

## **„Gottesdienst für Zuhause“ am 09.01.2022**

### **1. Sonntag nach Epiphania//Eröffnung der Allianzgebetswoche**

Wenn Sie mögen, zünden Sie eine Kerze an und legen ein Gesangbuch bereit. Christiane Elster

#### **Einstimmung**

„Der Sabbat - Leben nach Gottes Rhythmus“  
Unter diesem Motto steht die Allianzgebetswoche 2022, die heute mit dem Kanzeltausch in unseren Kirchen beginnt.

In ökumenischer Gemeinschaft kommen Christen und Christinnen zusammen und feiern Gottesdienst.

Das neue Jahr hat begonnen, vielleicht verbunden mit dem Vorsatz, manches ruhiger angehen zu lassen. Da passt das Nachdenken über den Sabbat, den Ruhetag, gut und kann uns Denkanstöße geben.

Wir feiern unseren Gottesdienst im Namen Gottes,  
in dessen Händen alle Zeit liegt,  
im Namen Jesu,  
der an unserer Seite ist,  
und im Namen der Heiligen Geistkraft,  
die uns leitet und begleitet durch alle Zeit.  
Amen

#### **Lied EG 66, 1.7.8 Jesus ist kommen**

## **Psalm 149**

1 Halleluja! Singet dem HERRN ein neues Lied;  
die Gemeinde der Heiligen soll ihn loben.

2 Israel freue sich seines Schöpfers,  
die Kinder Zions seien fröhlich über ihren König.

3 Sie sollen loben seinen Namen im Reigen, mit Pauken  
und Harfen sollen sie ihm spielen.

4 Denn der HERR hat Wohlgefallen an seinem  
Volk, er hilft den Elenden herrlich.

5 Die Heiligen sollen fröhlich sein in Herrlichkeit und  
rühmen auf ihren Lagern.

6 Ihr Mund soll Gott erheben.

Halleluja!

#### **Gebet**

Gott, manchmal bin ich so ruhelos.  
Alles, was mir Sorgen bereitet,  
mein Versagen, meine Traurigkeit  
möchte ich vor dir ablegen.  
Erbarme dich!

Du sagst mir: „Du bist mein geliebtes Kind, an dir habe  
ich Wohlgefallen!“ Mk 1, 11  
Für deine Zuwendung und ungebrochene Liebe danke ich  
dir.  
Ehre sei dir, Gott!

Du kommst zu uns,  
bist uns ganz nah.  
Bei dir möchte ich sein, Gott,  
eintauchen in deine Gegenwart.  
Dir vertraue ich mich an.  
Ich lege mich in dich hinein  
wie in eine große Hand.  
Du hältst mich.  
Nimm alles auf, was mich beunruhigt und bedrängt.  
Sieh an, was mich erfreut.  
Öffne mein Herz, meine Augen und Ohren,  
dass ich mit wachen Sinnen auf dein Wort höre  
und deine Nähe erfahre.  
Amen.

### **Lesung 2. Mose 20, 8-11**

*Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes.*

*Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.*

*Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.*

**Glaubensbekenntnis:** Ich glaube an Gott...

**Lied EG 324, 1-3.12-13 Ich singe dir**

**Predigtgedanken zum Thema „Der Sabbat und die Ruhe“**

„Ich möchte einfach nur zur Ruhe kommen“, sagt eine Freundin, die ich zwischen den Feiertagen besuche. Und ich verstehe sofort, was sie meint. Der Alltag ist so voll geladen mit Anforderungen und Terminen. Die Sehnsucht ist groß, das alles einfach mal sein zu lassen und den Kopf frei zu bekommen.

Aber warum ist das bloß so schwer?

Dabei ist es doch eigentlich von Anfang an anders geplant und erdacht. Am Ende der Schöpfungsgeschichte, mit der die Bibel beginnt, schafft Gott am siebten Tag etwas ganz Wunderbares: den Ruhetag. So heißt es im 1. Buch Mose, Kapitel 2:

*So vollendete Gott am siebenten Tag seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von all seinen Werken. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn. 1. Mose 2, 2-3a*

Die Ruhe ist die Vollendung aller Werke, die Gott zuvor getan hat. So wird es erzählt. Erst der Ruhetag macht die Schöpfung komplett und vollständig.

„Ich möchte einfach nur zur Ruhe kommen.“

Oft ergeht es uns ja ganz anders: wir hetzen durch unseren Alltag, kaum ist Weihnachten vorbei, bereiten wir uns auf den Jahreswechsel vor. Wir haben viele gute Vorsätze, die Dinge mal anders anzugehen, mehr Ruhephasen einzulegen, aber schon nach wenigen Tagen sind wir wieder im alten Rhythmus drin. Die Wochen fliegen dahin.

