



DIENSTAG, 11. JANUAR 2022



Bibeltext

**So vollendete Gott am siebenten Tag seine Werke, die er machte,
und ruhte am siebenten Tag von all seinen Werken.**

Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn.

1. Mose 2,2-3a (Luther 2017)

Impuls

Als Kind besaß ich Sonntagskleider. Diese legte ich am Samstagabend bereit. Damit wusste ich: Morgen ist Sonntag. Da kehrte Ruhe ein. Am Morgen ging ich mit den Geschwistern zur Sonntagsschule. Nachmittags hatten Vater und Mutter Zeit für uns. Wir spielten, musizierten oder gingen wandern. Heute bin ich Diakonisse und trage am Sonntag wieder ein spezielles Kleid.

Menschen entdecken heute in der Entschleunigung innere Ruhe. Juden und Christen kennen seit Jahrtausenden das Innehalten am Sabbat. Dieser gründet im Schöpfungsbericht, als Gott nach sechs Tagen des Wirkens einen Tag der Ruhe hielt. Seit der Auferstehung von Jesus bestimmt der „erste Tag nach dem Sabbat“ den Lebensrhythmus der jungen Christengemeinde. An diesem Tag kamen sie zusammen und feierten Gottesdienst.

Gott schenkt uns einen Ruhetag, den Sonntag, eine hilfreiche Unterbrechung im Kreislauf von Arbeit und Konsum. Der Ruhetag ist an keinen Wochentag gebunden. Er soll sich von den anderen Tagen unterscheiden. Er ist Sinnbild dafür, dass wir Menschen viel mehr wert sind als das, was wir leisten. Albert Schweitzer, Arzt und Theologe, hat es treffend formuliert: „Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie.“

Es liegt an uns zu entscheiden: Heute halte ich meinen Ruhetag. In die Stille zu finden, braucht Zeit. Wenn ich ein Glas mit dreckigem Wasser fülle, setzt sich der Schmutz nach einiger Zeit am Boden ab. Das Wasser wird klar. Es ist „zur Ruhe gekommen“. Suchen wir Ruhe im Schweigen, geschieht in unserer Seele zunächst das Umgekehrte. Vieles steigt aus der Tiefe unserer Gedankenwelt hoch ...

In meinem Alltag halte ich bewusst eine halbe Stunde frei. Ich wähle einen Ort, wo ich nicht gestört bin. So, wie ich bin, komme ich vor Gott, vor Jesus. Er erwartet mich. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, zuerst

auf meinen Atem, wie er kommt und geht. Dann auf meine Gedanken und Gefühle. Was mich innerlich bewegt, bringe ich mit jedem Ausatmen vor Gott, lasse los und überlasse es ihm. Ich lasse mir Zeit und schließe mit einem Dankgebet ab.

Jesus hat seine Jünger eingeladen: „Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig“ (Markus 6,31a). Heute lädt er uns dazu ein.

Sr. Lydia Schranz (Schweiz), Diakonisse und Seelsorgerin

Reflexionsfragen

- Was hält mich davon ab, eine Zeit der Stille zu halten, zur Ruhe zu finden?
- Wage ich es bewusst, einen Tag ohne News, ohne Handy zu leben?
- Gott hat den siebenten Tag gesegnet und geheiligt: Ist mir der Sonntag noch heilig? Spüre ich etwas von Gottes Segen?

Lob und Dank

Für Gottes Geschenk eines Ruhetages

Für seine Gegenwart und das Geschenk der Gemeinschaft im Volk Gottes

Für Jesus Christus, der unser Friede ist. Dass er uns Ruhe gibt und uns erfrischt.

Wir danken für Zusagen in seinem Wort, die uns stärken und Kraft verleihen.

Psalm 148

Buße

Wir bekennen unsere Schuld, wo wir den Feiertag nicht geheiligt haben.

Wir bitten um Vergebung, wo wir gearbeitet haben und hätten ruhen sollen.