissen nicht, wie wertvoll sie sind oder nicht. Wir haben ein Problem damit „Wie wertvoll bin ich eigentlich?“

Fußballspieler haben das Problem nicht – die wissen genau wie wertvoll sie sind. Die kennen ihre Transfersumme. Solange sie gut sind haben sie einen hohen Wert und wenn sie älter werden verlieren sie ihren Wert. Wir haben das Problem, dass wir nicht wissen wie wertvoll wir sind. Wir denken, wenn wir viel schaffen, und viel leisten – dann sind wir auch viel wert. Wenn ich einen 12 Stunden Tag bringe und wirklich viel leiste – dann bin ich viel wert. Und natürlich wenn sich der Erfolg dann einstellt – dann sowieso. Unsere Identität als Europäer holen wir uns primär aus unserer Arbeit. Von dem, was wir tun und leisten können.

Du bist auf irgendeinem Geburtstag eingeladen. Kennst die Leute nicht. Was ist die erste Frage? „Wie heißt du?“ – und die zweite? „Was machst du?“ - Und jetzt mach mal mir zu Liebe folgenden Versuch und sage: Ich bin diplomierter WC Putzer in Hannover am Hauptbahnhof. - Und dann lachst du nicht sondern ziehst das voll durch. Und ich verspreche dir – die Person wird an diesem Abend nicht sehr viel Zeit mit dir verbringen. Vielleicht aus verschiedenen Gründen – aber ein Grund könnte sein, dass du nicht so wertvoll für sie bist.

Die Bibel lehrt das nicht so – sie sagt: Unser Wert ist unabhängig von dem was wir tun oder leisten können. Unabhängig von dem was wir leisten können!

Viele von uns sind mit dem Satz aufgewachsen: Du bist nicht wirklich gut! Du bist eigentlich niemand. Ich weiß nicht – ob du diesen Satz kennst. Vielleicht hat das dir mal ein Lehrer, oder dein Bruder oder deine Schwester gesagt – oder ein Nachbar – oder ein Freund. Aus dir wird nie etwas. Oder mit den Fähigkeiten im Rechnen wird es echt schwer im Leben. Du bist nicht wirklich gut. Eigentlich bist du ziemlich schlecht. Und der Grund, warum du wirklich überarbeitet bist, kann der sein, weil du derzeit gesagt hast: Denen werd' ich es zeigen! Denen werd' ich beweisen wie wertvoll ich bin. Durch all das, was ich erreiche, durch all das, was ich leisten kann. Die werden es schon sehen. Durch all das was ich besitze.

Es gibt nur einen Haken an dem Punkt. **Du wirst nie soviel leisten, dass du diese Stimme zum Schweigen bringst.** Du wirst nie so viel Erfolg haben oder so viel tun können, dass die Stimme zufrieden ist in deinem Herzen. Und in dem Moment lebst du als getriebener Mensch. Und nicht als Berufener. Ständig in Bewegung – ständig etwas tun – damit die Stimme endlich schweigt.

Worte können in einem Leben viel mehr kaputt machen als es viele körperliche Verletzungen tun können. Es ist ja interessant, dass viele Menschen Jahre nachdem ein Satz gesagt wurde, immer noch von solchen Sätzen bestimmt werden: Mach schneller, gib mehr Gas, schaff schneller...

Sonst könnte dich wieder jemand verletzen. Sonst könnte wieder jemand sagen: Du bist ja niemand! Sonst bekommst du keinen Applaus – wenn du die Leistung nicht bringst. Beweise deinen Wert. Beweise es allen, dass du wertvoll bist.

Und das kann sich auch in der Gemeinde äußern. Zeig, dass du ein guter Kleingruppenleiter bist, zeig, dass du die besten Andachten in der Kinderarbeit machst. Zeig, wie wertvoll du bist.

Solange wir dieses Muster der Motivation für unseren Stress nicht entdecken, werden wir ständig an den Symptomen rumbasteln. Werden wir ständig irgendwo dran sein, uns noch besser zu erholen, oder eine bessere Atemtechnik. Oder weiß ich was... Solange wir dieses Muster nicht entdecken, können wir es nicht wirklich durchbrechen.

