

Cornelia Schmid



Wie wir inneren Frieden als
unser Erbe in Christus entdecken

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Weiter wurden verwendet:

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (ELB)

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (NLB)

Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart

Titelbild: freepik

Autorenfoto: © David Symanck

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-6261-6

Bestell-Nr. 396.261

Denn ich weiß, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben.

Jeremia 29,11

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Ruhe – dein Erbe	15
Ruhe – eine Begriffsannäherung	19
Ruhe und Land – eine untrennbare Einheit	28
Amalek – der Feind der Ruhe	50
Kapitel 2: Gnade – der Grund für ein Leben in Ruhe	58
Abraham – der Mann, der aus der Ruhe lebte	64
Gerecht und geliebt im Hier und Jetzt – mein neues Ich	67
Ruhe und Ordnung	72
Kapitel 3: Getrieben oder geführt? In aller Ruhe geleitet vom Heiligen Geist	81
Schlafen mitten im Sturm	83
Lerne den Heiligen Geist kennen und hören	90
Anbetung	103
Abendmahl	106
Sprachengebet	112
Stille und Frieden	123
Kapitel 4: Abschied von deinen Gedankenmustern – Wie deine Seele deine Ruhe stört	131
Gedankengebäude zerstören – wie geht das?	143
Seelische Ziele in unseren Gedanken	147
Gewinnertypen: schnell – kreativ – visionär	150
Sicherheitstypen: Gott ist ein Gott der Ordnung	162
Beziehungstypen: Immer da für andere	172
Genussmenschen: Das Leben ist zu kurz für schlechten Wein	181

Kapitel 5: Wie wir unsere Ruhe zurückgewinnen in einer ruhelosen Welt	189
Exkurs: Eine kurze Geschichte der Arbeit	192
Die Ruhe nach dem Fluch	195
Kapitel 6: Jesus – der vollkommene Ort der Ruhe und des Friedens	207
Jesus, der zielorientierte Gewinner	214
Jesus, der Menschensohn, der Sicherheit gibt	220
Jesus, der empathische Neinsager	223
Jesus, der begnadigte Genießer	229
Ausblick	231
Literatur	235
Danke	236
Anmerkungen	240

Einleitung

Fühlst du dich müde, innerlich zerrissen, aufgewühlt? War das Wochenende mal wieder zu kurz? Bist du am Montagabend schon wieder völlig erschöpft und wartest auf das nächste Wochenende? Ist Ruhe ein Begriff, mit dem du seit Langem nichts mehr anfangen kannst? Und wenn du dir die Nachrichten anschaust, mit den weltweiten globalen Erschütterungen, Kriegen, Herausforderungen: Bist du danach noch unruhiger?

Ich kann nicht leugnen, dass für mich die letzten Monate mit die herausforderndsten in meinem Leben waren. Viele Dinge stürmen im Moment gleichzeitig auf mich ein. Ich empfinde eine unglaublich hohe Geschwindigkeit in meinem persönlichen, aber auch im globalen Leben. Ruhe ist auch für mich ein herausforderndes Thema. Und doch weiß ich, dass Ruhe mit zum Wichtigsten in meinem Leben als Christ gehört.

Wenn du mein erstes Buch gelesen hast, dann weißt du, dass mich die Themen »Neuer Bund« und »Gnade« beschäftigen und immer mehr faszinieren. Je mehr ich eintauche in die wirkliche Bedeutung dessen, warum Jesus am Kreuz für uns Menschen so einen qualvollen Tod stirbt, umso mehr bin ich der Überzeugung, dass das Ergebnis seines Leidens und Sterbens weitaus mehr sein muss, als ich es oft im Alltag erlebe. Nach dem Kreuz muss es für Menschen im Neuen Bund mehr geben als ein Leben voller Kämpfe, Unruhe, Stress, Burn-out und Unfrieden. Wenn Jesus uns in Johannes 10,10 zuruft: »Ich gebe euch Leben, und das im Überfluss«, dann ist das Erste, woran ich dabei denke, NICHT Unfrieden, Unruhe und Stress.

Leider ist aber unsere alltägliche Realität oft eine andere. Seien wir ehrlich: Die meisten von uns kämpfen sich durch ihren Alltag. Wir sind besorgt um die Zukunft, besorgt um unsere Kinder, unseren Job, die Finanzen, das Klima und die Kriege, die uns immer näher kommen. Von Ruhe ist oft wenig zu sehen. Wenn ich mit Menschen spreche, höre ich sehr oft: »Am liebsten würde ich auf eine einsame Insel ziehen, fernab von aller Unruhe, allem Unfrieden – kein Handy, kein Social Media. Weg von schlimmen Nachrichten, stressigen Beziehungen, ...«

