

## Gebet

Ein **Fischer sass am Strand und blickte auf das Meer** hinaus, nachdem er seinen Fang auf den Markt gebracht hatte.

Da **kam plötzlich ein Tourist und fragte ihn, weshalb er nicht einen Kredit** aufnehmen wolle. Mit dem Geld könnte er sich einen Motor kaufen und das Doppelte fangen. Das brächte ihm Geld für einen Kutter, zudem könnte er eine Arbeitskraft einstellen. Zweimal täglich auf Fang hiesse das Vierfache verdienen. Auch ein dritter Kutter wäre zu beschaffen; das Meer könnte viel besser ausgenutzt werden, ein Stand auf dem Markt, Angestellte, ein Fischrestaurant, eine Konservenfabrik – dem Touristen leuchten die Augen.

**«Und dann?»** unterbricht ihn der Fischer.

**«Dann brauchen Sie gar nichts mehr zu tun. Dann können Sie den ganzen Tag sitzen und glücklich auf ihr Meer hinausblicken!»**

Darauf antwortet der Fischer. **«Aber das tue ich doch jetzt schon!»**

**Wir beschäftigen uns in dieser Predigtserie mit der Arbeit. Heute** wollen wir uns mit einem **speziellen Bereich** unserer Arbeit beschäftigen. **Mit dem Ruhen!**

## Sabbat oder Burnout

**Viele Menschen schaffen es nicht abzuschalten** und auszuruhen. Sie arbeiten Überstunden. Sie nehmen Arbeit mit nach Hause. Sie sind gedanklich in ihrer Arbeit verfangen. Sie finden **einfach keine Ruhe.**

Ich **muss gestehen, ich kenne das persönlich. Wann hast du als Pfarrer genug getan?** Es **gäbe immer noch mehr**, das gemacht werden könnte z.B. in der Seelsorge, in evangelistischen Projekten, Bücher, die ich gerne lesen würde usw.

**Die Kosten für das nicht Ruhen können sind enorm!**

- **Menschen brauchen Schlafmittel**, Alkohol oder andere legale oder illegale Drogen, dass sie abschalten oder schlafen können.
- Menschen bekommen **Herzinfarkte** oder andere **Krankheiten**, die stressbedingt sind.
- Menschen werden **unglücklich, vereinsamen**, ihre Beziehungen verflüchtigen sich und die Ehe respektive die ganze Familie zerbricht!

**«Ist es das wert?» Arbeitest du** auch so viel?

**Ist es das wirklich wert?**

**Lasst uns von Gott lernen: «Wie hat er das gemacht?»**

**1Mo 1,1-5:** *Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde.*

2 *Und die Erde war wüst und öde, und Finsternis lag auf der Urflut, und der Geist Gottes bewegte sich über dem Wasser.*

3 *Da sprach Gott: Es werde Licht! Und es wurde Licht.*

4 *Und Gott sah, dass das Licht gut war. Und Gott schied das Licht von der Finsternis.*

5 *Und Gott nannte das Licht Tag, und die Finsternis nannte er Nacht. Und **es wurde Abend**, und es wurde Morgen: ein Tag.*

**Gott hat an einem Tag das Licht geschaffen**, in dem er sagte: *Es werde Licht!*

**Dann hat er das Licht von der Finsternis getrennt** und den **beiden noch einen passenden Namen** verpasst: Licht = Tag; Finsternis = Nacht

**Und dann hat er seine Tageschöpfung noch beurteilt.** = Gut!

**Merkt ihr etwas? Gott hat an einem ganzen Tag.** – **Es heisst: Und es wurde Abend**, und es wurde Morgen: - **fast nichts gemacht.** An

diesem ersten Tag hat **Gott schon früh Feierabend** gemacht. Erst am nächsten Tag kümmerte er sich um die weitere Schöpfung!