Im Herzen vieler Menschen sind bestimmte Wunden aus der Kindheit nie verheilt. Und die Wunde ist zum ständigen Antrieb geworden für ein getriebenes Leben. Gordon McDonald hat ein interessantes Buch geschrieben: Getrieben oder berufen (Ordne dein Leben).

Die Frage ist: **Wie kann ich von einem getriebenen zu einem berufenen Menschen werden?** Wie kann das denn funktionieren?

1.1. **Mach dir bewusst, das du einen Hirten hast – einen der dir Wert gibt.**

Unabhängig von dem, was Menschen über dich denken. Dass du dir bewusst machst, was Gott über dich denkt. Dass du dir das neu bewusst machst – was Gott über dich denkt. Dass du das zu deinem Denken machst.

Wisst ihr was Gott gesagt hat als er die Sonne, den Mond und die Sterne gemacht hat? Da hat er gesagt: es ist gut. Dann hat er die Tiere gemacht – da hat er wieder gesagt: Es ist gut, und dann hat er die Menschen geschaffen – und zum Schluss hat er gesagt: Und was hat er gesagt? Es ist sehr gut. In Gottes Augen bist du wertvoll.

Jetzt kannst du sagen – da kam aber der Sündenfall – das stimmt ja auch. Der Mensch hat sich abgewendet von Gott – hat das Böse gewählt – sich gegen Gott entschieden und dann heißt es

Jakobus 1,18: Er hat uns geboren nach seinem Willen durch das Wort der Wahrheit, damit wir Erstlinge seiner Geschöpfe seien

Erstlingsfrucht. Gott hat die Menschen, die ihm nachfolgen, wieder hergestellt. Und er sagt: Ihr seid die Erstlingsfrucht von mir – ihr seid das Beste was es gibt. Die Erstlingsfrucht ist die Beste Frucht die es gibt. Absolute Topqualität. Du bist wertvoll.

Wenn wir anfangen Gottes Wahrheit in unser Leben zu integrieren – und das heißt, ich fange an Gottes Gedanken über mich zu denken, dann wird das mich befreien.

Gottes Wort ist Wahrheit und die Wahrheit wird euch frei machen – sagt Jesus. Und das ist ein Zusammenhang. Wenn ich anfangen so über mich zu denken, wie Gott über mich denkt, dann kann ich Menschenunabhängiger werden. Dann kann jemand über mich sagen: Hey, das ist aber nichts was du da machst – dann kann ich sagen: Das denkst du – aber das ist dein Problem. Gott nimmt mich an so wie ich bin – er hat mich gern. Du musst das Leben nicht mehr damit zubringen zu beweisen, dass du wertvoll bist.

Wer das glauben kann, der wird von Menschen und ihren Meinungen unabhängiger. Du musst nicht mehr ständig beweisen, dass du wertvoll bist.

Wie loben wir unsere Kinder? Vorwiegend für das was sie tun, und viel zu wenig für das was sie sind. Toll dass du da bist! Du bist so ein toller Junge – so ein tolles Mädchen.

Wir loben oft die Leistung – das ist auch richtig. Aber wir dürfen auch loben für das was sie sind, Gott schaut uns an als der, der wir sind.

Gott schaut dich an als den, der du bist!

Jesus sagt (Matth. 6,26):

Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte - aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel!

Du bist in Gottes Augen viel mehr wert als ein Vogel. Manchmal sind wir ja auch komische Vögel. Aber Gott liebt uns trotzdem. Er nimmt uns so an wie wir sind. Und wir müssen Gott nicht beweisen, dass wir wertvoll sind.

Wenn du nur wertvoll bist, wenn du leistest, dann bist du spätestens dann, wenn du nichts mehr leistest, nicht mehr wertvoll. Sind behinderte Menschen, die nichts leisten können, nicht wertvoll? Manchmal habe ich das Gefühl unsere Gesellschaft behandelt sie so. Gott sieht das ganz anders.

Im AT gibt es einen Vers – **Jes.49.16**

5 Doch der HERR sagt: »Bringt eine Mutter es fertig, ihren Säugling zu vergessen? Hat sie nicht Mitleid mit dem Kind, das sie in ihrem Leib getragen hat? Und selbst wenn sie es vergessen könnte, ich vergesse euch nicht! 16 Jerusalem, ich habe dich unauslöschlich in meine Hände eingezeichnet; deine Mauern sind mir stets vor Augen.

