

Die Luft ist raus

Die Luft ist raus. Keine Kraft mehr. Der Schwung ist weg. Ausgepowert, ausgebrannt. Vor kurzem hat eine Studie bestätigt, was wir längst schon wussten, was wir vielleicht bei uns, sicherlich aber in unserem Umfeld beobachtet haben. Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen, Burnout ist zur Seuche geworden. Die psychische Belastung am Arbeitsplatz nimmt zu. Das Leben ist schneller, anstrengender geworden und viele kommen einfach nicht mehr mit. Müde, schon am Morgen müde.

Verändern können wir unser Umfeld nur bedingt. Realistisch gesehen gibt es kein Zurück mehr. Ein Zurück in die Zeit vor PC und Handy, vor Email und Facebook ist nicht realistisch. Aber nicht nur die Arbeit an sich ist stressiger, ist mehr geworden. Viele haben auch den Rahmen verloren, der in der Vergangenheit Halt gegeben hat: Familie, Freundschaften und der Glauben an Gott. Der Ausgleich ist nicht mehr da.

Auch mein Umfeld kann ich nur bedingt verändern. Aber ich kann Pausen einlegen, loslassen. Ich kann mir mit gutem Grund bewusst machen: Leben ist mehr als Arbeit, mehr als Erfolg, mehr als Leistung. Mein Leben hat einen Wert in sich. Den Wert nämlich, den Gott, der Schöpfer allen Lebens diesem gegeben hat. Auch meinem Leben gegeben. Die Bibel erzählt, dass Gott sich sechs Tage lang bei der Schöpfung dieser Welt richtig ins Zeug gelegt hat. Am siebten Tag aber ruht er. Arbeiten und Aufhören mit Arbeiten. Dieses Nebeneinander ist in der Bibel so zentral, dass es sich in den zehn Geboten wiederfindet. Beides gehört zusammen. »Vergiss nicht den Sabbat«, so fordert Gott die Menschen auf. Hör auf! Lass los! Das meint das hebräische Wort Sabbat. »Sechs Tage sollst Du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebten Tag sollst Du ruhen.«

Gott macht deutlich: Du lebst nicht für die Arbeit. Du darfst, ja Du sollst auch ruhen. Loslassen und die Erfahrung machen: Ich bin gehalten! Der Schöpfer sorgt für mich. Vielleicht sind die Morgenandachten für Sie solch ein Augenblick. Einen Impuls aufnehmen. Innehalten und auf Gott hören. Sich bewusst machen: Ich lebe von dem, was Gott mir gibt. Für mich gehört das Wort Gottes, das Gebet, und auch die Stille zum Alltag dazu. Ich möchte nicht, dass die Arbeit mich bestimmt. Möchte nicht Knecht meines Kalenders sein. Ich bitte Gott um seinen Segen, manchmal bespreche ich mit ihm sogar meine Tagetermine.

Stille bedeutet nicht nur Aufhören, ist nicht nur Verzicht auf Aktivität. Aufhören ist ein neuer Anfang. Bevor ich neu zufasse, muss ich loslassen. In solchen Momenten schalte ich nicht nur ab, ich schalte auch bewusst um. Ich entscheide mich, mich auf Gott auszurichten, auf IHN zu schauen, auf IHN zu hören, von IHM meinem Wert zu empfangen.

Die kleine Pause zwischendurch. Sich besinnen, zur Ruhe kommen, sich bewusst machen, wovon lebe ich

wirklich. Was und wo ist die Quelle meines Lebens? Auch Jesus hat das so gemacht. Immer wieder hat er sich zurück zurückgezogen, um allein zu sein mit Gott, mit ihm zu sprechen.

Die kleine Pause zwischendurch tut gut. Aber Gott gibt uns noch mehr. Da ist ja auch die große Pause, der freie Tag. Als Christen feiern wir nicht mehr den Sabbat, sondern den Sonntag. Der Sonntag erinnert daran, dass Jesus Christus gestorben und auferstanden ist. Und damit dem Leben, jedem Leben, eine Bedeutung gegeben hat. Diese Erinnerung tut mir gut, immer wieder neu. Deshalb gehört für mich der Besuch des Gottesdienstes zur normalen Woche dazu. Hier wird mir immer wieder neu versichert: Du bist wertvoll, weil Gott Dich liebt. Dich, nicht deine Leistung. Das tut gut.

Das ist mehr als nur Nicht-Arbeiten-Müssen. David, einer der bekanntesten Könige Israels, hat es so formuliert: »Bei Gott ist die Quelle des Lebens!« Wenn das wahr ist, dann nichts wie hin. Hin zur Quelle des Lebens, hin zu Gott. Diese Quelle erfrischt mich mit der Erfahrung: In Gottes Augen bin ich wertvoll. Mit und ohne Terminkalender.