**Machst du auch mal Feierabend?** Gott hat es getan!

**Fünf weitere Tage folgen.** An **einzelnen Tagen** war er **voll beschäftigt**. Am **5. Tag z.B.** hatte er die **Lebewesen im Wasser und in der Luft** geschaffen. Das war sicher ein ausgefüllter Tag!

**Auch diesen bewertete er mit gut** und er **gab den Tieren im Wasser und in der Luft den Auftrag**, dass sie sich nun selber weiter vermehren sollten.

**Am 6. Tag schuf er den Menschen**, regelte seinen Unterhalt und gab ihm den Auftrag sich ebenfalls zu vermehren und die Erde zu verwalten und dann heisst es:

**1Mo 1,31:** *Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und sieh, es war sehr gut. Und es wurde Abend, und es wurde Morgen: der sechste Tag.*

**Zusammenfassend heisst** es dann in **1Mo 2,1-3:** *Und so wurden vollendet Himmel und Erde und ihr ganzes Heer.*

**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.*

**3** *Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte Gott von all seinem Werk, das er durch sein Tun geschaffen hatte.*

### **Warum hat Gott geruht?**

**Nicht weil er erschöpft war und Ruhe brauchte.**

**Er hat es für uns getan.** Wir **sollten daraus lernen**, was unserem Leben guttut.

## **Ruhst du am Ende deiner Arbeit?**

**Blickst du bewusst zurück und bewertest** deine Arbeit? Freust du dich darüber was gelungen ist und was du alles erledigen konntest? Dankst du Gott dafür?

Der **siebte Tag soll ein Ruhetag sein. Gott heiligte diesen Tag.** Das heisst, dieser Tag gehört Gott. Es ist also nicht einfach ein Tag des Nichtstuns, sondern der **Sabbat soll ein Tag sein, um mit Gott intensiver Gemeinschaft** zu haben!

Das Wort Sabbat kommt in der Bibel ca. **145 Mal** vor.

Der **Sabbat war so wichtig, dass auf das Brechen des Sabbats die Todesstrafe** von Gott verhängt wurde (2Mo 31,12-15) und der Sabbat **kommt in den 10 Geboten** vor:

**5Mo 5,14:** *der siebte Tag aber ist ein Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Da darfst du keinerlei Arbeit tun, weder du selbst noch dein Sohn oder deine Tochter oder dein Knecht oder deine Magd oder dein Rind oder dein Esel oder all dein Vieh oder der Fremde bei dir in deinen Toren, damit dein Knecht und deine Magd ruhen können wie du.*

**Weil der Sabbat für Juden so heilig** war, haben die **Rabbiner ein Regelwerk** aufgestellt, dass ja niemand den Sabbat bricht. Dieses Regelwerk heisst **Halacha** und regelt den jüdischen Alltag bis ins kleinste Detail.

Ich **möchte euch ein Gebot** der Halacha vorstellen: «Am **Sabbat darfst du keinen Knopf** drücken.»

**Als wir vor einigen Jahren in Israel waren** und es **Sabbat war, staunten wir nicht schlecht, als der Lift auf keinen Knopfdruck** reagierte.

**Damit du aber trotzdem Lift** fahren konntest, weil das im Hotel oder in einem Hochhaus doch sehr praktisch war, gab es am Sabbat den sogenannten **Sabbat Lift**.

Der Lift hält bei jeder Etage, öffnet die Tür und du kannst ein oder aussteigen. Dann fährt er einen Stock weiter, öffnet die Tür und du kannst ein und aussteigen und das macht er den ganzen Tag, alle Etagen rauf und runter.

So wird das **Gesetz ausgetrixt**. «Ich habe keinen Knopf gedrückt!»

