

# Ruhe ist notwendig

Gott macht Pause. Im 1. Buch Mose heißt es: „Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte.“ Am siebten Tag lässt er also alle Fünfe gerade sein und ruht sich aus. Vorher hat er seine Werke vollendet.

Ich schaue mich in meinem Arbeitszimmer um und stelle fest, wie viel hier angefangen ist und darauf wartet, dass es vollendet wird. Ein Blick in den Arbeitsplan zeigt mir, wie viel von dem, was dringend getan werden müsste, noch nicht einmal angefangen ist. Viele Treffen - mit wem auch immer

- beginnen mit einem kollektiven Gestöhne über die Arbeitsbelastung. Irgendwie scheint vielen Menschen die Fähigkeit zur Ruhe abhanden gekommen zu sein. Dabei ist sie es, die dem Leben Qualität verleiht.

Die Vollendung des siebten Tages war der Anfang der Entwicklung der Welt und der Menschheit. Am siebten Tag, dem Sonntag, schaut Gott auf das zurück, was er bisher geschaffen hat. So ist der Ruhetag

eine Möglichkeit, auf das zurückzuschauen, was bisher geleistet wurde. Es ist eine Zeit der Einkehr, die nicht nur das

sehen lässt, was noch vor uns liegt, sondern den Stand des Werkes, den wir schon erreicht haben.

Der Ruhetag wird gebraucht, um Kräfte zu sammeln und erholt, ausgeruht und gestärkt weiterzugehen.

Die Pause schafft Abstand. Urlaub bedeutet Unabhängigkeit von den Zwängen des Alltags. Gerade in der Urlaubszeit

fahren viele weg, um andere Orte zu sehen und zu erleben. Phantasie wird

verwirklicht und Vorstellungskraft ausgelebt. Die Ferne schenkt ein neues Verhältnis zu daheim und auch zur Arbeit. Im Abstand verkleinern sich Probleme, und manchmal eröffnen sich neue Lösungswege. Und die Erinnerung hilft

später hinweg über die Mühen des routinierten Arbeitstages.

Gott hat uns nicht nur Arbeit gegeben sondern auch Sonntage. Sie sind Tage der Erneuerung und der Kraft Gottes für das Leben. Am rechten Umgang mit ihnen wird deutlich, dass unsere Bestimmung nicht nur in der Gestaltung der Welt liegt, sondern auch in Ruhe und Anschauung. Wer von der Aktivität lassen kann, der wird offen für die Weite der höheren Bestimmung, die uns das Leben gibt.

▪ **Heinz-Joachim Lohmann**

\*

*Der Autor ist Superintendent des Kirchenkreises Wittstock-Ruppin. Er lebt in Wittstock.*

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

3/4. Juli' 2004  
RA