

Einstieg:

„Ich war fünfzehn Jahre um die Welt gereist, hatte gearbeitet, geredet, geschrieben, akquiriert, präsentiert, bis der Arzt kam. Im Wortsinne! Ich habe keine Grenzen gesetzt, mir selbst nicht und auch nicht meiner Umwelt, die zuweilen viel verlangt, mich ausgesaugt hat wie ein Blutegel seinen Wirt. Und das meiste von dem, was ich gemacht habe, hat mir tatsächlich Freude gemacht.... Aber ich habe im alldem nicht die (aristotelische)Mitte finden können zwischen dem „Zuviel“ und dem „Zuwenig“. Nun war ich plötzlich stillgelegt, wiederum im Wortsinne...“

So schriebt Miriam Meckel in ihrem Buch, das dann auch verfilmt wurde und vor ein paar Tagen als Film der Woche im Abendprogramm lief, ein ehrliches und persönliches Protokoll einer Burnout-Krise und ihrer Überwindung.

Wer mich und meine Geschichte in den letzten Jahren etwas kennt, wird sich nicht wundern, dass mich dieses Buch interessiert hat und sicher gibt es heute Morgen hier viele, denen das beschriebene Lebensgefühl auch nicht fremd ist, dass wir immer wieder in der Gefahr sind, uns **im grenzenlosen Zuviel zu verlieren.**

An einer Stelle schreibt sie:

„Irgendetwas muss uns einen Halt geben und Leitplanken einziehen, damit das eigene Leben nicht aus dem Ruder läuft. ... Ich habe bislang versucht, meine Leistungen, meine Erfolge, meinen Input, meine Schnelligkeit zu steigern, irgendwie immer auf der Suche nach dem nächsten Kick, der genug Adrenalin ausschüttet, damit ich mich gut fühle und weiß, es ist richtig, was ich mache.“

Die süddeutsche Zeitung kommentiert, dass Miriam Meckel das „Unbehagen an einer grenzenlosen Kultur der unbegrenzten Möglichkeiten“ artikuliert.

Ich will all die Phänomene unserer Zeit, die Beschleunigung und die ständige Erreichbarkeit hier jetzt nicht weiter ausmalen. Ich denke: Jeder weiß aus dem eigenen Leben, was gemeint ist. Meine Beobachtung ist, dass viele an einem bestimmten Punkt in ihrem Leben anfangen, nach Begrenzungen, nach Schutzräumen in dieser hektischen Welt zu fragen!

An dieser Stelle sei auch ein kleiner Muttertagseinschub erlaubt: Gerade die Vereinbarkeit von hochwertigstem Familienleben und leistungsorientiertem Berufsleben bringen eine enorme Belastung mit sich.

Unser Monatsthema für den Mai ist **die Weisheit Gottes** und ich will heute Morgen folgende Frage stellen:

Was hat Gott zu einer „grenzenlosen Kultur der unbegrenzten Möglichkeiten“ zu sagen? Welchen Rahmen, welche Begrenzungen hat Gott uns in seiner Weisheit für unser Leben gegeben? Am Ende wird es auf die Frage zulaufen: Wie bringen wir das Nützliche und das Unnützliche im Leben zusammen?

Text:

Schon in dem **ersten Bericht der Bibel über die Entstehung unserer Welt** wird deutlich, dass Gott uns nie in einen grenzenlosen Raum gesetzt hat, sondern dass alles, was er geschaffen hat, geordnet und zugeordnet war. Ich will uns diese geordnete Schöpfung vor Augen führen:

Gott schuf die Welt in einer geordneten Reihenfolge, in zeitlichen Abschnitten, in Tagen mit einem Anfang und einem Ende. Er schuf den Himmel und die Erde, er schuf den Tag und die Nacht, er trennte Wasser und Land, schuf Erde und Meer. Er schuf das Weltall mit der Sonne, den Mond und den Sternen. Und all die Pflanzen, vom kleinsten Gras bis hin zu den größten Bäumen. Am Ende jeder Schöpfungsphase zog er Bilanz ... **er sah, dass es gut war!**

Er füllte die Meere mit Seeungeheuern und wimmelnden Wesen, er belebte den Himmel mit der Vielzahl der Vögel und er schuf Tiere in einer unendlichen Vielzahl.