### **Wie gehen wir mit dem Sabbat um?**

**Wir haben sogar zwei Tage frei von der Arbeit** und **doch haben so mache von uns einen Dauerstress!**

**Viele leiden unter Schlafstörungen, psychische Störungen, Burnouts usw.**

### **Sabbat bedeutet Aufhören und Ruhen.**

**Schaffst du es einen Tag aufzuhören** und zu ruhen?

**Smartphon aus**, keine geschäftlichen Nachrichten, keine E-Mails.

**Dafür: Zeit für Gott, Zeit für Gemeinde, Zeit für Familie und Freunde.**

**Lebst du Sabbat oder eher Burnout?**

**Ich habe festgestellt, dass der grösste Feind des Sabbats unser Perfektionismus und die Angst** vor Menschen ist.

### **In unserem Alltag haben wir zwei mögliche Problemfelder.**

**Das 1. ist unsere Arbeit.** Wir können sie über uns herrschen lassen und permanent erreichbar und am Arbeiten sein, und wenn es nur in unseren Gedanken ist.

**Das 2. ist unsere Freizeit.** Auch dort können wir permanent erreichbar und aktiv sein. Vermutlich haben wir im Westen mehr Freizeit Burnouts als vom tatsächlichen Arbeiten.

**Wenn wir hart arbeiten dann kostet das Kraft und wir dürfen am Abend oder am Wochenende echt müde** sein. Das ist normal.

**Aber was wir dann machen, ist entscheidend!** Ruhen wir oder laugen wir uns noch mehr aus?

**Ich weiss, manche machen es umgekehrt. Sie hauen am Wochenende auf den Putz** und erholen sich dann von Montag bis Freitag bei der Arbeit. Aber das können nicht alle!

## ***7 Symptome für eine Hektik Krankheit***

Ich **möchte euch 7 Symptome** aufzeigen, die dafürsprechen, dass wir uns auf ein Burnout zubewegen.

1. **Schneller, am schnellsten, jetzt komme ich:** Alles sollte immer schneller gehen als es geht. Du fängst an schneller zu lesen. Du überfliegst die Artikel nur noch. Du wirst nervös, wenn du im Stau stehst. Du wechselst ständig die Kasse um schneller dran zu kommen. Usw.
2. **Multitasking:** Du bist inzwischen ein Meister im Multitasking. Du machst vieles gleichzeitig, dafür aber nichts mehr so richtig.
3. **Oberflächlichkeit:** Alles was du tust, alles was du erlebst, all deine Beziehungen sind oberflächlich. Du hast noch nicht mal mehr richtig Zeit zum Essen.
4. **Mangel an Liebesfähigkeit:** Liebe auszudrücken braucht Zeit. Menschen in die Augen sehen, Hilfsbereitschaft, tiefe Gespräche usw

5. **Absurde Wettkämpfe:** Du machst mit deinen Kindern absurde Wettkämpfe, um sie möglichst schnell ins Bett zu kriegen. Dabei wäre diese Zeit enorm wertvoll und wichtig. Bsp.: «Welches Kind kann in einer Minute für zwei Minuten Zähneputzen.»
6. **Grau:** Du verlierst die Fähigkeit zu staunen und dankbar zu sein. Dein Leben ist wie eine Zugfahrt mit dem Schnellzug. Alles fliegt nur so an dir vorbei.
7. **Selbstzerstörerische Massnahmen:** Du greifst immer mehr zu selbstzerstörerischen Massnahmen um produktiv zu bleiben. Das fängt mit Red Bull und Kaffee an, geht über TV Konsum und Gamen hin zu Alkohol, Aufputzmittel, Medikamente, Drogen und Pornos. Welche Substanzen brauchst du, damit du funktionierst?

**Ich erkenne mich beim einten oder anderen Stichwort.**

**Bsp. Kasse und Stau**

**Damit ich von der anstrengenden Arbeit auftanken kann,  
brauche ich den Sabbat:**

## ***Wie können wir den Sabbat gestalten?***

Ich möchte im folgenden 4 Wege aufzeigen um Sabbat zu halten:

### **1. Überprüfe deine Werte:**

Warum arbeitest du so hart? Was ist das Ziel? Musst du dir oder jemandem etwas beweisen?

