



teensmag

Adonia



bibellesebund  
mit der Bibel leben



www.takeitnow.ch

4. Gebot\_ »Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt. Denn in sechs Tagen habe ich, der Herr, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.«

## Have a break!

**»...am siebten Tag sollst du ruhn!« - Doch, das würde ich liebend gerne tun, nur leider habe ich keine Zeit dazu ...**

Ich hatte gerade mein Studium an einer Fachhochschule begonnen und der Berg von unerledigten Wichtigkeiten war erdrückend. Dazu setzten einige Dozenten ihre Tests mit Vorliebe montags an und so wurde der Sonntag für mich schnell zum siebten Arbeitstag. Zwar schaffte ich es morgens meistens noch zum Gottesdienst, aber der Nachmittag gehörte dann definitiv den Schulbüchern.

### **Mach mal Pause!**

Nach fast einem Jahr, als die Lernsonntage schon längst zur Gewohnheit geworden waren, stolperte ich plötzlich über das vierte Gebot: »Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag.« Nicht etwa das schlechte Gewissen erinnerte mich an dieses Gebot, aber nach vielen Sieben-Tage-Wochen benötigte ich unbedingt mal eine Pause. Ich hatte das Gefühl, dass ich mit immer mehr Aufwand immer weniger erreichte, weil die Motivation und die Konzentrationsfähigkeit nachließen.

Dass ich nicht zum Dauerarbeiten gemacht bin, wusste Gott natürlich schon lange. Als ich es endlich selbst auch gemerkt hatte, habe ich mich bei Gott entschuldigt, dass ich nicht von Anfang an auf ihn gehört habe. Und ich freute mich, zu erleben, dass seine Gebote meinen Grenzen Rechnung tragen und mir die benötigten Pausen zusprechen. Als ich begann, den Sonntag wieder als Ruhetag frei zu halten, merkte ich, dass es dabei noch um viel mehr geht als nur um einen gesunden Arbeitsrhythmus.

### **Nimm deine Arbeit nicht zu wichtig!**

Der Sonntag ist nicht irgendein Ruhetag, sondern ein »Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört.« An diesem Tag darf ich von meiner Arbeit weg zu Gott aufsehen. Zu dem Gott,

der Himmel und Erde geschaffen hat. Der sich aber auch ganz persönlich für mich und meinen Alltag interessiert. Bei ihm erhalte ich einen anderen Blickwinkel auf mein Leben. Da entdecke ich plötzlich, dass ich nicht alle an mich gestellten Anforderungen so wichtig nehmen muss. Oft genug lasse ich mich von Dingen stressen, die aus Gottes Sicht belanglos sind. Und bei den wirklich wichtigen Dingen erinnert mich der Sonntag daran, dass ich auch während des Rests der Woche nicht allein bin.

### **Lege deine Arbeit in Gottes Hände!**

Die sonntägliche Verschnaufpause bei Gott nutze ich oft zum Rückblick auf die vergangene Woche und zum Ausblick auf die kommende. Im Rückblick entdecke ich viel Positives, für das ich Gott danken kann. Aber auch Unbefriedigendes und gemachte Fehler kann ich zu ihm bringen und ihn bitten, doch daraus noch etwas Gutes zu machen.

Im Ausblick auf die neue Woche kann ich schon zu Beginn meine Sorgen bei Gott deponieren. Der Sonntag ist ein Zeichen dafür, dass Gott meine Bedürfnisse kennt und mich nicht überfordert. So kann ich erholt und zuversichtlich in die Woche starten. Ich versuche mein Bestes zu geben und darauf zu vertrauen, dass Gott tut, was ich selbst nicht kann.

*Text\_Michi Huber freut sich auf den nächsten Sonntag.*

© teensmag 6/1999 - Copyright teensmag, CH-Pfäffikon ZH, [www.teensmag.net](http://www.teensmag.net)