

Meine Frau Simone und ich sind begeisterte Motorradfahrer.

Diesen Urlaub haben wir gemeinsam auf unserer Maschine 5200 km zurückgelegt. Durch 6 verschiedene Länder Städte besucht wie Prag, Dresden, Stetin, Göteborg, Hamburg, .. Colmar...

Damit ich auf einer längeren Strecke nicht die Konzentration verliere, muss ich darauf achten, Ruhezeiten einzuhalten, und mich zwischendurch wieder mit Energie für mein Hirn zu versorgen!

Das habe ich natürlich schon vor bald 50 Jahren als kleiner Bub gelernt! Das war mich schon damals das Wichtigste: Nie in die Schule gehen ohne Pausenbrot! Oder einen Apfel, dazu gab es damals manchmal die Pausenmilch!

Ruhezeiten sind Kraftzeiten für den ganzen Menschen. Nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele, für unser Herz, für unseren Verstand!

Das Leben aus der inneren Ruhe heraus leben zu können, ist eine grosse Bereicherung. Nicht nur bei höchster Konzentration und in der Schule, sondern auch im Alltag!

Einen Zustand der inneren Ruhe zu haben im Herzen, der nicht verloren geht. Egal ob du arbeitest, dein Hobby pflegst oder deine Familienleben, ob du in der Gemeinde dienst, oder einfach in den Ferien abhängst... Es ist Gottes Wille für dich, dass du das aus der Ruhe heraus machen kannst. Es ist sein Plan für dein Leben, dass dich seine Ruhe und sein Friede niemals verlässt!

Das Leben ist laut, gerade in dieser Zeit sehr aufdringlich laut. Es ist hektisch, und setzt uns unter Druck. Wir müssen in alle dem Druck jeden Tag tausende von Entscheidungen treffen. Oft sehr kleine. Einige von grösser Bedeutung, zum Beispiel wie wir uns ernähren, (Buffet in Hotels!)

Einige Entscheidungen bestimmen den Tagesverlauf, wenige das ganze Leben!

Wenigstens die bedeutenden Entscheidungen sollten wir nicht aus der Hektik heraus treffen, oder aus der Angst, oder aus trügerischen Hoffnungen heraus.

Gute Entscheidungen kommen aus der Ruhe! Dieses Wort Ruhe ist eines der Schlüsselwörter in der Bibel.

1 Mo 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.

→ Gottes Wesen ist gekennzeichnet von diesem Wechsel von Aktivität und Ruhe. Und das war auch sein Wunsch bei Adam und Eva, sein Plan für alle Menschen. Sie sollen ein Leben im Frieden mit Gott führen können, souverän mit den Herausforderungen des Lebens umgehen könne, im Wissen, dass Gott bei ihnen ist, um

ihnen beizustehen mit Rat und Tat.

Doch Adam und Eva haben es verbockt! Sie wurden aus dem Garten Eden vertrieben. Getrennt von Gott verloren sie nicht nur die Gemeinschaft mit Gott, sondern auch den Frieden und die Ruhe, und damit die Souveränität in ihrem Handeln und Fühlen. Immer auf der Flucht, oder auf der Suche nach etwas Besserem! Seit diesem Zeitpunkt sucht der Mensch mit allen Mitteln das Verlorene wieder zu bekommen. Alle Religionen, alle Philosophien, alle Gurus versprechen genau das: Friede und Ruhe.

In 5. Mose 12:9 fasst Gott das Ergebnis dieses Bemühen zusammen:

5Mo 12:9 Denn ihr seid bis jetzt noch nicht zu der Ruhe und zu dem Erbteil gekommen, das der HERR, dein Gott, dir gibt.

Es ist Fazit und Verheissung im selben Satz. Dies kurz bevor Mose stirbt, und das Volk von Josua über den Jordan ins verheissene Land geführt wird.

Ich glaube, dass auch ich noch mehr von dieser Ruhe, von diesem Erbteil, benötige, und dass es auch jetzt schon bereitsteht! Der Herr möchte uns alle von diesem dauernden Gehetze befreien, und uns Ruhe geben. Und er macht uns ein geniales Angebot!

Jesus: Mt 11:28 Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.