Wieder zog er Bilanz und sah, dass es gut war, aber jetzt kommt bei den Lebewesen noch ein weiteres hinzu: Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und vermehrt euch!

Mit dem Segen setzt Gott sich in Beziehung zu allem Lebendigen auf dieser Erde und lässt allem Lebendigen seine Kraft und sein Gedeihen zufließen.

Folie 1

und dann heißt es im 1. Mosebuch weiter:

1,27 Und Gott schuf den **Menschen** nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie. 28 Und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und vermehrt euch, und füllt die Erde, und macht sie euch untertan... 31 Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Und es wurde Abend, und es wurde Morgen: der sechste Tag.

2. **2** Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; **und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte.** **3** Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte er von all seinem Werk, das Gott geschaffen hatte, indem er es machte.

Gott erschafft aus dem totalen Chaos (aus dem hebräischen entlehnt auch Tohuwabohu = wüst und leer) eine wunderbar geordnete Welt als Lebensraum für den Menschen. Auch wenn wir inzwischen aus dem, dass alles nur gut war, durch unsere **Sünde**: Ablösung von Gott herausgefallen sind, können wir doch die Weisheit Gottes in der Schöpfung erkennen und uns daran ausrichten.

1. Die Schöpfung ist für uns bereit, wir dürfen in ihr leben, wir müssen sie nicht schaffen.

Folie 2

Als der Mensch die Bühne dieser Welt betritt, ist die Welt schon da! Die Schöpfung ist unser Lebensraum, den wir vorfinden, der uns gegeben ist und wir haben den gewaltigen Auftrag, die Erde zu füllen und zu bewahren, in diesem vorgegebenen Rahmen verantwortlich zu handeln. Aber Gott hat alles in seiner Hand und es ist eine der größten Illusionen der Menschen, dass alles von uns und unserem ständigen Schaffen abhängt. Wir bilden uns ein, dass wir die Konstrukteure der Welt, der Beziehungen und der Lebensräume sind, dabei kommen wir überall an die Grenzen unserer Konstruktionsfähigkeit.

Ist es nicht vielmehr so, dass viele Dinge sich auch dann oder gerade dann regeln, wenn wir nichts tun? Alles Wachstum auf dieser Erde erfolgt ohne unser Hinzutun, dann, wenn Ruhe da ist. Unsere Kinder wachsen beispielsweise im Tiefschlaf, gerade dann, wenn wir nichts dazu beitragen können. Und ihre Persönlichkeiten entwickeln sich im Verborgenen ihrer Seele, gerade dort, wo wir keinen Zugang haben!

Folie 3

Auch in zwischenmenschlicher Hinsicht regeln sich viele Dinge, wenn wir sie ruhen lassen. In Konflikten gibt beispielsweise ein Wort das andere, man regt sich auf, gerät in einen Kreislauf der Gedanken, findet keine Ruhe. Dann ist es oft besser, die Dinge für eine Weile ruhen zu lassen, darüber zu schlafen und dann kommt plötzlich eine Idee, eine Lösung!

Manches geschieht gerade dann, wenn man nichts tut!!

2. Das Ordnungsprinzip lautet 6:1

Folie 4:

6 Tage sind wir dazu berufen, zu verändern, zu entwickeln, zu verbessern – aber nicht am 7. Tag (+7Nächte)! Das ist die Grundstruktur unserer Welt und wir haben es nicht begriffen!

Es geht nicht um eine Entscheidung, **entweder** Ruhe **oder** Arbeit, sondern es geht um die Balance, sowohl zu arbeiten als auch zu ruhen!