Denke einmal über die Aussage von ...

**Spr 4,14-15:** *Und überhaupt: Nackt, wie der Mensch auf die Welt gekommen ist, muss er wieder von ihr gehen. Von allem, was er hier angehäuft hat, kann er nicht einmal eine Hand voll mitnehmen.*

15 *Das ist doch eine ganz üble Sache: Der Mensch muss gehen, wie er gekommen ist; für nichts und wieder nichts hat er sich abgeplagt.*

**Martin Luther soll nach einem harten Arbeitstag am Abend mit Gott geredet haben** und gesagt haben: «Ist das meine oder deine Kirche? Ach, deine! Dann gute Nacht!»

**Seitdem ich meine Verantwortung als Pfarrer ins richtige Licht gestellt habe, bin ich entspannter im Umgang** mit Andersdenkenden und betrachte meine Verantwortung in einem gesünderen Licht.

**Nicht ich bin es, der Wachstum schenkt, sondern Gott ist es!**

**Die Bibel sagt, wir sollen arbeiten und sie sagt auch, dass wir ruhen sollen!** Wer nicht ruhen kann, der hat falsche Prioritäten gesetzt und es mangelt ihm an Gottvertrauen.

## **2. Begrenze deine Arbeit**

**Ich musste es lernen, meine Arbeit zu begrenzen.** Bei mir hat das z.B. bedeutet:

- **Ich plane bewusst meine Arbeitszeit und auch meine Freizeit inkl. freie Tage.** Diese sind bei mir Mittwochnachmittag, Samstag und Sonntagnachmittag. - Begrenze deine Arbeit
- **Ich empfangе keine E-Mails auf dem Smartphon.** Wenn ich also E-Mails lese, dann nur am PC und am PC bin ich meistens am Arbeiten. Somit schaue ich an meinen freien Tagen oder in den Ferien keine E-Mails an. - Begrenze deine Arbeit
- **Ich meide möglichst alle Chats.** Da habe ich mir auch erlaubt aus einem erweiterten Familienchat auszusteigen. Ich muss nicht alles

wissen. Ich muss nicht von jedem aus meinem Freundeskreis wissen, wo er gerade ist und was er tolles erlebt. Da lebe und genieße ich lieber mein eigenes Leben. - Begrenze deine Arbeit

- **Weitere Zeitfresser sind Facebook und Co.** Ich benutze diese Medien vorwiegend um Menschen für christliche Veranstaltungen einzuladen und ab und zu für amüsante Filmchen. - Begrenze deine Arbeit
- **Ich habe lange Zeit meine Smartphon Nr. nur der Familie bekannt gegeben.** Heute haben viele diese Nr. aber ich erlaube mir, das Smartphon auszuschalten oder einen Anruf auch einfach wegzudrücken ohne anschliessend zurückzurufen. - Begrenze deine Arbeit

**Dies sind nur ein paar Dinge, wie ich meine Freizeit, meinen Sabbat schütze,** damit ich nicht unter die Räder komme.

**Jeder muss selbst herausfinden, wie er seine Arbeit begrenzen und seinen Sabbat schützen** kann.

**Achte dich einmal auf das, was dich stresst und wo du arbeitest, obwohl du eigentlich nicht arbeiten** möchtest.

### **3. Geniesse die Frucht deiner Arbeit**

Die Bibel sagt **Pred 3,13:** *Und wenn irgendein Mensch bei all seiner Mühe isst und trinkt und Gutes genießt, ist auch dies ein Geschenk Gottes.*

**Viele können vor lauter Geschäftigkeit das Leben nicht genießen. Sie sagen:** «Wenn ich dann einmal Zeit habe, dann ...»