Wie können wir in eine Ruhe gelangen? Welche Art Ruhe bietet uns Jesus an? Eine Ruhe, die uns auch in einem geschäftigen und herausfordernden Tag nicht verlässt! Friede, manchmal geradezu unvernünftig! Höher als der Verstand ([Phil 4:7](#))

Ich gebe euch heute einen praktischen Tipp. Es ist nur EINE von vielen Möglichkeiten, die Gott uns gibt, aber ich meine, ein sehr effektiver, wohltuender und natürlicher Weg, den wir täglich, ohne Aufwand, in unser Leben einbauen können! Hier kommt das Stichwort: **Mach mal Pause!**

„Mach mal Pause, und beschenke deinen Körper und deinen Geist mit gesunder Nahrung!“

Im Vaterunser lehrt uns Jesus für unser tägliches Brot zu beten. Zu jener Zeit bedeutete „zu essen“ viel mehr als „sich ernähren“.

Ernähren: „Aufnahme von Kohlehydraten, Fetten und Eiweissen, dazu Spurenelemente und Ballaststoffe zwecks Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit und der Leistungsfähigkeit“

Aber was ist Essen: → Ruhe, dankbarer Genuss und Pflege der Beziehung zu Gott

und zu Menschen. Jesus sagte seinen Jüngern und interessierten Zuhörern etwas Komisches, das einige dann prompt aufregte:

„Ich bin das Brot des Lebens“! = Mach mal Pause, und genieße einen Moment mit Jesus!

Denk mal darüber nach: für Jesus und seine Jünger waren die gemeinsamen Essenszeiten genauso wichtig, wie die Lehrzeiten! Beim Essen werden Beziehungen gepflegt! Unter Geschäftsleuten werden die grossen Geschäfte nicht in harten Verhandlungen getätigt und beschlossen, sondern bei einem gemeinsamen Essen besprochen und per Handschlag besiegelt. Die Juristen kommen danach schon noch dran, um die Verträge zu machen.

So hat auch Gott Abraham besucht, mit ihm gegessen, und danach die Welt auf den Kopf gestellt, indem er ein Volk angekündigt hat, das bis heute die Welt bewegt! Israel! Volk der Offenbarung!

Und für Jesus war der Höhepunkt seiner Zeit mit den Jüngern ebenso ein Essen. Das letzte Abendmahl, das uns bis heute daran erinnern soll, dass Gott mit Sündern Frieden schliesst, und sie so in seine Ruhe eintreten und bleiben können!

→ Ich beginne selber meinen Tag immer mit einer Pause!

Wenn ich aufstehe, muss ich mich zuerst vom Schlafen erholen! Bei einem Kaffee, und einem kleinen Stück Schokolade. Danach lese ich die Bibel, sie ist zum Fundament meines Lebens geworden.

Es gibt zwei Arten, die Bibel zu uns sprechen zu lassen. Beide haben ihren Wert! Das kontinuierliche Lesen. Die Bibel mit ihren Geschichten, Lehraussagen, Prophetien, Liedern etc. im Laufe der Jahre gut kennen zu lernen, bilden einen stabilen Untergrund, ein tiefes verwurzelt sein in Gott. Dann diskutiere ich mit Gott darüber! So fängt der Tag schon mal sehr gut an!

Einzelne Verse lesen! Sie sprechen in Situationen hinein, ermutigen uns, setzen frei, bringen Offenbarungen für bestimmte Fragen oder Situationen in denen wir uns befinden, bereiten uns vor auf Herausforderungen die erst in den nächsten Tagen kommen! **(Zeugnis von Predigt in Rheinfelden?)**

⇒ Aber alle Geistesleitung kommt erst wirklich zum Tragen, wenn das Fundament nicht wankt! Wenn wir Gottes Impulse aus der Ruhe heraus umsetzen!

Lieber stehe ich 1h früher auf, um den Tag aus der Ruhe heraus zu beginnen, als bis zuletzt die Matratze zu wärmen, schnell zu duschen, auf dem Weg zur Türe einen Energiedrink zu kippen und dann gestresst in den Alltag zu starten.

Wenn du Kaffeepause machst, atme einmal tief durch, danke Jesus für seine Gegenwart in den ersten Stunden. Danke ihm für alles Gute, bitte ihn um weitere Begleitung... genieße mit ihm deinen Kaffee, Tee oder dein Wasser, oder eben auch ein Red Bull, schwatze mit deinen Kollegen, Kindern, oder deinem Besuch... und wisse: **ER ist da!** Er bringt deine Seele immer wieder zur Ruhe! Pausen sind auch hier wieder Möglichkeiten, sich kurz auf Jesus zu fokussieren, den inneren Kompass auszurichten.