Und es ist sehr schwer, aus diesem Trott rauszukommen.

Im Urlaub merke ich das immer besonders, wie schwer es ist, in der Ruhe anzukommen. Eigentlich ist der Urlaub ja eine Zeit, um endlich mal nichts zu tun, den Kopf frei zu bekommen, in den Tag hineinzuleben, zu schlafen mitten am Tag, ein Buch zu lesen, wieder mal in ein Museum zu gehen... Aber die ersten Tage sind meist noch mit Gedanken an das gefüllt, was gewesen ist. Ja, und dann ertappe ich mich schon wieder dabei, wie ich auch die Urlaubstage immer mehr fülle, statt sie einfach kommen und gehen zu lassen. Nutze den Tag! Also her mit der Liste an Vorhaben, die ich endlich mal umsetzen will und zu denen ich sonst nie komme!

Im Schöpfungsbericht klingt das ganz anders:

*Gott ruhte am siebenten Tage von all seinen Werken.*

Können wir das aushalten? Nichts tun? Einen ganzen Tag lang?

Stille – Ruhe – wenn nichts los ist und wir nichts tun können, das kann ja auch Angst machen. Was fange ich an mit meiner Zeit?

Wir haben gerade einige Feiertage hinter uns – und da ist die Gefühlslage sehr unterschiedlich. Für manche sind die Feiertage total überfrachtet. Mit Vorbereitungen, Unternehmungen, Besuchen, verbunden mit dem Gefühl, die freie Zeit nutzen zu müssen – mir geht das selbst auch oft so.

Oder es ist Zeit, vor der Menschen sich fürchten. Wenn nichts los ist, man kein Ziel hat, niemand da ist, um ein Wort zu wechseln... dann kann es ein langer Tag werden.

Ruhe, die Erholung bedeutet, hat eine andere Qualität. Und manchmal müssen wir erst wieder lernen, Ruhe auch aushalten und genießen zu können.

Ganz schön viel verlangt. In einer Gesellschaft, die ständig tickt und läuft und summt und brummt, wird das Ausruhen und Aufhören zur Aufgabe. Es geschieht nicht mehr von selbst. Aktives Aufhören muss man üben. Stoppen und Innehalten, die Richtung wechseln, Hören statt Reden, absichtslos Ruhem, Raum für die Heilige Geistkraft lassen, Freiraum, unverzweckte Zeit.

Denn Nichtstun heißt eigentlich nicht, dass nichts passiert. Im Gegenteil. In der Ruhe entsteht manchmal eine große Kreativität. Gerade wenn wir nichts tun, kann doch trotzdem eine Menge in und um uns geschehen. Diese Erfahrung habe ich gemacht bei Schweigexerzitien im Kloster Wülfinghausen. Einen oder zwei Tage lang nichts tun, nicht mit anderen reden,

ganz bei sich bleiben und zur Ruhe kommen. Nur ein Bibelwort für den Tag. Zuerst kamen mir die Stunden unendlich lang vor, aber dann kamen die Gedanken. Manche formten sich zu einem Gebet. Haben mich begleitet bei meinem Weg durch den Kreuzgang, die Krypta. Irgendwann stellte sich das Gefühl ein, wie gut es tut, einfach nur da zu sein. Ohne etwas zu wollen oder tun zu müssen. Einfach nur da sein, weil Gott es so will.

Beim Blättern in einer Broschüre habe ich ein Zitat von Martin Luther gefunden. Das habe ich mir mitgenommen, um mich immer wieder daran zu erinnern, wie wichtig das Nichtstun ist.

Martin Luther hat 1530 an seinen Freund und Wegbegleiter Philipp Melanchthon geschrieben:

*„Man dient Gott auch durch Nichtstun, ja durch keine Sache mehr als durchs Nichtstun. Deshalb nämlich hat er gewollt, dass vor anderen Dingen der Sabbat so streng gehalten werde. Siehe zu, dass du dies nicht verachtest.“*

Manche Vorschriften, die bei den orthodoxen Juden und Jüdinnen für den Sabbat gelten, die mögen uns sehr streng vorkommen. Aber ich denke, dass solche klaren Richtlinien und Grenzen auch helfen können, tatsächlich zur Ruhe zu finden. Dabei geht es nicht um die Vorschriften an sich, als wären sie der eigentliche Sinn. Sie sind nur Mittel zum Zweck. Darum sagt Jesus in der Auseinandersetzung mit den Schriftgelehrten über die Frage, ob seine Jünger am Sabbat Ähren ausreißen dürfen

oder nicht: *Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.* Mk 2, 27 Das heißt: Der Sabbat ist ein Angebot Gottes für dich, ein Freiraum, geschenkte Zeit, um Kraft aus den Quellen Gottes zu schöpfen.