Wäre dann aber wirklich alles besser? Würde Auswandern die Probleme unseres unruhigen Lebens lösen? Wäre das Abschalten aller technischen Hilfsmittel die Lösung, dem Stress zu entkommen? Wohl kaum. Schon zur Zeit der ersten Christen, als das Handy noch in weiter Ferne war und Begriffe wie »digital« und »online« Fremdwörter, gab es Menschen, die in tiefer Unruhe und Unfrieden lebten. Warum sonst hätte der Schreiber des Hebräerbriefes seine Leser ermahnen müssen, alles daranzusetzen, in die Ruhe einzukehren (vgl. Hebräer 4,1). Wenn es also zu allen Zeiten Stress und Unruhe gab, bleibt dann nicht das Sichergeben in den Lauf der Zeit? Dann ist es eben so! Gewöhn dich an Stress und Unruhe.

Was wäre, wenn das nicht stimmt? Was wäre, wenn Ruhe dein Erbe in Christus ist? Ein Erbe, das du bereits in dem Moment erhältst, in dem du dein Leben Jesus übergibst. **DU BEKOMMST DAS »LAND DER RUHE« GESCHENKT, EINFACH SO.** Unverdient. Unerarbeitbar. Gott hat ein Land vorbereitet, in dem du sicher wohnen kannst. Einen Ort, an dem Ruhe und Ordnung, Frieden und Sicherheit dir gehören. Tatsächlich geht es im oben zitierten Vers aus Hebräer 4 darum, dass wir alles daransetzen sollen, an diesen Ort zu kommen. Und der Schreiber dieses Briefes geht sogar noch einen Schritt weiter. Er nennt die, die nicht in die Ruhe kommen, »zurückgeblieben« (vgl. Hebräer 4,1).

Der Originaltext zeigt, was damit tatsächlich gemeint ist: »Zurückbleiben« bedeutet im griechischen Kontext von Hebräer 4,1 »sich nicht darum kümmern«, »zurücklassen«, oder auch »an einem Ort vorbeisegeln, ohne anzuhalten und ihm Beachtung zu schenken«. Unser größtes geistliches Handicap ist es, dem Thema »Ruhe« keine Beachtung zu schenken.

In den letzten Jahren habe ich so manche Erschütterung und Krise in meinem Leben erlebt. Und mich viel mit dem Thema »Ruhe« auseinandergesetzt. Kann ich ruhig bleiben, wenn das Leben stürmt? Ist Ruhe möglich, wenn schwierige Wegstrecken und Entscheidungen vor mir liegen?

Es gibt viele gute Tipps und Tricks, um Ruhe zu bewahren. Lebe achtsamer. Gehe vernünftiger mit Social Media um. Drossle deinen TV-Konsum. Gib acht, welche Beziehungen du lebst und pflegst. Schau, was dir guttut. Selfcare: Kümmere dich um dich und dein Ruhebedürfnis.

Aber bei all den guten Hinweisen fehlt mir oft das Entscheidende. Und genau darum geht es Paulus in Hebräer 4. Um den Hinweis: **DU BIST BEREITS IM LAND DER RUHE ANGEKOMMEN.** Als Christ lebst du heute schon im Gelobten Land¹, in dem Milch und Honig fließen und Gott selbst sich um deine Sicherheit kümmert, sodass du in Ruhe leben kannst. Du musst nichts TUN, um mehr Ruhe zu bekommen. Du darfst deine Gedanken auf Jesus fokussieren, auf das, was er bereits **GETAN** hat, und darauf, dass du bereits jetzt Ruhe hast. Das Land der Ruhe ist für dich gemacht – made by God. Ein vorbereiteter Ort, an dem du dich täglich daran erinnerst, dass er für dich kämpft, für dich sorgt, für dich da ist. Ein Ort, an dem du dich nicht sorgen musst, weder um dein Heute noch um dein Morgen. Das Land der Ruhe ist kein Land, in dem ein strenger Gott dir über die Schulter guckt und dich ermahnt, dein Handy auszumachen, um endlich zur Ruhe zu kommen.

Im Land der Ruhe kann ich sogar sonntags mein Handy anhaben und trotzdem Ruhe genießen. Ich habe mir längst abgewöhnt, an bestimmten Tagen auf Mails, Handy oder Social Media zu verzichten. Ich schaue gerne gute und spannende Filme und bin auch sonntags ab und zu im Netz unterwegs. Lange Zeit lebte auch ich nach den Tipps und Hinweisen von klugen Menschen, an welchen Tagen ich eine Handypause einlegen soll, wann es besser ist, zu beten, anstatt Filme zu schauen. Ich versuchte, mich an diese gut gemeinten Tipps und Prinzipien zu halten, fand sie logisch und vernünftig. Und hatte den Eindruck, etwas »falsch« gemacht zu haben, wenn ich dann doch am handyfreien Tag mein Handy einschaltete.

