

Musik: Iiro Rantala Tears for Esbjörn (Iiro Rantala, Klavier) 0:00-0:20

Die Sehnsucht danach zur Ruhe zu kommen- bei mir ist sie scheinbar unstillbar. Natürlich auch, weil immer irgendetwas ist. Vermutlich 1000fach erlebt: ist das wahrscheinlich nicht nur mein Gefühl. Da verführt mich die Jahreszeit mit  
5 unangenehmer Kühle und viel zu vielen trüben Tagen und zu schneller Dunkelheit am Abend schon wieder. Gefühlt sind meine Tage noch kürzer, das Lebensgefühl leicht ungemütlich und die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit will jetzt auch langsam geplant und verabredet werden.

10 Meine Sehnsucht will jetzt aber alles fertig haben: Schreibtisch leer, Küche aufgeräumt, keine Konflikte in der Nähe und zur Ruhe kommen bei Kerzenschein und Stille. Als wäre da nichts mehr, was noch sein muss.

15 Ich denke an meine Kindheit, wenn wir am Samstagabend endlich mit aller Arbeit fertig waren und das Treppenhaus nach frischem Bohnerwachs roch. Wir Kinder waren schon im Bademantel, dufteten nach Fichtennadelbad und in der Küche stand der Kartoffelsalat mit den knackigen Bockwürsten. Der Sonntagsbraten war fertig, die Eltern waren oft vergnügt und am Abend haben alle 11er-raus gespielt. Sogar die Großeltern kamen manchmal dazu. Das war der Inbegriff eines perfekten Wochenabschlusses.

20 Natürlich weiß ich, dass es nicht mehr funktionieren würde- schon allein weil ich nirgendwo das rotbraune Bohnerwachs auf die ausgetretenen Holzstufen polieren kann. Und weil die Eltern nicht mehr leben. Aber diese Sehnsucht sitzt ja nur deshalb in meinem Hinterkopf, weil ich nichts Adäquates gefunden habe. Kein ausprobiertes Ritual ist so stark wie die Erinnerung an die Kindheit. Und vermutlich war bisher keines meiner versuchten Rituale so beständig wie die  
25 Samstagabendtradition in unserer Familie. Und ich kann mir heute auch gar nicht vorstellen, fast jeden Samstag zum Abendgeläut zu Hause zu sein und nicht mehr aus dem Haus zu müssen. Aber genau das hat wohl damals zu dieser Zufriedenheit geführt. Alle waren da und es gab für uns Kinder nichts mehr zu tun außer das Geschirr abzutrocknen und dann die Spielkarten zu  
30 holen. Und dann war das Arbeiten endgültig zu Ende. Gefühlt war es das heute ersehnte zur-Ruhe-kommen- auch wenn es mitunter laut und fröhlich her ging beim Spielen.

Musik: Iiro Rantala Tears for Esbjörn (Iiro Rantala, Klavier) 2:23-2:50 fade out

„Über den Wassern deiner Seele schwebt unaufhörlich der dunkle Vogel Unruhe.“, weiß Christian Morgenstern. Kennen Sie das auch? Man hätte jetzt Zeit; sitzt vielleicht im Wartezimmer oder im Zug, der Verspätung hat- man kann nichts daran ändern oder beschleunigen und könnte die Zeit für sich  
5 nutzen um zur Ruhe zu kommen, aber man wird immer unruhiger.

Und Pestalozzi, der Schweizer Pädagoge und Philosoph, meint sogar: “Der Mensch muss zu innerer Ruhe gebildet werden.“ Obwohl ich doch eine sehr gute Samstagabend-Erfahrung aus meiner Kindheit mitbringe, ist es spätestens zur Hälfte der Schulzeit anders geworden. Denn dann musste ich am  
10 Samstagabend, wenn alles andere in Haus, Hof und Garten getan war, noch die Hausaufgaben machen- wenn sie mir nicht den Sonntag verderben sollten. Ich hätte wohl doch noch mehr zur inneren Ruhe gebildet werden müssen?

