

# Einfach mal zur Ruhe kommen



Sich eine ruhige Auszeit zu nehmen, ist ein Gebot Gottes

Quelle: Unsplash / Adrian Swancar

In diesen Tagen – zwischen Weihnachten und Neujahr – haben viele von uns die Chance, einmal mehr als sonst zur Ruhe zu kommen. Ruhe ist nicht Faulheit, sondern eine grosse Tugend – und sie ist vom Schöpfer der Welt selbst angeordnet.

Viele denken, dass Arbeit – und möglichst viel davon – eine «christliche» Tugend sei: Die protestantische Arbeitsethik verurteile doch Müssiggang als Faulheit. Dabei ist es in der Bibel ganz anders: Ruhe ist nicht nur ein notwendiges Übel, sondern geradezu ein Gebot Gottes: «Am siebenten Tag sollst du ruhen», heisst es in den Zehn Geboten. Als wenn Gott gewusst hätte, dass wir nicht zur Ruhe kommen, wenn es uns nicht befohlen wird.

## War Gott müde?

«Am siebten Tag ruhte Gott von seinen Werken.» War Gott von der Schöpfung müde? Das ist unwahrscheinlich – Gott ist unerschöpfliche Energie und «wird nicht müde noch matt» ([Buch Jesaja, Kapitel 40, Vers 28](#)). Nein, die Schöpfung der Welt hat Gott nicht ermüdet. Aber am siebten Tag ruhte er – und setzte damit eine Regel, die wir Menschen befolgen sollen. Im Gegensatz zu Bildern, die unsere Gesellschaft sich gern von Gott macht: Der Gott der Bibel ist ein durch und durch menschenfreundlicher Gott. Er wusste, dass wir – im Gegensatz zu ihm – durchaus «müde und matt» werden. Dass wir nicht unermüdlich an der Arbeit sein können. Dass unsere Energien nicht unerschöpflich sind.

Ruhe ist also kein notwendiges Übel, sondern vom Schöpfer selbst angeordnet. Der «Sabbat» – also ein Ruhetag pro Woche – war das grosse Merkmal, welches das Volk, das nach Gottes Willen leben sollte, von seiner Umwelt unterschied. Dauernde Arbeit, pausenlose Aktivität, auch pausenloser Konsum: Das ist heidnisch, und Heidnisches ist menschenfeindlich – was wir an unserer sich entchristlichenden Gesellschaft durchaus studieren können.

## **Was drücken wir aus, wenn wir Ruhe machen?**

### **1.) Ich bin mehr als meine Leistung**

Zum einen: Wenn ich ruhe, also nichts «leiste», bin ich voll Mensch. Jedes Wochenende sagen wir: Ich bin mehr als meine Leistung. Ich definiere mich nicht vor allem durch das, was ich produziere. Alle paar Tage höre ich bewusst auf mit dem Arbeiten und bin einfach ich selbst.

### **2.) Ich bin bewusst abhängig**

Damit hängt die tiefere Haltung zusammen: Wenn ich ruhe, empfangen mich. Ich bin mehr als das, was ich aus mir selbst mache. Ich bin immer ein Empfangender, und wenn ich ruhe, sage ich Ja dazu. Und Menschen, die mit Gott leben, wissen es: Das entscheidende Tun in meinem Leben ist das, was ich Gott an mir tun lasse. Darum sind Gebet, Stille und das Hören auf Gott die wichtigsten Faktoren, die meine innere Qualität definieren.

### **3.) Ich zentriere mich neu**

Ein Rad, dessen Achse nicht gut sitzt, läuft nicht gut. Wenn ich ruhe, zentriere ich mich neu. Das hebräische Wort für Ruhe heisst «menuah» und hat viele Nuancen: Gelassenheit, Klarheit, Friede, Ruhe... Aus der Ruhe heraus finde ich neu meine Mitte. Damit werde ich auch frei für neue Herausforderungen. «Die Ruhe ist nicht

der letzte Seufzer der Ermattung, sondern ein Offenwerden für neue Anfänge», schreibt der schwedische Schriftsteller Tomas Sjödin.

Die eigentliche Mitte unseres Lebens – das Zentrum, um das sich unser Leben dreht – soll Gott sein. Dazu sind wir geschaffen. Darum dient die Ruhe und der Ruhetag dazu, uns auch wieder auf Gott zu (kon)zentrieren. Ruhen heisst deshalb auch, bei Gott zu sein und zusammen mit ihm aufzuatmen.

## **Zeit, wieder mal richtig zur Ruhe zu kommen?**

Wenn dein Leben unrund läuft und du viel Energie verschleisst und Stress produzierst – wann bist du das letzte Mal wirklich in Gott und mit Gott zur Ruhe gekommen?

*Dieser Beitrag erschien im Dezember 2016 auf [Jesus.ch](http://Jesus.ch)*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Biblisches Missverständnis: Abgesegnete Faulheit](#)

[Christsein ohne Zugeständnisse?: Ein Kompromiss muss nicht faul sein](#)

Datum: 30.12.2025

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: [Jesus.ch](http://Jesus.ch)

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)