Bis Gott sehr eindeutig zu mir sprach, wie er mich durch meinen Alltag führen will. In Kapitel 3 werde ich auf dieses Thema näher eingehen. Ein spannendes und wichtiges Thema, weil es klarmacht, wie Gott heute mit Christen redet. Es wird dich vielleicht wundern, aber er spricht tatsächlich mit allen Menschen auf dieselbe Weise – durch das innere Zeugnis. Natürlich sagt er nicht allen Christen das Gleiche. Aber das Reden Gottes ist nicht etwas Spektakuläres, was nur Eingeweihte oder Menschen nach vielen Weiterbildungen verstehen können. Der Geist Gottes gibt Zeugnis unserem Geist (Römer 8,16). Es ist möglich, unseren Alltag in aller Ruhe und Frieden zu leben, auch wenn Herausforderungen an unsere Türe klopfen – und zwar deshalb, weil Gottes Geist mit unserem Geist verbunden ist und wir wissen, was wann dran ist. Leben im Neuen Bund heißt nicht leben nach Regeln, Geboten und Verboten, sondern leben unter der Führung des Heiligen Geistes.

Am Leben von Jesus selbst wollen wir entdecken, wie er uns dieses Leben in Ruhe vorgelebt hat. Und Jesus hatte offensichtlich viel Stress und viele Herausforderungen.

Viele Christen legen Wert darauf, Jesu Lebensstil zu kopieren. Gerade die Stellen, an denen Jesus sich in die Natur begibt, um

mit seinem Vater alleine zu sein, werden hervorgehoben: »Mach es genauso. Zieh dich viel zurück.« Interessanterweise kommen solche Momente nur fünf Mal in den Evangelien vor. Dafür lese ich viel mehr darüber, dass Jesus mitten im Sturm, in den feindlichen Herausforderungen mit den Pharisäern, vor der Totenerweckung des Lazarus, in drängenden Menschenmengen die Ruhe selbst war. Er schläft im Sturm, er spricht in ruhiger Autorität, wenn Menschen ihn offen anfeinden, er ist für kranke und verzweifelte Menschen da, hat immer ein offenes Ohr für den Einzelnen, mitten in riesigen Menschenmengen – und ist doch die Ruhe selbst. Wenn ich die Evangelien lese, bekomme ich Sehnsucht danach, mich in seiner Nähe aufzuhalten. Ich bin immer mehr der Überzeugung, genau diese Ruhe mitten im Stress des Alltags hat Jesus so attraktiv gemacht.

Jesus war kein Mönch, der sich hinter Klostermauern aufgehalten hat, dem Lärm des Alltags entflohen ist und dort zehn Prinzipien aufgeschrieben hat, wie ein ruhiges Leben gelingen kann. Jesus lebt uns vielmehr vor, wie wir im Geist leben und daraus Kraft, Ruhe, Frieden, Gelassenheit empfangen. In der Welt sein, aber nicht von der Welt, dieses Prinzip finden wir in seinem Leben. Ich glaube, dass wir aus Jesus eine Person gemacht haben, die dem wirklichen Jesus nicht entspricht. Wir versuchen, diese Person kompatibel zu machen mit unserem Leben, unseren Herausforderungen und unserer tiefen inneren Unruhe. Weil wir vergessen haben, dass wir Geist sind. Dass wir genauso sind wie Jesus.

Je mehr wir sein Menschsein verneinen und unser Menschsein überhöhen, umso weniger hat Jesus mit unserem Alltag zu tun. Jesus wurde ganz Mensch mit allen Herausforderungen und Stresssituationen, die das Menschsein mit sich bringt. Damit wir ganz Geist sein können. Eine Neuschöpfung. Verbunden mit dem Himmel und unserem himmlischen Vater.

In Kapitel 4 und 6 werfen wir einen ausführlichen Blick auf das erstaunliche Leben von Jesus und den Zusammenhang zwischen Geist, Seele und Körper.

Ich bin überzeugt, dass Stress, Sorgen und Zukunftsangst und alle damit einhergehenden körperlichen Erkrankungen uns nicht lähmen müssen, wenn wir erkennen, wer wir in Christus sind.


Das Leben von Jesus ist mehr als nur ein paar spannende Geschichten in den Evangelien. Christus ist das Originalbild des Sabbats im Alten Testament. Darauf werde ich im ersten Kapitel eingehen. Der Sabbat ist kein Prinzip, das wir im Neuen Bund einfach so übernehmen. Es ist, wie so vieles im Alten Testament, ein Typus, ein Bild, ein Schatten auf das Original hin.