Musik: PUR Abenteuerland RUHE 0:00-0:20

Man könnte sich auch vorstellen, die RUHE sei eine Person, zu der man gehen  
15 würde. Das gefiele mir persönlich am besten. Sich bei Frau Ruhe einladen, ihre Wohnung betreten, und schon verliert sich meine Ruhelosigkeit. Die Unruhe fällt an ihrem Tisch einfach ab und ich trinke mit ihr ein Glas inneren Frieden. Aber ich weiß nicht, wo ich sie finde. Selbst beim Besuch der über 70jährigen geht es turbulent zu- keineswegs erholsam.

20 Und dann bekam ich doch tatsächlich neulich so ein Ausmal- und Kritzelbuch zur inneren Entspannung geschenkt. Ich soll einen Buntstift nehmen und den Fisch fertig zeichnen. Wohlgemerkt: ein Malbuch für Erwachsene. Ich muss gestehen, mich beunruhigt das eher. Im Internet sieht es ja so aus, als wäre Ruhe käuflich geworden. Ich könnte mir ein paar pflanzliche Kapseln kaufen,  
25 eine neue Entspannungstechnik ausprobieren, eine schwere Therapiedecke bestellen oder Entspannungsmusik herunterladen.

Musik: PUR Abenteuerland RUHE 0:20-0:49

„Es ist eine Ruhe vorhanden...“, steht im Neuen Testament, im Hebräerbrief. In der Lutherbibel heißt es vollständig: „Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für  
30 das Volk Gottes. Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen.“ (Hebr. 4, 9+10)

Nicht nur Feierabend machen, sondern die Vorstellung, dass ich mich bei Gott nicht mehr abmühen muss. Für immer seine Ruhe haben- das könnte mich friedlich stimmen. Sich ausruhen nach getaner Arbeit, nach der langen Wanderung oder der lauten Party. Das kenne ich. Ist aber nichts Endgültiges.

- 5 Eine „himmlische Ruhe“ ist das, sagt man, wenn die Stille eine Wohltat ist. Der Sinn des Begriffes Ruhe im Bibeltext kommt vom Hebräischen. Da heißt Ruhetag „Sabbat“, auf altdeutsch „Feiertag“. Und „Feiern“ bedeutete nämlich ursprünglich „ausruhen“; deswegen sprechen wir noch heute vom „Feierabend“. Der samstägliche Feierabend bereitet dann den sonntäglichen Feiertag
- 10 der Christen vor. Gott hat den Ruhetag angeordnet. Weil **er** ihn gebraucht hat, wusste Gott, dass wir ihn noch viel nötiger haben werden. Wir sind eben keine Roboter- auch wenn wir uns gelegentlich schon mal so benehmen. Wir gehen nämlich kaputt, wenn wir dauerhaft im Betrieb sind. Doch irgendetwas hat uns falsch programmiert.
- 15 Da ist es vielleicht das viele Arbeiten unserer Eltern und Großeltern- überhaupt der Nachkriegsgeneration und die Not, die nur durch Fleiß gelindert werden konnte. Oder die protestantische Arbeitsethik. Sie macht die Arbeit zur Pflicht, die man nicht in Frage stellen darf. Die Arbeit bildet den Mittelpunkt des Lebens, um den herum darf man dann Freizeit gestalten.
- 20 Die Bibel bezieht die Aussagen über die Arbeit immer wieder auf das Schöpferhandeln Gottes. Er arbeitete ja auch fast täglich. 6 Tage hinter einander. Solange, bis er sein Werk vollendet hat. Übrigens **in Ruhe** vollendete. Mit sehr diesseitigen Vorstellungen aus unserer Arbeitswelt wird das Schöpfungshandeln Gottes in der Bibel erzählt.
- 25 Damit ist in Gottes Namen die Arbeit des Menschen gewürdigt und wertgeschätzt als Gabe der Schöpfung. Mit unserem Tun entsprechen wir Menschen auch unserer gottgegebenen Bestimmung. Dazu kommt: Menschliche Arbeit ist einen gerechten Lohn wert, wie es in der Bibel heißt „Ein Arbeiter ist seines Lohnes wert.“ (Lk 10,7). Arbeit wird also belohnt.
- 30 Aber auch Martin Luther hat unsere Sicht geprägt. Obwohl er fast ein Leben lang gegen die Werkgerechtigkeit predigt, war er selbst ununterbrochen am Kämpfen.