Weißt du, was das heißt? Jesus nimmt seine Hand und schreibt deinen Namen in seine Handflächen hinein. Erinnere dich mal daran, als du das gemacht hast. Ich hab das dann gemacht, wenn ich gespickt habe. Wenn du etwas nicht vergessen wolltest, dann hast du dir das in deine Handflächen eingeschrieben. Damit du das ja nicht vergisst. Ich muss auch gestehen, meine ersten Schulfreundinnen, deren Namen habe ich in meine Hände geschrieben – geheimnisvoll – Erinnerung – ja nicht vergessen.

Und Jesus sagt: unauslöschlich habe ich deinen Namen auf meine Handfläche geschrieben. Weißt du was das heißt? Jesus hat vielleicht geschrieben: Andreas, Elisabeth, ... In dem Moment, wo du Jesus in dein Leben eingeladen hast, wo du ihn zum Herrn und Hirten deines Lebens gemacht hast - da hat er deinen Namen in seine Hand geschrieben. Unauslöschlich - der geht nicht mehr raus.

Damit Jesus dich in seinem Alltag ständig vor Augen hat – nicht vergisst! Das ist das Bild, das Jesaja gebraucht. Jerusalem geht es schlecht, weil sie gesündigt haben – er führt sie in die Gefangenschaft – die Menschen haben das Gefühl, Gott hat sie vergessen. Und dann gibt er ihnen dieses Bild. Ja, ihr habt Mist gebaut - trotzdem seid ihr mir wertvoll. Ich habe euch in meine Hände geschrieben. Unauslöschlich! Ich vergesse dich nicht.

Ich denke ständig an dich – so wichtig bist du mir. Und da steht nicht nur eine Hand – beide – in meine Hände! Mehrzahl – das er dich ständig vor Augen hat. Bist du dir dessen bewusst?

Ein Jünger von Jesus – der Thomas – der konnte nicht glauben, dass Jesus am Kreuz gestorben und dann wieder auferstanden ist. Und Jesus hat ihm seine Handflächen gezeigt. Und hat ihm gesagt – schau her – da sind die Löcher der Nägel. Und ihr lieben – auch wenn ihr das schon hunderttausend Mal gehört habt – ich will das heute morgen noch mal sagen: Jesus hat dich so sehr geliebt, dass er für dich am Kreuz verblutet ist. In seine Hand hat er dich gezeichnet! So wertvoll bist du ihm!

Und ich möchte euch mal ermutigen – bevor ihr heute Mittag als Familie zu Mittag esst – macht das doch mal – schreib mal die Namen jedes einzelnen Familienglieds – und du wirst merken, wie oft du an sie erinnert wirst. Und du wirst merken, wie oft Jesus dich immer wieder vor Augen hat! Wenn du ihm wertvoll bist.

Und Freunde – das ist glaube ich das, was Gott meint, wenn es heißt, dass er uns auf eine grüne Wiese führt. Dass wir das Gras, das er uns gibt, nehmen und zur Ruhe kommen und nicht mehr allen beweisen wie wertvoll wir sind. Sondern dass wir auf der grünen Aue das, was Gott uns gibt, nehmen. Gute Nahrung, Gottes Wort – wir können leben aus dem. Und dass wir das leben können.

Nähr' dich von diesem Vers. Das ist echtes zur Ruhe kommen. Jesus, du hast mich in deine Handflächen geschrieben. Ich möchte die Wahrheit anfangen zu glauben. Ich möchte auf

deiner Wiese weiden – wo du mich nährst – nicht diese Lügen über mich, die ich mir selber oder irgendjemand erzählt.

Ihr Lieben, das ist nicht etwas, was automatisch geschieht. Das geschieht in der Stille. Das schreit uns nicht hinterher. Die andere Stimme schreit viel lauter: Beweis' doch allen, wie gut du bist. Zeig' deine Stärken. Und Gott sagt: Ich führe dich in die Stille. An einen Ort, wo ich dir sagen möchte, wie wertvoll du bist.

Und je mehr Zeit du in Jesus verbringst – je mehr du dir das sagen lässt – aus dem Mund des Hirten hörst – dir Zeit nimmst für ihn, damit er dir das sagt – desto mehr wirst du zur Ruhe kommen.