So wie der Sabbat für den Menschen da ist, so kam Jesus für uns. Er wurde Gnade und Gunst in Person. Unter dieser Gunst leben wir Christen als höchst Begünstigte. Diese Gunst ist in Krisenzeiten genauso vorhanden wie in ruhigen Fahrwassern. Gunst und Gnade beschenken uns mit Ruhe und Frieden. Wie also komme ich zur Ruhe? Indem ich mir meinen Stand als höchst begünstigt, bevorzugt vor Augen halte – jede Minute, jeden Atemzug meines Lebens. Indem ich auch in Krisen und Stress in dem Wissen lebe: Auch jetzt bin ich begünstigt. Nicht die Unruhe darf die Oberhand haben in meinem Leben. Sondern einzig und allein Jesus.

Seit ich mit Gnade unterwegs bin, treffe ich immer mehr Menschen, die diesen Weg mitgehen. Christen, die trotz schwerer Herausforderungen und Krisen in ihrem Leben im Land der Ruhe leben. Und andere, die ähnlich wie ich durch ihr Leben sprinten – und dabei Spaß haben und trotzdem in der Ruhe bleiben. Viele dieser Geschichten haben mich so beeindruckt, dass ich ein paar von ihnen gebeten habe, ihre »Ruhegeschichte« für dieses Buch aufzuschreiben. So wirst du immer wieder Zeugnisse von Menschen

lesen und erfahren, wie sie in ihrem Leben Ruhe ganz praktisch (er)leben.

Ruhe ist dein Erbe. Ruhe gehört dir. Ich bete, dass du beim Lesen dieses Buches »erleuchtete Augen des Herzens bekommst, damit du weißt, was die Hoffnung deiner Berufung und was der Reichtum der Herrlichkeit seines Erbes in dir ist« (nach Epheser 1,18).



Kapitel 1

Ruhe – dein Erbe

In den letzten Jahren habe ich sehr viele Bücher über Ruhe gelesen. Ich fand darin viele gute Tipps, wie ich mein Leben stressfreier, ruhiger und friedvoller gestalten kann. Viele dieser Tipps waren technischer Natur. Ich sollte mein Handy abschalten, einen handy-freien Tag pro Woche als Selbstständige einhalten, sollte meinen Urlaub besser planen. Ich sollte mich zurückziehen in die Natur. Mehr Schlaf. Gesünder essen. Me-Time. Viele dieser Tipps fand und finde ich hilfreich. Und doch spürte ich sehr schnell, dass es bei diesen Tipps um Symptombehandlung ging und vieles davon nur an meiner Oberfläche kratzte. Wenn ich mein Handy ausschalte, kann ich trotzdem innerlich voller Unruhe sein. Und wenn ich mein Handy am Sonntag anlasse, kann ich innerlich völlig ruhig und gechillt sein. Es liegt nicht am Handy, ob in meinen Gefühlen und meiner Seele Ruhe einkehrt oder nicht.

Ich selbst bin eine geschäftige Unternehmerin, die volle Terminkalender und Aktivitäten liebt. Ich mag Menschen, Gespräche, Meetings. Ich liebe es, wenn etwas geht, Dinge in Bewegung kommen und mein Leben dynamisch voranprescht. Es gab Zeiten in meinem Leben, da ging buchstäblich nichts, da war Stillstand angesagt, was mich ziemlich unruhig gemacht hat. Ich will mein Leben spüren, gestalten und Impulse geben, damit andere Menschen ermutigt werden.

In letzter Zeit höre ich immer öfter Menschen zu mir sagen: »Du machst viel zu viel, das ist nicht gut.« Gegen Ende 2023 bekamen mein Mann und ich ein Haus angeboten. Ganz plötzlich ging die Tür in Richtung Eigenheim auf, die wir vor vielen Jahren verschlossen hatten, in der Gewissheit, dass dieser Traum sich wohl nie erfüllen würde. Als Gott diese Tür öffnete und wir eindeutig wussten, dass er der Türöffner war, waren wir einfach ready für das, was er vorhat.

Fast zeitgleich verdoppelte sich die Auftragslage in unserem Business. Eine Anfrage jagte die nächste. Immer lauter wurden daraufhin die Stimmen derer, die das Maß unserer Leistung grenzwertig fanden. »Passt auf euch auf.« – »Das ist viel zu viel.« – »Weniger ist mehr!« – »Wo bleibt die Ruhe in eurem Leben?«

Plötzlich stand sie im Raum – die Ruhe. Und damit verbunden die Frage: Ist Ruhe gleich Nichtstun? Weniger tun?

Viele Menschen beurteilen mein Leben nach dem Maßstab, den sie für ihr eigenes Leben anlegen. Ich kann nicht leugnen, dass mich hin und wieder ein Anflug von »Haben alle diese Stimmen vielleicht doch recht?« überkommt. Gleichzeitig spüre ich aber etwas Neues in mir. Einen übernatürlichen Frieden und eine tiefe Freude bei allem, was Gott uns zutraut. Sozusagen einen göttlichen Flow!