- Er bestreitet, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen den guten oder schlechten Taten eines Menschen und der Frage, ob Gott diesen Menschen bestraft oder belohnt. Und doch ist er selbst geprägt von unmäßigem Fleiß und der persönlichen Frage: Wie bekomme ich einen gerechten und gnädigen Gott.
- 5 Es dauert bis er zur „Freiheit eines Christenmenschen“ kommt. Und bis er innerlich stiller wird. Ein langer und unruhiger Weg war das bis zu seiner eigenen Gewissensfreiheit. Aber sein immer wiederkehrendes Innehalten und sich besinnen- auch im Gespräch mit seinen Freunden und seiner Frau hat ihm in einem großen Maß dazu geholfen.
- 10 Und zugleich weiß ich auch: sorgenvolle Gedanken lassen sich nicht einfach abschütteln. Nichtstun wird von manchem als leer empfunden, Stille als beklemmend. Wer einmal unfreiwillig zum Nichtstun verdonnert war- der weiß, wie man sich nach Beschäftigung sehnen kann, nach Arbeit, sogar nach dem pulsierenden positiven Stress. Und mir fällt ein, wie meine schon kranke alte
- 15 Mutter einmal am Heiligabend bei mir zu Gast war und gegen 22 Uhr am liebsten Kartoffeln geschält hätte. „Gibt’s denn gar nichts mehr für mich zu tun, Kind?“ Klar, es ging um mehr als um die Kartoffeln für die Thüringer Klöße am 1.Weihnachtsfeiertag.

Musik: PUR Abenteuerland RUHE 4:22-4:48

- 20 Bei Gott zur Ruhe finden und in der inneren Stille ankommen, ist das, was Gott uns als Sehnsucht ins Herz gepflanzt hat. Und um zur Besinnung auf Gott, auf Glauben und Spiritualität zu kommen, brauchen wir Ruhe. Auch für das Nachdenken über Sterben und Tod müssen wir innere Ruhe haben. Das funktioniert nicht in Hektik und unter Stress.
- 25 Beim Älterwerden oder bei einer lebensbedrohlichen Krankheit benötigen wir erst recht Ruhe für unsere unterschiedlichen Gedanken. Die aufgescheuchte Seele meint anfangs nie mehr zur Ruhe kommen zu können. Wer seine Vergänglichkeit spürt und sie als schmerzhaft empfindet, braucht daher mehr Zeit um wenigstens oft genug ruhig zu werden. Oder den Versuch wagen, sich
- 30 in aller Krankheit und Gebrechlichkeit mit den Augen Gottes zu betrachten. Dann können sogar gezählte Tage besonders kostbar werden.

*Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen. So lasst uns nun bemüht sein, zu dieser Ruhe zu kommen. (Hebr. 4, 9-11a)*

- 5 Aber wie bemüht man sich, zur Ruhe zu kommen? Was wir brauchen ist klar: Ruhe, die erfüllt ist vom „Siehe, es ist alles gut.“ Sich Zeit lassen wie Gott; bis es nach SEINER Sicht sehr gut ist. Und ich bin sicher, dass Gott eine andere Sicht hat als wir menschlichen Möchtegern-Perfektionisten. Ich denke an den Satz: „Lass es jetzt gut sein.“ Ich habe ihn gehört, wenn wir Kinder gestritten haben.
- 10 Und auch wenn der Lehrer mein vergebliches Bemühen sah. Ich werde zukünftig öfter und früher als sonst zu mir sagen: Lass es jetzt gut sein, Christine.

- Es wird sie immer wieder geben: die Merktzettel auf denen steht, dass ich endlich den Anruf erledigen sollte, den Sperrmüll vorbereiten, die
- 15 Dunstabzugshaube säubern, die längst fälligen Rechnungen überweisen muss, Und heute Abend nicht vergessen die Linsen für das Curry morgen einzuweichen. Die brauchen nämlich Ruhe über Nacht.

- Ich lass es jetzt gut sein. Die Linsen und die Menschen brauchen es: Ruhe zum Gutwerden. Speziell die Sonntagsruhe. Und ja, wenn ich in Sachen Unruhe zu
- 20 einer Person gehen könnte und mich in ihrer Nähe aufhalten, mir das Glas mit innerem Frieden einschenken lasse- dann ist es wohl die Nähe Gottes.

Musik: Iiro Rantala, Tears for Esbjörn 4:04-4:20 oder fade out