Mit dem **6:1** Prinzip hat Gott uns einen Lebensrhythmus gegeben, eine Art Pulsschlag des Lebens, der auch in den grundlegenden 10 Geboten zu unserer Lebensführung aufgenommen ist:

„Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott gehört.“(2. Mo. 20,9.10)

Ich habe immer etwas verächtlich auf den Sabbat geschaut, habe ihn mit der Gesetzlichkeit des Volkes Israel verbunden und gedacht, dass meine Freiheit doch viel größer sei.

Die Geschäftigkeit, das allzeit Aktive ist ja in unserer Gesellschaft auch das, was uns Ansehen verschafft. Wer vorankommen will, muss sich allezeit einbringen, oft die Nacht zum Tag machen und oft schon am Sonntag nach dem Godi noch die liegengebliebenen Dinge erledigen. Damit sind wir wichtig und haben einen anerkannten Platz im sozialen Gefüge. Frei nach dem Lebensmotto: **„Ich schaffe, also bin ich wert!“**

Hören wir noch einmal Miriam Meckel:

Ich habe einfach noch mehr gearbeitet, bin in noch kürzeren Abständen gereist, war noch weniger zu Hause, habe noch weniger geschlafen, um mit den Dingen, die da harrten, irgendwie fertig zu werden. Aber der Mensch ist in seiner Leistung nicht unendlich steigerungsfähig, im Gegenteil. Wenn er seinen Höchstleistungspunkt immer wieder oder dauerhaft überschreitet, tritt eine Gegenreaktion ein. Ich wurde langsamer, weniger leistungsfähig, immer unkonzentrierter, emotional immer unstabiler, empfindlicher.

Im Grunde hat eine Verkehrung stattgefunden. Im Schöpfungsbericht ist der Mensch am sechsten Tag

geschaffen und sein Leben beginnt mit der Ruhe des 7. Tages. Aus der Ruhe heraus übernimmt er seinen Auftrag, diese Welt zu bewahren.

In unserem Denken und unserem Alltag ist es aber meist genau umgekehrt. Wir arbeiten bis zum Umfallen, bis wir nicht mehr können oder bis wir krank werden. Die Erholung ist bei vielen vom Anfang an das Ende, in die Erschöpfung gerutscht.

Wenn wir das Prinzip 6:1 ernst nehmen, hat es mindestens zwei Konsequenzen:

Folie 5

1. Konsequenz: Wir akzeptieren, dass unser Leben eine Baustelle ist, mit der wir nie fertig werden.

Der perfekte Endzustand ist nicht zu erreichen. Wenn ich im Garten immer nur das Unkraut sehe, das gezupft werden müsste, komme ich nie dazu, auf meiner Terrasse auszuruhen. Die meisten Ruhezeiten habe ich in meinem Leben verpasst, weil ich nur eben noch mit diesem oder jenem schnell fertig werden wollte! Und schwupps, war der freie Tag vorbei! Dabei ist es ja das Gute an der Arbeit, dass sie nicht wegläuft, wenn man sie in Ruhe lässt. Sie wartet ganz geduldig, bis wir aus unserer Ruhezeit zurückkommen!

(Bsp. A. Malessa spricht mit einem Sterbenden, der nur davon bewegt ist, dass er seinen Keller nicht mehr geweißt hat.)

Unerledigtes darf sein!

Folie 6

2. Konsequenz: Die **Ruhe ist keine Belohnung**, nichts, dass man sich verdienen muss, sondern eine Verordnung!

Sie gehört zu unserem göttlichen Lebensprogramm. Wir sind verantwortlich dafür, Ruhe im Mischungsverhältnis 6:1 einzuplanen und einzuhalten.

Ich übe es gerade mit blauen Punkten in meinem Kalender!

Interessant ist ja in diesem Zusammenhang, dass wir so gemacht sind, dass wir uns körperlich in den Ruhephasen, im Schlaf regenerieren, dass sich unsere Zellen dann erneuern und wir gesund werden.

Wenn wir auf den Schöpfungsbericht schauen, dann ist die **Ruhe der Höhepunkt und ein wesentlicher**

Bestandteil der Schöpfung! Gott war sechs Tage unendlich aktiv und kreativ, dann „ruhte er von all seinem Werk, das er gemacht hatte!“ Wie stellen wir uns einen ruhenden Gott vor, der mit seinem Werk einfach nur grundzufrieden ist?