Vor etwa 15 Jahren erlebten wir als Ehepaar einen beruflichen Total Crash. Ich erinnere mich noch sehr gut daran, dass ich damals mit dieser Situation vollkommen überfordert war. Das Wasser stand uns bis zum Hals. Als wir dann mit einem Schlag aus unserem gewohnten Alltag rausgenommen wurden und ohne Arbeit dastanden, hatte ich plötzlich sehr viel Ruhe. Ich war arbeitslos und begann langsam, meine Selbstständigkeit aufzubauen. Aber irgendwie hatte ich mehr Zeit, als mir lieb war. Und ich empfand diese Ruhe – oder eher Stille – als große Belastung. An einem Abend bat ich Gott um

Ermutigung aus seinem Wort. Nichts ahnend, dass er an diesem Abend sein Herz mit mir teilen würde. Gott stellte mir an diesem Abend die Frage aus Jeremia 12:

Wenn du schon müde wirst, wenn du mit Fußgängern um die Wette läufst, wie willst du dann mit Pferden mithalten?

Jeremia 12,5; NLB

Ich hatte geistliche und seelische Streicheleinheiten von Gott erwartet. Stattdessen konfrontierte er mich mit dieser Frage, dieser versteckten Botschaft, ihm mehr zuzutrauen als mir selbst. Damals lernte ich, dass Ruhe bei Gott nicht heißt, auf dem Sofa zu sitzen, spazieren zu gehen und Wellness zu machen. Seine Definition von Ruhe entsprach so gar nicht dem Klischee, das ich in meinem Kopf hatte. Seine Antwort auf meinen Schrei nach Ermutigung in der Krise war: »Ich werde dir helfen, ein Pferderennen zu meistern. Alles, was du dafür brauchst, ist meine Kraft, und alles, was du ab jetzt vergessen kannst, ist deine Kraft« (nach Jeremia 12,5).

Ich meditiere diesen Vers seit fast 15 Jahren und ich glaube, dass er eine ganze Menge über biblische Ruhe aussagt. Erst kürzlich sagte ich zu Gott: Was alles im Moment läuft, ist mir ein bisschen zu viel. Und seine Antwort kam prompt: Es mag DIR zu viel sein, für MICH ist es nicht zu viel.

Die säkulare Welt zeigt mir vermehrt auf, dass ich weniger arbeiten soll. Arbeit wird immer öfter in einen negativen Kontext gebracht. Jedes Jahr werden die Streiks der Gewerkschaften lauter und heftiger, und Arbeitnehmer verlangen mehr Geld bei weniger Arbeit. Viele Geschäftsmodelle werben schon lange dafür, mit weniger Arbeit mehr Geld zu machen.

Aber liegt der Sinn eines guten Lebens darin, nichts oder nur noch wenig zu arbeiten und dabei ein Luxusleben zu genießen?

In unserer Resilienz-Guide-Ausbildung erarbeiten die Teilnehmer ihren idealen Tag. Einen Tag, den sie so oder ähnlich gerne immer wieder erleben wollen. Einen Tag, der sie glücklich und zufrieden ins Bett gehen lässt. Einen sinnhaften Tag voller erfüllter Momente. Interessanterweise war noch nie jemand dabei, der den ganzen Tag in der Hängematte liegen und nichts tun möchte. Dafür sind wir Menschen nicht gemacht. Ein ruhiges und stilles Leben zu führen, wie Paulus es an Timotheus schreibt (vgl. 1. Timotheus 2,2), ist kein Luxusleben ohne Arbeit. Im Gegenteil, je mehr wir Menschen uns selbst kennenlernen, unsere Persönlichkeit, unser Gewordensein, und gleichzeitig unseren Vater im Himmel und sein Konzept von Ruhe verstehen, umso mehr werden wir in seiner Kraft losziehen und die vorbereiteten Werke in Angriff nehmen. Wir werden uns auf Pferderennen einlassen und erstaunt sein, wozu wir in der Lage sind.

Und dass Gott mir seine Gnade erwiesen hat, ist nicht vergeblich gewesen. Keiner von allen anderen Aposteln hat so viel gearbeitet wie ich. Aber wie ich schon sagte: Nicht mir verdanke ich das Erreichte, sondern der Gnade Gottes, die mit mir war.

1. Korinther 15,10; NGÜ

Ein Vers, der es in sich hat. Paulus klingt hier ganz schön arrogant. Doch worum es ihm eigentlich geht, ist die Gnade. Auf die kommt es an. Wenn wir verstehen, was Gnade mit uns macht, dann verstehen wir auch, dass wir mehr arbeiten können, und das in aller Ruhe.

Menschen sagen mir: Weniger ist mehr. Aus biblischer Sicht halte ich diesen Satz nicht für richtig. Wenn ich meiner Ältesten eine Tüte voller Schokolade gebe und meiner Jüngsten nur eine halbe Tüte, dann kann ich nicht sagen: Du bekommst weniger, weil weniger

mehr ist. Nein, du hast weniger bekommen und das ist dann auch weniger.

