

Er ist ein Zeichen zwischen mir und den Söhnen Israels für ewig. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, am siebten Tag aber hat er geruht und Atem geschöpft.

2. Mose 31,17 (Elberfelder Bibel)

Stress ist eine Realität. Und als ob die Anforderungen unseres Alltags nicht schon hoch genug wären, treibt uns die Corona-Pandemie noch mehr durch unser derzeitiges Leben. Die Anforderungen werden mehr, der Druck nimmt zu. Wir können uns nicht zurückziehen in ein einfaches und ruhiges Leben und können die Stimme nicht hören, die uns zuruft: „Du bist wichtig. Du bist einzigartig. Du bist geliebt. Du kannst und du musst nicht die ganze Welt retten. Du kannst und du musst nur an deinem Platz das Nötige und Wichtige tun. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Und dazu brauchst du Ruhe.“

Ruhe, die nicht Stillstand bedeutet. Sondern Ruhe, die Zeit und Raum gibt zum Innehalten, zum Nach- und zum Mitfühlen, zum Atem schöpfen. Ruhe, die in Verbindung steht mit Gott. Ruhe, die zur Schöpfung gehört, wie sie der Vater gemacht hat.

Wir brauchen diesen Freiraum, um unser Leben meistern zu können. Gott selbst hat sich nach getaner Arbeit einen Tag frei genommen, um zu ruhen und Atem zu schöpfen. Diese Ruhe und das Atem holen ist ihm so wichtig, dass er es den Israelit_innen zur heiligen Pflicht macht. Sein Sohn Jesus sieht die Erschöpfung seiner Freunde, die etwas Ruhe brauchen. Sie können nicht immer nur arbeiten und unterwegs sein. Er fordert sie auf, an einen ruhigen Ort zu gehen und auszuruhen. Und selbst in „stürmischen Zeiten“ hat Jesus die Ruhe weg und schläft entspannt auf einem Kissen. Der Sohn Gottes im göttlichen Tiefschlaf.

Wenn wir nicht völlig ausbrennen wollen, brauchen wir diesen Freiraum. Den Rückzug aus der ruhelosen Betriebsamkeit. Die Atempausen, um Kraft zu schöpfen. Ich wage zu sagen, Gott liebt die Ruhe. Gott hat mit seinem Atemschöpfen die Ruhe zur Chefsache erklärt. In der Ruhe hat Gott sein Schöpfungswerk vollendet. Wir dürfen sie uns gönnen und wir müssen sie anderen gewähren.

*Sven Steffan für das Jahresthema-Team
der Diakonie Bamberg-Forchheim*