Es gibt ja auch Schafe, die haben ständig das Gefühl: Das Gras auf der anderen Seite ist irgendwie viel grüner als auf meiner Weide. Du kannst es probieren. Du kannst es probieren, wo du in diesen Kreislauf einsteigst, und dein Gras selber holst! Indem du dich über deine Leistungen definierst. Von einem Flash zum anderen. Und du wirst merken, wie es dich kaputt macht! Wie du nicht wirklich zur Ruhe kommst. Wie du nicht Erholung üben kannst.

Ist ja interessant, dass Gott keinen Zaun um seine Schafe macht. Das ist ja wieder so ein Zeichen seiner Liebe. Er schließt uns nicht ein und sagt: Du musst jetzt bei mir bleiben. Du kannst gehen! Du kannst es versuchen und deine eigene Weide finden. Resultat wird sein, dass du nicht zur Ruhe kommst!

2. Begrenze deine Arbeit!

Arbeit zu begrenzen bedingt eine klare und bewusste Entscheidung. Indem ich mich mal hinsetze und für mich kläre: Was ist mir wirklich wichtig. Ich muss mich entscheiden wie viel will ich wirklich arbeiten? Und dann muss ich das irgendwie in meine Arbeitszeit rein packen. Ich bin mir bewusst, dass es hier mindestens zwei Gruppen gibt, für die ist das brutal schwer.

1. Die, **die ein eigenes Unternehmen** haben, eine eigene Firma. Es ist wirklich extrem schwierig zu begrenzen. Aber weißt du was: Du kannst das doppelte Schaffen von dem was du jetzt arbeitest und du wärst immer noch nicht fertig! Und wenn du das nicht realisierst, dann kannst du das Opfer deiner Arbeit werden.

Begrenze deine Arbeit.

Und die zweite Gruppe, wo das mindestens genauso schwer ist, die Arbeit zu begrenzen – das sind **die Alleinerziehenden**. Die haben eine Doppelbelastung. Die müssen arbeiten und haben zu Hause noch eine Familie. Und ich habe ganz besonders Achtung und Respekt vor den Alleinerziehenden. Ich meine, das hat eine eigene Geschichte – aber ich habe einen hohen Respekt vor euch! Und ihr braucht Zeiten wo ihr euch ausklinken könnt. Wo ihr wieder auftanken könnt. Und es ist mit eine Aufgabe von uns als Gemeinde, dass wir denen helfen, dass sie solche Zeiten finden.

Diese beiden Gruppen sind besonders gefährdet. Die Unternehmer und Alleinerziehenden. Aber auch ihr müsst eure Arbeit begrenzen. Vielleicht ist dann eben nicht alles so Top wie es sein könnte. Es ist eine Entscheidung. Wir alle brauchen Pause und Erholung und wir müssen das einplanen!

Eine ältere Dame ist einmal zum Pastor gekommen und hat gesagt: Herr Pastor, ich habe letzten Montag immer im Büro angerufen und niemand hat abgenommen. Sagt der Pastor: Ja – das ist mein freier Tag – . Sagt die ältere Dame: Herr Pastor sie wissen doch – der Teufel macht nie frei. Sagt der Pastor: – Ja, aber ich bin ja nicht der Teufel!

Wir brauchen Erholung. Wir brauchen Zeiten wo wir zur Ruhe kommen und Pause einplanen. Und wisst ihr was? Gott, der gute Hirte zeigt uns was.

Halte den Ruhetag in Ehren, den siebten Tag der Woche! Er ist ein heiliger Tag, der dem HERRN gehört. 9 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten; 10 aber der siebte Tag ist der Ruhetag des HERRN, deines Gottes.

Dieser Tag gehört Gott – nicht dir!

An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, auch nicht dein Sohn oder deine Tochter, dein Sklave oder deine Sklavin, dein Vieh oder der Fremde, der bei dir lebt.

Das ist ein Gebot, das für Gott genauso wichtig wie das Gebot du sollst nicht ehebrechen oder du sollst nicht töten. Und wenn du denkst, das ist für Gott weniger wichtig, dann hast du ein Problem. Dann brechen wir ganz bewusst das Gebot, was Gott uns gegeben hat. Eines der 10 wichtigsten Regeln, die Gott uns gegeben hat. Eins von deinen 10 Prioritäten, die Gott in unserem Leben sehen will.