In unserer Welt mag dieser Satz, je nach Umstand, seine Berechtigung haben. Immer mehr wollen und haben macht unser Leben nicht unbedingt reicher. In der geistlichen Dimension ist es genau umgekehrt. Gott beschenkt uns mit Überfluss. Seine Gnade ist Überfluss. Mit dieser Gnade unterwegs zu sein, macht uns zu Menschen, in deren Leben der Überfluss regiert, nicht das Weniger.

Erst kürzlich habe ich eine Person gefragt, wann sie am ehesten zur Ruhe kommt. Die Antwort war erstaunlich: »Ich bin kein ruhiger Mensch, aber ein Mensch, der in sich ruht. Ich mache immer irgendetwas, bin immer aktiv.«

Es kann also eine ganze Menge in meinem Leben laufen und ich kann viele Bälle in der Luft halten – und trotzdem die Ruhe selbst sein.

Ruhe – eine Begriffsannäherung

Psychologen und Neurologen sagen, dass innere Ruhe ein Gefühl ist. Und sie definieren Ruhe sinngemäß als »seine Emotionen unter Kontrolle behalten«. Emotionen beschreiben den Ausdruck von Gefühlen, wie Liebe, Zorn oder Angst. Sie sind eine komplexe Abfolge von psychischen und/oder körperlichen Reaktionen auf einen Reiz. Die Emotion selbst ist aber nicht nur das Gefühl, sondern auch die körperliche Reaktion und der Denkprozess, der mit den erlebten Gefühlen zusammenhängt.

Ruhe bedeutet nun, ich muss nicht auf jedes Gefühl mit meinen Emotionen reagieren. Das ist lernbar. Ich habe gelernt, dass ich nicht alles, was mich aufregt, sofort in Worte packen muss. Ich muss mir nicht ständig Luft schaffen und auf meine Gefühle reagieren.

Stressforscher, die sich mit Ruhe auseinandersetzen, betonen: Der kürzeste Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit besteht darin, dass wir unseren Körper und Geist in Einklang bringen.

Um diese Aussage zu verifizieren, wurden die Hirnströme buddhistischer Mönche beim Meditieren gemessen. Mit dem erstaunlichen Ergebnis, dass Meditieren ruhig macht. Schon nach 30 Minuten Meditation verändern sich die Hirnströme und Entspannung und Ruhe treten ein.

Was genau machen Menschen, die meditieren? Sie fokussieren sich. Entweder auf ihren Atem oder einen bestimmten Satz. Sie setzen einen Fokus mitten in der Unruhe ihres Denkens und Arbeitens. Schon der Duden definiert Ruhe als Abwesenheit von Bewegung, als Zustand des Ungestörtseins, innere Ausgeglichenheit und Ausruhen.

Leider hat im deutschen Sprachgebrauch das Wort *Ruhe* durch die Verbindung mit anderen Wörtern die eher negativ konnotierte Bedeutung »nichts arbeiten«, »nichts tun«. Wir kennen den *Ruhestand* als Moment im Leben, wo die berufliche Arbeit endet und endlich Ruhe einkehrt. Wir reden vom Friedhof als *Ruhestätte*, einem Ort, an dem menschliches, stressiges Leben endlich Ruhe findet. Und last, but not least, ist der Sonntag der *Ruhetag* und viele Menschen leben auf das Wochenende hin, um endlich Ruhe zu haben vor dem stressigen und nicht erfüllenden Job.

Das wiederum lässt uns Menschen glauben, Ruhe gibt es erst nach der Arbeit, am Wochenende oder am Ende des Lebens unter der Erde. Ruhe in Frieden.

Aber ist Ruhe erst am Ende möglich? Am Ende der Woche, am Ende des Arbeitslebens und am Ende meines Lebens?

Lass uns schauen, was die Bibel zum Thema Ruhe sagt und wo das Wort *ruhen* das erste Mal vorkommt.

Und Gott hatte am siebten Tag sein Werk vollendet, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von seinem ganzen Werk, das er gemacht hatte.

1. Mose 2,2

Hier finden wir das erste Mal das Wort *shabbat*. Gott ruhte am siebten Tag – er »shabbatete« (im Hebräischen steht hier die Verbform von *shabbat*). Das Werk ist vollendet. Die Schöpfung ist erschaffen. Alles ist da. Aber Gott geht nicht in den Feierabend und nicht in den Ruhestand. Nein, er ruht in Frieden.

Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte er von seinem ganzen Werk, das Gott schuf, als er es machte.