Unser Ruhetag als Christen und Christinnen ist der Sonntag. Ich kann mich erinnern: als Kind fing der Sonntag eigentlich schon am Samstagabend an. Da durften wir abends aufbleiben, zusammen fernsehen, länger schlafen, dann gemütlich frühstücken, wir sind zum Kindergottesdienst gegangen – ja und den Rest des Tages haben wir nur noch gespielt. Ganz unbeschwert. Völlig raus aus dem Alltag haben wir die Zeit einfach vergessen. Ruhig im Sinne von leise war es für meine Eltern bestimmt nicht. Aber doch war da eine Ruhe zu spüren, weil kein Druck da war, keine Erwartungen, nichts musste geschafft oder erreicht werden. Das war schön! Und erholsam. Auch wenn die Umstellung am Montagmorgen manchmal hart war.

Sechs Tage arbeiten, einen Tag ausruhen - dieser festgelegte Rhythmus von Alltag und Ruhe – das war, so habe ich gelesen, in der orientalischen Welt der alttestamentlichen Zeit etwas völlig Neues. Dahinter steht der Glaube an einen befreienden Gott und die Erkenntnis: Regelmäßige Erholungs- und Ruhephasen sind für Körper und Seele wichtig. Nicht nur am Sonntag, sondern besser noch jeden Tag.

„Ich möchte einfach nur zur Ruhe kommen.“

Manchmal braucht auch unsere Seele einfach nur Nahrung.

Vor einigen Jahren habe ich ein Buch („Jesus macht frei“ von Nicholas Allan) entdeckt, was mir da sehr gefällt, weil es auf amüsante Weise erzählt, dass auch Jesus mal frei gemacht hat...und dadurch, ohne es zu merken oder gar zu beabsichtigen, viel Gutes getan hat... ausgeruht und ausgeschlafen ging es dann mit neuer Energie und neuer Kraft und neuem Mut weiter.

Wo kann unsere Seele auftanken? Albert Schweitzer hat gesagt: „Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie.“

Der Sonntag ist der festgelegte Tag in der Woche, an dem unsere Seele aufatmen und auftanken kann. Im Gottesdienst. Beim Spaziergang. Beim Zusammensein mit der Familie oder anderen lieben Menschen. Im gemeinsamen Gebet. Beim Erzählen und einander Zuhören. Bei einem guten Buch... oder einfach beim Nichtstun!

Das will ich ausprobieren. Immer mal wieder. Sonntags oder auch am Dienstag oder Freitag, ganz egal. Einfach mal zur Ruhe kommen!

Mir hilft da ein Gebet, das mir eine Freundin und Kollegin mal in die Hand gedrückt hat. „Verweilen“ steht oben drüber, stehen bleiben, ein- und ausatmen und beten:

„Lass mich langsamer gehen, Herr.

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele.

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln durch die sanfte Musik der singenden Wasser, die in meiner Erinnerung lebendig sind.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen, die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln, einen Hund zu streicheln, ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr, und gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.“

Amen

**Lied EG 331, 1-3+5 Großer Gott, wir loben dich**

**Fürbittengebet**

Lebendiger Gott,

immer wieder wendest du dich uns Menschen zu,  
liebepoll bist du an unserer Seite,  
begleitest uns.

Dafür danken wir dir

und vertrauen dir an, was uns beschäftigt:

Wir bitten für alle,  
die aufgewühlt und ruhelos sind,  
weil Sorgen sie quälen,  
weil Ängste sie unruhig machen,  
weil Unsicherheit wächst,  
umhülle sie mit deiner Liebe,  
lass sie sicher und geborgen sein.

Wir bitten für alle,  
die auf der Suche sind  
nach dem,  
was dem Leben Halt gibt,  
was das Herz erfreut  
und die Seele leicht macht,  
leite sie mit deiner Liebe,  
lass sie finden, wonach sie sich sehnen.

Wir bitten für alle,  
die sich nach Ruhe sehnen,  
nach einem Ende von Gewalt,  
von Unrecht, von Ausbeutung,  
stärke sie mit deiner Liebe,  
lass sie nicht aufgeben,  
für ihr Recht einzutreten.

Du siehst, was wir brauchen.  
Nähre und beschütze uns.

Hilf uns,  
immer wieder innezuhalten  
und in deiner Gegenwart zu leben,  
um daraus Kraft zu schöpfen.

**Vater unser** im Himmel...

### **Segen**

Gott segne dich und behüte dich.  
Gott blicke dich freundlich an und sei dir gnädig.  
Gott sei dir nahe und gebe dir Frieden.  
Amen

*Kerze löschen*