

## 6:1 - für das Leben



Silke Sieber - Theologin, Referentin, Co-Geschäftsleiterin Bibellesebund Schweiz  
Quelle: Hope Schweiz

Die Ferien sind vorbei; unsere Erholung verpufft, als wir auf der Heimfahrt die Autobahn verlassen. Kaum zurück, male ich mir den nächsten Urlaub aus... Schneller als der Koffer ausgepackt ist der Alltag wieder da – und dieser Alltag ist «anstrengend»!

Aber warum? Vielleicht, weil unser Leben geprägt ist von einer chronischen Rastlosigkeit? Vielleicht, weil es hip geworden ist, «busy» zu sein und strukturierende Faktoren wie Öffnungszeiten, Arbeitszeiten, Erreichbarkeit und Feierabend immer mehr verschwinden? Vielleicht auch, weil wir meinen, erst wieder Pause machen zu dürfen, wenn alles erledigt ist? Der Theologe Dr. A.J. Swoboda wagt eine steile Diagnose für uns Menschen von heute: «Wir sind vermutlich das emotional erschöpfteste, psychologisch überforderteste und geistig unterernährteste Volk der Geschichte geworden.»

Ursache für diese Symptome: Wir haben verlernt, zu ruhen. Die Konkurrenz der Ruhe ist riesig: digital, kommerziell, materiell. Wir glauben, nichts verpassen zu dürfen und in immer weniger Zeit immer mehr schaffen zu müssen. Dabei zeigen Studien, dass wir nicht produktiver werden beim Versuch, in kürzerer Zeit mehr zu machen. Aber – und das ist die entscheidende Erkenntnis der Wissenschaft: Wir sind produktiver, nachdem wir geruht haben!

«Wir sind produktiver, nachdem wir geruht haben!»

Ist es in diesem Zusammenhang nicht faszinierend, dass Gott dem Menschen bereits in der Bibel einen 6:1-Rhythmus ans Herz legt? «Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tage sollst du ruhen», steht im [2. Buch Mose, Kapitel 20, Verse 9-10](#). Der Ruhetag ist ein uraltes Geschenk für den Menschen. Biblisch gesehen verankert Gott ihn in den zehn Geboten. Korrekt, was der schwedische Schriftsteller und Pastor Tomas Sjödin deshalb folgert: «Ruhe ist keine Belohnung, nichts, was man sich verdienen muss. Sie ist eine Pflicht.»

Wenn Gott uns etwas gebietet, ist das immer wohlwollend gemeint. «Richtet euch nach meinen Geboten. Jedem, der sie erfüllt, bringen sie Leben.» ([3. Buch Mose, Kapitel 18, Vers 5](#)). In diesem von Gott gedachten Leben ist der Mensch in seinem Sein würdig, nicht durch sein Tun. Denn als Gott den Menschen schuf, war diesem der Tag Pause vergönnt, noch bevor er seinen Auftrag erfüllen konnte. Diesen Pausentag nennt die Bibel «Shabbat», hebräisch für «stoppen, aufhören». Es ist ein Tag, der unseren Alltag unterbricht. Dafür müssen wir die Entscheidung treffen, dass die Dinge jetzt gut genug sind, um eine Pause zu machen – für volle 24 Stunden!

Doch wie füllt man einen Tag, wenn man nichts tun soll? Wir haben die Kreativität verloren, die uns hilft, Zeit zu verbringen, ohne produktiv sein zu müssen. Die Frage ist nicht, was in dieser zweckfreien Zeit «erlaubt» oder «verboten» ist, sondern was uns «belebt» oder «erschöpft». Es geht darum, dass dieser eine Tag sich von den sechs anderen unterscheiden soll. Immer wieder habe ich erlebt, dass Gottes 6:1-Prinzip mir wohltut. In den Stunden der Pause wendet sich mein Blick dem Wesentlichen zu, von «alles haben wollen, was man

«Dann geht es nicht länger darum, bis zu den nächsten Ferien zu überleben, sondern wir beginnen im Hier und Jetzt zu leben!»

liebt» zu «alles lieben, was man hat», von «allem Geschaffenen» hin zum «Schöpfer». Dann geht es nicht länger darum, bis zu den nächsten Ferien zu überleben, sondern wir beginnen im Hier und Jetzt zu leben!

Datum: 07.08.2023

Autor: Silke Sieber

Quelle: Hope Regiozeitung

Tags