1. Mose 2,3

Es ist nicht so, dass Gott sein Werk, seine Leistung, segnet und dann Feierabend macht. Nein, er ruht von seinen Werken und heiligt dieses Ruhen. Das hebräische Wort für »heiligen« bedeutet auch »absondern«, »abtrennen«. Ruhe ist heilig. Und sie wird abgetrennt von der Leistung, vom Werk. Das Wort *shabbat* bedeutet »aufhören«, »von der Arbeit ablassen«, »weglassen«, »entfernen«, »weglegen«, »niederlegen«, »feiern«, »befreien« und genau das segnet Gott, sondert es ab von den anderen Tagen, legt den Schwerpunkt darauf. Ruhe ist etwas Besonderes. Ruhe ist der Gegenpol zur Leistung.

DIE GESAMTE SCHÖPFUNG HAT NUR EIN ZIEL – DIE RUHE. Gott arbeitet, um den ersten Menschen die Ruhe zu ermöglichen.

Ruhe im eigentlichen biblischen Sinne hat immer ihren Ursprung in und bei Gott. Und als Adam und Eva nach ihrer Erschaffung im Garten Eden das Licht der Welt erblicken, beginnt ihr Leben mit Sabbat, Ruhe und Feiern. Weil bereits alles erledigt ist.

Die Werke sind erschaffen. Die Schöpfung steht. Trotzdem besteht ihr Leben nicht (nur) aus Hängematte, Cocktails und Faulenzen. Sie haben einen Auftrag: den Garten zu bebauen und zu bewahren. DAS ZENTRUM IHRER ARBEIT ABER SIND NICHT SIE UND IHRE LEISTUNG, SONDERN GOTT UND SEIN VOLLENDETES WERK.

Adam und Eva arbeiten in den vorbereiteten Werken Gottes. Das, was er erschaffen hat, bewahren und bebauen sie. Sie arbeiten in Ruhe aus der Ruhe heraus. Das ergibt Sinn. Ihre Arbeit ist nicht vergeblich, nicht mühsam. Sie ist, im Gegenteil, befriedigend und erfüllend.

Und genau dasselbe können und dürfen wir als Menschen des Neuen Bundes erleben. 4 000 Jahre nachdem Gott sein Schöpfungswerk vollendet hat und die Ruhe segnet und heiligt, hängt sein Sohn Jesus sterbend am Kreuz und schreit: Es ist vollendet.

Das Werk ist getan. Es ist alles vollendet. Einer hat alles richtig gemacht. Was jetzt folgt, ist Ruhe.

Und was von nun an im Leben eines Christen zählt, sind nicht mehr eigene Werke und eigene Leistung, sondern Arbeiten mit Blick auf dieses vollendete Werk Jesu. Mit diesem Blick bin ich nicht mehr am gestressten Abarbeiten meines Tages- oder Wochenpensums. Arbeiten mit Blick auf Jesus bedeutet Arbeiten in vorbereiteten Werken.

Praktisch

Richte deinen Fokus auf Jesus. Wenn du in einer bestimmten Situation alles getan hast, was dir dein logischer Verstand eingegeben hat, und du am Ende trotzdem denkst: Es reicht nicht, es fühlt sich an, als ob ich versage und diese Situation nicht in den Griff bekomme – dann höre auf, dich auf dich und deine Leistung zu konzentrieren. Konzentriere dich nicht mehr auf die

schwierige Situation und dein Nichtwissen. Schau Jesus an und sein vollbrachtes Werk am Kreuz. Wie? Indem du Jesus in der Bibel begehnest, ihn anbetest oder das Abendmahl genießt. Mir helfen dabei Bilder. Zum Beispiel von Maria, die zu Füßen Jesu sitzt, oder Szenen der Kreuzigung. Zusammen mit einem Bibelvers halte ich einen Moment inne, konzentriere mich auf Jesus. Und dann stehe nicht mehr ich im Zentrum, sondern Jesus und das, was er für mich getan hat (sein vollbrachtes Werk am Kreuz).

Ich erinnere mich an unzählige Pastorentreffen in der Vergangenheit. Kaum begann jemand, über Projekte in seiner Gemeinde zu schwärmen, fiel der Rest sofort mit ein. Man erzählte von Veranstaltungen, zählte Leistungen und Ergebnisse auf. Und blieb irgendwann stecken in einer Unmenge von Werken, eigener Kraft und Verdienst. Diejenigen, die nicht mithalten konnten, weil in ihrer Gemeinde nicht so viel »lief«, saßen stumm daneben.

Bei solchen Treffen war mir immer unwohl. Oft entdeckte ich in mir eine große Traurigkeit. Denn der Fokus lag auf uns, unserer menschlichen Leistung, unseren genialen Werken. Und ich ertappte mich dabei, mithalten zu wollen. Ich wollte ebenfalls von großen Projekten und daraus resultierenden Ergebnissen erzählen. Und empfand dieses menschliche Leistungssystem doch zunehmend als anstrengend.

Irgendwann entdeckte ich die »vorbereiteten Werke«.