**Es ist ein Geschenk Gottes das Leben zu genießen** und dazu braucht es eine gewisse Zeit der Ruhe und Entspannung.

**Für mich bedeutet das z.B.:**

- **Mit andern etwas Gutes zu essen und ein Glas Wein zu trinken.**
- **Oder zwei Stunden am Wasser jagt auf Fische zu machen.** Da tauche ich ab in eine völlig andere Welt. Ich denke nicht den Sorgen hinter her, sondern fixiere mich ganz aufs Fischen.
- **Was mir auch sehr gut tut sind Spaziergänge** oder Wanderungen alleine oder mit Andrea.

### **Was ist es bei dir, dass dir Ruhe und Erholung bringt?**

- Vielleicht Musik hören?
- Sport?

**Finde heraus, was für dich Genuss bedeutet.**

**Gott hat uns nicht nur die Arbeit geschenkt, sondern auch befohlen zu ruhen.** Und, es ist ein **Geschenk Gottes** Gutes zu geniessen.

**Zum Schluss komme ich zum Wichtigsten** und eigentlichen des Sabbats.

#### **4. Begegne deinem Schöpfer und deinen Geschwistern**

**Nimm dir Zeit für Gott!**

**Nimm dir Zeit für Gott und deine Geschwister!**

**Wofür lebst du?**

**Arbeit ist ein wichtiger Auftrag** für dein Leben. **Aber, die Arbeit und deine Aktivitäten werden nie deine tiefsten Bedürfnisse** in deinem Leben befriedigen. Das war auch nie so gedacht!

**Nur Jesus kann deine tiefsten Bedürfnisse tatsächlich stillen.**

Die Bibel sagt **Mt 11,28-30**: *»Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.*

29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.

30 Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.«

- Komme zu Jesus!
- Gib ihm deine Lasten ab!
- Gib ihm dein Leben und folge ihm nach, tue sein Wille und du wirst Ruhe für deine Seele finden!

### **Wo kannst du Gott und deinen Mitchristen begegnen:**

1. In der **persönlichen Zeit mit Gott, jeden Tag und am Sonntag ausgiebiger im Gottesdienst.**
2. **Im Gottesdienst begegnest du nebst Gott auch deinen Geschwistern.** Der Gottesdienst soll ein Ort der Ermutigung und Erquickung sein.
3. **Ebenso begegnest du Gott und deinen Geschwistern in der Gebetsstunde.** Auch diese erlebe ich als Ort der Ermutigung und Erquickung.
4. **Und dann sind da auch noch die kleinen Gruppen wie Jungschar, HK, CPs, Bibelgruppe, 60+ und wie sie alle heissen.**

**Gibst du diesen vier Bereichen Priorität?**

## **Zusammenfassung/Motivation**

### **Sabbat oder Burnout**

**Wir alle sind aufgefordert zu arbeiten.** Arbeit ist etwas Gutes, auch wenn sie durch den Sündenfall mühsam geworden ist.

**Genauso sind wir aufgefordert Sabbat zu halten.** Es geht darum von der Arbeit zu ruhen.

Dieses Ruhen sollten wir nicht mit 1001 Aktivität überladen, so dass der Sabbat zum Stress wird.

**Ziel der Arbeit ist es Gott zu ehren.**

**Ziel des Sabbats ist es Gott zu begegnen.**

**Am Ende deines Lebens zählen deine Beziehungen zu ...**

Gott

Ehepartner, Kinder und Gemeindefamilie

**Diese Beziehungen werden dich ein Leben lang und hoffentlich eine Ewigkeit begleiten.**

**Wenn dort etwas kaputt geht, dann ist deine Arbeit nicht mehr viel Wert.** Wozu dann das ganze Schaffen und Krampfen.

**Sorge dich um die Beziehung zu Gott, deiner Familie, Glaubensgeschwister und sei ein Zeuge für die Menschen in deinem Umfeld, die Jesus noch nicht kennen.**

**Gebet**

**Fragen, Anregungen, Erlebtes**

**1. Lied aufstehen – zum Gebet einladen**