3. Der 7. Tag ist nicht nur gesegnet, sondern auch geheiligt

Ich habe es vorhin schon erwähnt, dass Gott auf alles Lebendige seinen Segen gibt und damit in Beziehung zu allem Lebendigen tritt, aber hier ist noch von mehr, hier ist von **Heiligung** die Rede.

Das ist eine andere Dimension der Beziehung, die angesprochen wird. Heiligung bedeutet, dass es ein von den anderen abgesonderter Tag ist, an dem ein besonderer Raum geschaffen wird, in dem Gott und Mensch sich begegnen!

Nun haben einige von uns aus der christlichen Tradition bei „heilig“ oder auch beim Sonntag mehr eine Vorstellung von ernst, still und langweilig. Gott ist dann eher der Spaßverderber und der Sonntag mehr ein langweiliger Tag.

Stille und Ruhe sind für viele von uns eher zu einer Bedrohung geworden. Wir fürchten die Langeweile oder auch die Begegnung mit uns selbst. Mir ist das sehr bewusst geworden, als ich mir zu Beginn des Jahres vorgenommen hatte, mehr Ruhe in meinem Leben einzuüben.

Als erstes wollte ich ein Wochenende im Kloster verbringen und mich beschlich immer mehr die Sorge, wie es mir damit ergehen würde! Nur 2 Tage! Neben meiner Sehnsucht nach Ruhe spürte ich auch eine regelrechte Angst vor dem, was ich mit dieser Zeit anfangen würde.

Weil ich nicht wusste, ob ich das Nichtstun aushalte, habe ich mit etwas schlechtem Gewissen mein Strickzeug(Hobby, nicht Arbeit!) eingepackt, tief unten in der Tasche! Heimlich! Weil ich dachte, auf meinem Zimmer würde ja niemand merken, wenn ich die Untätigkeit in der Stille nicht aushalte und ich hatte die Hoffnung, dass Gott es wohl nicht so schlimm finden würde.

Als ich dann in das Zimmer kam, lag dort ein Heft zur Anleitung für die Stillen Tage und auf der ersten Seite las ich folgende Geschichte:

Eine ältere Frau kommt zum Erzbischof und sagt: „ Herr Bischof, ich habe jahrelang eine Stunde lang das Jesusgebet gebetet und habe dabei nie die Nähe Gottes erfahren. Dabei ist sie solchen Betern doch versprochen, oder nicht?“

Der Erzbischof, der sie und ihre Lebensumstände näher kannte, gab zur Antwort: „Gute Frau, beten Sie ab heute das Jesusgebet nicht mehr. Ich rate Ihnen etwas anderes: Wenn Sie am Morgen Kaffee getrunken haben, räumen Sie ihr Zimmer auf, rücken Sie Ihren Lehnstuhl zurecht, so dass Sie in den Garten hinausschauen können. Und dann legen Sie ihr Strickzeug bereit. Setzen Sie sich dann in den Lehnstuhl und schauen Sie im Zimmer umher. Freuen Sie sich daran, welch schönes Zimmer Sie haben. Dann schauen Sie in den Garten hinaus: alles blüht – freuen Sie sich darüber. Greifen Sie dann zum Strickzeug und fangen Sie an zu stricken. Stricken Sie eine Viertelstunde lang vor dem lieben Gott. Lassen Sie ihn dabei zuschauen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun! Ja, ihn bloß beim Stricken zuschauen lassen! Jeden Tag – eine Viertelstunde lang!“

Die Frau ist verwundert, bedankt sich und geht. Nach einem halben Jahr kommt sie wieder: „Herr Erzbischof, ich danke Ihnen. Was ich ein Leben lang vergebens gesucht habe, habe ich nun gefunden. Die Nähe Gottes!“

Die **Nähe Gottes** hat sie nicht in der zielorientierten Übung, in der Leistung gefunden, sondern **in dem einfachen und dankbaren Sein vor Gott**. In diesem Raum der Freiheit ist Gott ihr nahe gekommen.