So geht es weiter, den ganzen Tag. Mittagessen, Nachmittagspause, Abendessen, Zeiten, bewusst dankbar zu sein, einen Moment in der Gegenwart Gottes zu geniessen. Jede Pause kann zu einer spirituellen Tankstelle werden. Du musst dabei nicht besonders fromm und andächtig wirken, oder etwas Besonderes tun. Du kannst das mitten im Stress machen. Jesus freut sich enorm, wenn du ihn so in dein Leben mit einbeziehst! Das sind die kurzen Gebete, die dich permanent mit Jesus verbinden! Die deiner Seele Friede schenken! Inspiration, was auch immer. Wenn du am Essen bist, kannst du nichts leisten. So kann deine Seele kurz hängen. Essen und gleichzeitig produktiv sein zu wollen, ist zutiefst ungesund!

Arbeiten mit Energie Drink, oder Fast Food, macht dich nicht effektiver. Im Gegenteil! Nutze doch immer wieder die Essenszeiten als eine Art Minigottesdienst! Danach kannst du weiterkämpfen, streiten, erobern, oder was auch immer. Es bleibt auch so noch genug Zeit für alle Geschäfte.

Ich möchte euch als letztes auf etwas Besonderes aufmerksam machen. Du hast es womöglich bereits selber entdeckt, dann ist es gut, sich wieder daran zu erinnern. Als Jesus auferstanden war, erkannten ihn die Jünger nicht! Scheinbar hatte er äusserlich eine andere körperliche Form.

Zwei Jünger waren auf dem Weg nach Hause... Jesus ging mit ihnen, sie erkannten ihn nicht! Erst als er mit ihnen das Brot brach, erkannten sie ihn! Die erkannten Jesus an der Art, wie er mit ihnen gegessen hatte.

Sie kehrten sofort zurück nach Jerusalem, erzählten alles, man glaubte ihnen nicht. Da erschien Jesus vor ihnen, auch die anderen Jünger erkannten ihn nicht, nicht einmal als er ihnen die Wunden an den Händen und Füßen zeigte (ja, das kann ja jeder nachmachen, und einfach so im Raum erscheinen auch!!)

Da verlangte er etwas zu essen, und erst als er den gebratenen Fisch ass, waren sie beruhigt, dass er es wirklich sei.

Das ist aber noch nicht alles. Als einige der Jünger, auch Petrus und Johannes, später am See Tiberias am Fischen waren, kam Jesus sie wiederum in neuer Gestalt besuchen. Auch dort erkannten ihn die Jünger nicht sofort, aber er ass mit ihnen,

und so war es allen klar: „Jesus ist bei uns!“

Alle christlichen Kirchen verwenden das Abendmahl als zentrales und regelmäßiges Ritual. Warum? Weil es die Gemeinschaft der Gläubigen mit Gott dem Allmächtigen darstellt. Dabei ist das Abendmahl eine extrem verkürzte Form eines mehrstündigen Essens und Gesprächs mit Gott!

Und was tun wir eigentlich später, wenn wir diese Welt verlassen haben? Was sagt uns die Bibel konkret über den Himmel?

Wir regieren? Ja, aber zuerst wird gegessen und getrunken!

Mt 26:29 Ich sage euch aber, dass ich von nun an nicht mehr von diesem Gewächs des Weinstocks trinken werde bis zu jenem Tag, da ich es neu mit euch trinken werde in dem Reich meines Vaters.

Jesus sagte, dass *"viele von Osten und Westen kommen und mit Abraham und Isaak und Jakob zu Tische liegen werden in dem Reich der Himmel" (Mt. 8,11)* Mit diesen Patriarchen zusammensitzen bedeutet, sich mit ihnen zu unterhalten und Gemeinschaft mit ihnen zu haben. Und wir können zumindest annehmen, dass der Tisch mit guten Speisen gedeckt sein wird.

Offb. 19,9 Glückselig, die eingeladen sind zum Hochzeitsmahl des Lammes!

⇒ Willst du da dabei sein? Ja du WIRST dabei sein! Ich freue mich bereits jetzt auf dieses Zusammensein mit Jesus, mit den Jüngern, den Patriarchen und mit euch!

Aber warum warten?

Zusammenfassung: Ernähre dich nicht nur, habe bereits jetzt Gemeinschaft mit Jesus. Nimm dir Zeit! Beim Bibellesen, beim Gebet, bei jeder Gelegenheit und besonders immer beim Essen. Nimm dir Zeit. Nimm sie dir für deine Familie, deine Kinder, deine Freunde und besonders wichtig, tu es dankbar vor Gott.