Denn wir sind seine Schöpfung, erschaffen in Christus Jesus zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, damit wir in ihnen wandeln sollen.

Epheser 2,10

Dieser Bibelvers löste Entspannung bei mir aus. Tief in mir fühlte ich die Ruhe und den Frieden, den Gott mir schenken wollte.

Ich bin ja auch nur ein Werk Gottes. Ein Gefäß, das sich ihm zur Verfügung stellt. Das Werk wurde nicht erschaffen, um aus sich selbst heraus eine Leistung zu bringen. Das Meisterwerk soll auf den Meister hinweisen.

Ich begann, diesen Vers an den Anfang jedes neuen Tages zu stellen. Ihn betend laut auszusprechen. Ich bat den Heiligen Geist – und das tue ich bis heute täglich –, mir für diesen neuen Tag die vorbereiteten Werke zu zeigen.

Statt MEINEN Kalender, MEINE Pläne und MEINE Ziele als Non-plusultra anzusehen, schaue ich, was das göttliche Trio, Papa – Jesus – Heiliger Geist, heute für mich vorhat. Und ich mache erstaunliche Erfahrungen mit diesen »vorbereiteten Werken«. Es gibt Tage, an denen mein Kalender fast 1 : 1 abgearbeitet werden kann. Meine Planungen und Gottes vorbereitete Werke sind fast deckungsgleich. Dann gibt es andere Tage, an denen unsere Planungen eine gewisse Schnittmenge haben. Und dann gibt es andere Tage, an denen meine Pläne komplett über den Haufen geworfen werden. Kunden sagen ab, dafür gibt es ein Telefonat mit einer unbekanntenen Person, die am Ende ganz neu zurückkehrt in die ausgestreckten Arme von Jesus. Oder der Heilige Geist ermutigt mich: Heute machst du eine Auszeit. Und dann sitze ich in meinem Lieblingscafé und genieße seine Gegenwart.

Vorbereitete Werke machen mein Leben auf der einen Seite abenteuerlicher, weil ich heute nicht weiß, was morgen passiert. Aber auf der anderen Seite auch leicht. Ich muss nicht mehr kämpfen, damit ich alle meine To-dos abarbeite und meine Pläne durchsetze. Es geht nämlich gar nicht um mich. Es geht nur um Jesus. Er hat das Werk vollendet. Er hat alle Gesetze erfüllt und mich vom Fluch, Gesetze halten zu müssen, erlöst. Er hat mich befreit von

mir selbst und dem Anspruch, mir durch Leistung Anerkennung, Wohlstand, gute Beziehungen und ein erfülltes Leben aufzubauen. In Christus, dem Land der Ruhe, ist das alles vorhanden. Erfülltes Leben im Überfluss ist da (vgl. Johannes 10,10).

Vielleicht bist du beim Lesen dieser Sätze innerlich gestolpert oder es fällt dir schwer zu akzeptieren, dass in der Ruhe überfließendes Leben liegt. Du erlebst das ganz anders. Vielleicht bist du arbeitslos und möchtest widersprechen: Ich tue doch gerade gar nichts. Ich arbeite nicht und Gott tut anscheinend auch nichts, sonst hätte ich doch wieder Arbeit.

Ich habe einige Jahre für die Agentur für Arbeit eine Coaching-Maßnahme geleitet, um Arbeitslose wieder in Arbeit zu bringen. Es waren immer dieselben Sätze, die ich hörte: Ich tue nichts, ich bin wertlos für die Gesellschaft. Ich leiste nichts. Wer bin ich schon?

Unter meinen Kunden waren auch immer wieder gläubige Menschen. Viele von ihnen waren erschöpft und ausgelaugt von ihrer vorherigen Arbeitsstelle. Sie hatten gekämpft und gerudert, um ihren Arbeitsplatz zu behalten, und waren kläglich gescheitert. Ihre Arbeitslosigkeit war in ihren Augen ein Makel, den es so schnell wie möglich zu beseitigen galt. Gott war in dieser ganzen Situation die große Unbekannte. Warum hatte er das zugelassen?

Sehr oft kam ich mit diesen Menschen über das biblische Konzept der Ruhe ins Gespräch. Was, wenn Gott diese Auszeit von der menschlichen – und oft unmenschlichen – Leistungsgesellschaft ermöglicht hat? Verstehe mich bitte nicht falsch. Ich sage nicht, dass Gott seine Kinder bewusst in die Arbeitslosigkeit schickt. Aber ich glaube, dass er diese Situationen mit Gnade füllt und uns zeigt, was echte göttliche Ruhe bedeutet. Der tiefe Sinn hinter der Arbeit ist nicht, Sklave von Arbeitgebern oder Kunden zu werden. Wenn Jesus uns Leben im Überfluss schenkt, dann ist unsere Arbeit in das Leben miteingeschlossen.