Und mir hat er damit gesagt: „Sabine, wenn du in meine Nähe kommst, dann ist das nicht wie eine Vorladung, sondern ich will einfach Gemeinschaft mit dir haben, ich will einfach bei dir sein! Sei du auch einfach bei mir, so wie du bist!“

Luther hat auch über den Sabbat nachgedacht und sagt: Man kann Gott nicht allein mit Arbeit dienen, sondern auch mit Feiern und Ruhe! Das entspricht dann viel mehr dem jüdischen Sabbatverständnis, das sich auf Verse wie denen aus Jesaja gründet.

Folie 7

„Achtet den Sabbat als einen Tag, der mir geweiht ist und an dem ihr keine Geschäfte abschließt. Er soll ein Feiertag für euch sein, auf den ihr euch freut. Entweiht ihn nicht durch eure Arbeit, durch Geschäfte oder leeres Geschwätz! Achtet ihn vielmehr als einen Tag, an dem ihr Zeit habt für mich, den Herrn. Wenn ihr das tut, werde ich die Quelle eurer Freude sein. Ich werde euch über Berge

und Schluchten tragen und euch das ganze Land mit seinem reichen Ertrag schenken.“Jes. 58,13-14

Was für eine Verheißung liegt auf diesem Tag! Gott wirbt darum, dass wir Gemeinschaft mit ihm und untereinander haben und er malt ein Bild der Freude! Das spiegelt sich in der Sabbatkultur wider:

Folie 8 Sabbat bedeutet,

- dass sich Gott mit den Menschen und die Menschen untereinander verbinden, miteinander wertvolle Zeit verbringen
- Eine erfüllte Zeit der Ruhe: Freunde sehen, Mahlzeiten genießen, Spiel, Humor, Tanz und Sexualität
- dass wir die Schönheiten der Welt entdecken, unseren Blick aufheben von dem, was uns Mühe macht und etwas von dem tun, was wir eigentlich tun wollen, etwas ganz anderes!(es gilt, sich darüber klar zu werden, was uns wirklich Spaß macht! Ich hatte es eine ganze Zeit in meinem Leben verloren, entdecke es für mich wieder)
- nichts tun, „dass auch die Seele mal in Morgenmantel und Pantoffeln herumschlurfen möchte!“ (Thomas Söjdin, Warum Ruhe unsere Rettung ist)

In der Schöpfungsgeschichte heißt es bei sechs Tagen „Und es wurde Abend und es wurde Morgen: der nächste Tag.

Der siebte Tag dagegen hat kein Ende, sondern geht übergangslos in die neue Woche. Im Bild gesprochen ist es eine offene Tür, die Gemeinschaft mit Gott an meinem Ruhetag führt mich wieder in meinen Auftrag, er begleitet mich in die Aktivität und in meine sechs Alltage! Diese Gemeinschaft ist der Kraftstrom, der mich durch die sechs Werkstage trägt!

4. Vom Nützlichen und Unnützen in unserem Leben

Jetzt kommen wir noch einmal zu dem Titel der heutigen Predigt: Vom Nützlichen und Unnützlichen in unserem Leben

(Das Unnützliche ist so unbekannt in unserer Welt, dass man im Schreibprogramm ständig zur Korrektur aufgefordert wird.)

Folie 9 Bild von Onyttan

Thomas Sjödin beschreibt in seinem Buch diesen Felsen, der in den Schären vor Finnland liegt und den bedeutungsvollen Namen Onyttan „Unnütz“ trägt.

Etwas Unnützes in einer Welt, in der nur das Nützliche zählt?

Menschenbild der Nützlichkeit

In unserer westlichen Gesellschaft wird alles nach dem Nutzen beurteilt! Wer Nützliches tut, hat einen Wert, wird geschätzt und darf einen Platz in der Mitte der Gesellschaft haben. Der Platz ist einem aber nur sicher, solange man etwas Nützliches tut.

