

# Berufseinstieg – Schritte in einen neuen Lebensabschnitt

## Einheit 5: Ruhe – Wie der Ausgleich zu erreichen ist

Egal, wie jemand die Schöpfungsüberlieferung versteht und theologisch bewertet, sie zeigt Strukturen und Gesetzmäßigkeiten auf, die für unsere Lebensgestaltung von großer Bedeutung sind. Dazu gehört ohne Frage das Verständnis von Arbeit und vor allem von Ruhe. Nicht umsonst wird in der jüdischen Frömmigkeit so viel Wert auf den Sabbat und seine Gestaltung gelegt.

Am Anfang ... arbeitete Gott. Überrascht dich das? Wir neigen sehr schnell dazu, in der Arbeit etwas zu sehen, das erst als Strafe für die Sünde der ersten Menschen in die Welt kam. In der Bibel wird uns etwas ganz anderes berichtet: das Allererste, was wir über Gott erfahren, ist ausgerechnet, dass er arbeitet. Der Gott der Bibel ist der Schöpfer, und seine Erschaffung von Himmel und Erde wird in 1 Mo 2,2 als sein Werk, seine Arbeit, bezeichnet.

Wenn Menschen arbeiten, tun sie also etwas, was dem Wesen Gottes entspricht. Allerdings: Das erste, was Menschen dem Schöpfungsbericht zufolge sehen, ist ein ruhender Gott. Noch am sechsten Tag hat er gearbeitet und den Menschen hervorgebracht. Am siebten Tag ruht er und kann das Geschaffene genießen und sich daran freuen.

Da unsere Arbeit durch den Sündenfall mit Mühe verbunden ist, ist es umso wichtiger, dass es einen gesunden und angemessenen Ausgleich gibt. Das können Menschen von Gott lernen. Nicht nur das Arbeiten entspricht dem Wesen Gottes, sondern eben auch das Ausruhen.

Aber natürlich hat der Ruhetag, der Sabbat, nicht nur symbolische Bedeutung. Auf der Sabbatruhe liegt ein ganz besonderer Segen. Sie gibt uns die Möglichkeit, eine Ruhe zu erleben, die weit über die Erfahrungen in unserer Freizeitindustrie hinausgehen. Jesus sagt selbst: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben.“ (Mt 11,28, Hfa)

Gottes Ruhe ist qualitativ mehr (aber quantitativ nicht weniger!) als ein 24-Stunden-Abschnitt am Anfang der Woche. Sie ist etwas, das wir an jedem Tag der Woche erleben können – unser ganzes Leben kann vom Gedanken des Sabbats geprägt sein (vgl. Röm 14,5-7). Wir können am Montag frisch und gelassen in die neue Woche starten, weil wir wissen, dass wir vor Gott nichts

leisten müssen. Er ist da und schenkt uns seine Ruhe – aus lauter Gnade. Wir können, so steht es in Hebräer 4, sogar schon im Hier und Heute die Ruhe erleben, die uns für den Himmel versprochen wird! Und genau das bedeutet ausgewogenes Leben.

Der Sabbat ist mehr als „freie Zeit“ und auch mehr als „Freizeitgestaltung“. Er bedeutet nicht einfach „keine Arbeit“ – und ist auch nicht das Gegenteil von Arbeit. Vielmehr kann der Gedanke der Sabbatruhe unserer Arbeit eine ganz neue Richtung geben – auch wenn man darüber in Manager-Zeitschriften kaum etwas liest. Nur wer gut ruhen kann, kann auch gut arbeiten.

### Impulse für das Gespräch

- + Was hilft dir, den Arbeitsalltag hinter dir zu lassen? Welches Ritual könntest du dafür entwickeln?
- + Welche Bedeutung hat der Sonntag für dich?
- + Was tust du, damit der Sonntag zu einem besonderen Tag wird? Welche Rolle spielt der Gottesdienstbesuch für dich?
- + Was hilft dir, frische Kraft bei Gott zu tanken?

### Anregungen für den Montag

- + Versuche, den nächsten Sonntag so zu beginnen, dass von Anfang an das Besondere dieses Tages deutlich wird.
- + Mit wem könntest du dich zu einer gemeinsamen Sonntagsgestaltung verabreden?
- + Welche Kolleginnen oder Kollegen könntest du zu einer alternativen Sonntagsgestaltung animieren?

(Quelle: Blickwechsel -Mit sechs Schritten in den Beruf) <sup>1</sup>