Gott achtet als der gute Hirte so gut auf dich, dass er Ruhezeiten einplant. Ich will, dass du dich erholst! Und wenn du dich nicht daran hältst, dann wirst du die Folgen selber spüren. Dein Körper wird sich rächen.

Was sollen wir denn tun an unserem freien Tag?

Erholung für unseren Körper – dass du zur Ruhe kommst. Das du deinem Körper Erholung gibst – vielleicht länger schläfst, oder einen Spaziergang machst oder Sport. In einem gesunden Maß.

Erholung für deine Emotionen. Ruhe für die emotionalen Tank. Das kann sein, dass du mal wieder ein gutes Essen zu dir nimmst. Es kann heißen, dass du mal wieder Zeit mit Freunden verbringst die dir gut tun. Es kann heißen du gehst mal wieder ins Schwimmbad. Du machst irgendetwas, was deiner Seele gut tut. Du liest ein gutes Buch.

Das dritte ist, dass du deinem Geist etwas Gutes tust. Das du dich neu auf Gott ausrichtest. Gottesdienst. Das du dir Zeit nimmst für Anbetung. Wisst ihr was das heißt? Gott anschauen – Zeit nehmen, um zu sehen, wie Gott ist! Wer ist der? Es geht um mehr als ein dahersagen von Dingen die ich theoretisch über Gott weiß, sondern ein ihm begegnen. Dem Hirten. Dass ich schaue, was hat er für Pläne für mich – seine Größe bestaune - dass ich neu mit seinen Möglichkeiten rechne. Mit ihm darüber rede, was nicht so gut läuft und seine Vergebung und Hoffnung empfangen. Auch Heilung.

Ich komme zum Schluss. Gott schlägt uns nicht zur Ruhe. Gott möchte uns dahin leiten, dass wir zur Ruhe kommen. Gott möchte, dass es in deinem Leben Ruhe gibt. Und er sagt: ich will dir dadurch Wert geben, dass ich Zeit mit dir verbringe, um dir zu sagen: Du bist wertvoll. Und ich bin davon überzeugt, das steckt so tief in uns drin, dass wir meinen wir müssten unseren Wert beweisen. Ich glaube es ist dran für uns heute Morgen neu auf die Weide von Gott zu kommen. Und zu sagen: Gott, ich habe schon wieder gedacht, ich müsste meinen Wert beweisen. Du allein weißt wie wichtig ich bin.

Oder – Herr ich will dir bekennen – ich fühle mich so wertlos, weil ich eben nicht so einen Job habe wie der und der oder die und die. Das wäre ja die andere Seite. Weil ich nur eine Mutter bin, nur eine Hausfrau bin. Gott sagt dir: Du bist wertvoll – ich habe dich in meine Hände gezeichnet!

Das zweite wäre: **Begrenze deine Arbeitszeit.** Wenn dein Wert nicht mehr davon abhängt was du leistest, wird es dir leichter fallen, deine Arbeitszeit zu begrenzen und dadurch auch Menschen zu enttäuschen, oder dich mit einem Standard zufrieden zu geben, der unter dem ist, was andere haben.

Ich möchte noch beten.

Danke Jesus, dass du uns kennst. Und du weißt, wie wir uns manchmal auf andere Weide begeben und meinen wir seien dir nah – und wir müssten uns und anderen beweisen wie wertvoll wir sind. Und was wir uns für einen unheimlichen Stress machen dadurch. Du sagst: Du bist wertvoll, weil ich dich in meine Hand gezeichnet habe. Und hilf du uns, ganz neu, dass wir das das für uns persönlich annehmen. Ich möchte dich ganz besonders bitten für die Unternehmer bei uns und für die Mütter und Väter die allein erziehend sind – hilf du ihnen, dass sie Pause finden, hilf du ihnen, dass sie ihre Zeit beschränken. Und das sie eine Insel finden, wo sie zur Ruhe kommen können. Hilf du uns auch als Gemeinde auch an dem Punkt uns gegenseitig zu ermahnen und zu unterstützen. Ich bitte dich darum – im Namen Jesus!