Hat man keine Arbeit mehr, ist man krank oder zu alt, dann schwindet der Wert, man selbst wird unnütz! Genau das ist das Hamsterrad, in dem sich viele befinden, weil sie um die Wette rennen, um Beachtung, Liebe und Wertschätzung zu erfahren.

Insofern steht das Unnütze in unmittelbarer Verbindung zur **Menschenwürde**, wo Menschen nicht nach dem beurteilt werden, was sie leisten können. Sie haben **einen Platz in dieser Welt, weil Gott ihnen den gegeben hat!**

Ausgehend von der Schöpfungsgeschichte sind wir von Gott schon geliebt, bevor wir jemals etwas Vernünftiges, Nützliches getan haben. Das wiederholt sich bei der Geburt eines jeden Kindes, wenn es das Glück hat, in eine liebende Familie hineingeboren zu werden. Es wird geliebt! Oft sogar bewundert für völlig unnützliche Dinge! Die nützlichen Dinge folgen, wenn man Glück hat, nach einigen Jahren.

Gottesbild der Nützlichkeit

Auch unser **Gottesbild ist oft nur von dem Gedanken des Nützlichen** bestimmt. Gott ist, was er tut und oft beten wir, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Wenn er scheinbar nichts tut, dann nützt er uns auch nichts!

In der jüdischen Tradition bittet man am Sabbat um nichts, weder für sich, noch für andere. **Es ist die Zeit der Anbetung und des Lobgesang, aber die Fürbitte darf ruhen!**

Anbetung ist die Hinwendung zu Gott ohne die Frage der Nützlichkeit! Gebet ist im tiefsten Sinne eher Zeit mit Gott zu verschwenden, einfach bei ihm zu sein, weil es der wohlige Ort ist, an dem Menschen sein können.

Beziehungspflege durch Unnützes!

Mit dem Ruhetag bekommt das Unnütze seinen Platz in unserem Leben. Nämlich in dem Zwischenraum zwischen Nutzen und Nutzen braucht es kleine Inseln Onyttan!

Das gilt für das 6:1 Prinzip in der Woche, aber auch für die Gestaltung des einzelnen Tages, dass wir uns kleine Zeiten des Unnützen gönnen, ohne gleich ein schlechtes Gewissen zu haben.

Muttertag – wir wissen, dass die kleinen Einheiten des Unnützlichen (auf der Mauer laufen, Kaugummiblasen machen oder einer Schnecke beim Wettlauf zuzuschauen) im Umgang mit Kindern Beziehung schaffen und vertiefen!

So ist das in jeder Beziehung, auch in der Beziehung zu Gott! Unser Wert ist nicht dadurch definiert, dass wir unendlich beschäftigt sind und uns noch nicht einmal einen kleinen Mittagsschlaf leisten können. Unser Wert resultiert aus dem, dass wir geliebt sind, Kinder Gottes sind und was liegt da näher, als immer wieder eine Pause in seiner Obhut zu machen, um diese Liebe zu spüren?

5. Ein Bild der Ruhe

Folie 10 Bild vom Kirschbaum

Wenn ich aus meinem Arbeitszimmer sehe, dann blicke ich auf diesen Baum. Er ist tief gegründet, hat seinen festen Platz, steht dort Jahr für Jahr und trägt reichlich Frucht. Er ist für mich das Sinnbild der Ruhe. Gerade dadurch, dass er so tief gegründet ist, kann er auch so produktiv sein. Und wenn er zu aktiv wird, zu viele Äste entwickelt, um Ertrag zu bringen, dann muss er beschnitten werden.

Ruhe bedeutet die Beschneidung auf das, was mir angemessen ist und nur aus der tiefen Gründung heraus hat der Baum die Kraft zum Leben!

„Wie ihr nun den Herrn Christus Jesus angenommen habt, so lebt auch in ihm und seid in ihm fest verwurzelt und gegründet und fest im Glauben, wir ihr gelehrt worden seid und seid reichlich dankbar.“ Kol.2,6-7

Amen

