



## Haltestille Enge vom 7. Februar 2018

### **Biblischer Text: Jesaja 40, 28-31**

Begreift ihr denn nicht? Oder habt ihr es nie gehört? Der HERR ist der ewige Gott. Er ist der Schöpfer der Erde – auch die entferntesten Länder hat er gemacht. Er wird weder müde noch kraftlos. Sei-ne Weisheit ist unendlich tief.

Den Erschöpften gibt er neue Kraft, und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, starke Männer stolpern und brechen zusammen.

Aber alle, die ihre Hoffnung auf den HERRN setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.

### **Kraftwort: Einfach mal zur Ruhe kommen**

In den kommenden Tagen der Fastenzeit haben viele von uns die Chance, einmal mehr als sonst zur Ruhe zu kommen. Was viele nicht wissen: Ruhe ist nicht Faulheit, sondern eine grosse Tugend.

Viele denken, dass Arbeit – und möglichst viel davon – eine «christliche» Tugend sei: Müssiggang gilt als Faulheit. Dabei ist es in der Bibel ganz anders: Ruhe ist nicht nur ein notwendiges Übel, sondern geradezu ein Gebot Gottes: «Am siebenten Tag sollst du ruhen», heisst es in den 10 Geboten. Als wenn Gott gewusst hätte, dass wir nicht zur Ruhe kommen, wenn es uns nicht befohlen wird.

«Am siebten Tag ruhte Gott von seinen Werken.» War Gott von der Schöpfung müde? Das ist unwahrscheinlich – Gott ist unerschöpfliche Energie und «wird nicht müde noch matt». Nein, die Schöpfung der Welt hat Gott nicht ermüdet. Aber am siebten Tag ruhte Er – und setzte damit eine Regel, die wir Menschen befolgen sollen. Im Gegensatz zu Bildern, die unsere Gesellschaft sich gern von Gott macht: Der Gott der Bibel ist ein durch und durch menschenfreundlicher Gott. Er wusste, dass wir – im Gegensatz zu Ihm – durchaus «müde und matt» werden. Dass wir

Haltestille Enge  
Mittwoch  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Wort / Klang / Stille  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
reformierten,  
christkatholischen  
und römisch-katholischen  
Kirche in Zürich

U. Hossbach, H. Staehli,  
J. Baumgartner, J. Dylla,  
M. Kohli-Wild,  
J. Bernadic, A. Steiner



nicht unermüdlich an der Arbeit sein können. Dass unsere Energien nicht unerschöpflich sind.

Ruhe ist also kein notwendiges Übel, sondern vom Schöpfer selbst angeordnet. Der «Sabbat» – also ein Ruhetag pro Woche – war das grosse Merkmal, welches das Volk, das nach Gottes Willen leben sollte, von seiner Umwelt unterschied.

Was drücken wir aus, wenn wir Ruhe machen?

1.) Ich bin mehr als meine Leistung: Wenn ich ruhe, also nichts «leiste», bin ich voll Mensch. Jedes Wochenende sagen wir: Ich bin mehr als meine Leistung. Ich definiere mich nicht vor allem durch das, was ich produziere. Alle paar Tage höre ich bewusst auf mit dem Arbeiten und bin einfach Ich selbst.

2.) Ich bin bewusst abhängig: Damit hängt die tiefere Haltung zusammen: Wenn ich ruhe, empfangen mich. Ich bin mehr als das, was ich aus mir selbst mache. Ich bin immer ein Empfangender, und wenn ich ruhe, sage ich Ja dazu. Und Menschen, die mit Gott leben, wissen es: Das entscheidende Tun in meinem Leben ist das, was ich Gott an mir tun lasse. Darum sind Gebet, Stille und das Hören auf Gott die wichtigsten Faktoren, die meine innere Qualität definieren.

3.) Ich zentriere mich neu: Ein Rad, dessen Achse nicht gut sitzt, läuft nicht gut. Wenn ich ruhe, zentriere ich mich neu. Das hebräische Wort für Ruhe heisst «menuah» und hat viele Nuancen: Gelassenheit, Klarheit, Friede, Ruhe ... Aus der Ruhe heraus finde ich neu meine Mitte. Damit werde ich auch frei für neue Herausforderungen. «Die Ruhe ist nicht der letzte Seufzer der Ermattung, sondern ein Offenwerden für neue Anfänge», schreibt der schwedische Schriftsteller Tomas Sjodin.

Die eigentliche Mitte unseres Lebens – das Zentrum, um das sich unser Leben dreht – soll Gott sein. Dazu sind wir geschaffen. Darum dient die Ruhe und der Ruhetag dazu, uns auch wieder auf Gott zu (kon)zentrieren. Ruhem heisst deshalb auch, bei Gott zu sein und zusammen mit ihm aufzuatmen.

Haltestille Enge  
Mittwoch  
12.15 bis 12.35 Uhr:  
Wort / Klang / Stille  
anschliessend  
Gesprächsmöglichkeit

Ein Angebot der  
reformierten,  
christkatholischen  
und römisch-katholischen  
Kirche in Zürich

U. Hossbach, H. Staehli,  
J. Baumgartner, J. Dylla,  
M. Kohli-Wild,  
J. Bernadic, A. Steiner