

## **Spüre den Herzschlag der Ewigkeit!**

### **Heilige Momente**

Jeder kennt sie! Jeder hat sie schon erfahren. Sogenannte heilige Momente. Situationen, wo man geflasht ist. Wo man nur dankbar staunen kann, dass man es mit erleben durfte: Ein bezaubernder Sonnenuntergang, der jedes Selfie in den Schatten stellt. Nach einer langer Wanderung ein kühles Getränk, der erste Kuss – nicht bei einem Flaschendrehe, sondern wo man bis über beide Ohren verliebt ist. Das sind heilige Momente. Für manch einem ist dies der Tag der Taufe, für andere wiederum die erste Fahrt mit dem eigenen Auto oder das erste geschossene Tor in der Nationalmannschaft. Na Chris, das wäre doch was für dich.

Heilige Momente erweitern unseren Horizont und irgendwie erahnen wir es: Es gibt noch mehr in dieser Welt als nur das Banale, Alltägliche, 08/15. Es gibt mehr als Routine oder ein alltägliches Einerlei. Es gibt diese ganz besondere Momente, wo wir uns von jetzt auf gleich in einer ganz anderen Welt befinden. Da spüren so einen Funken vom Herzschlag der Ewigkeit. Die Bibel nennt das dann: Den Kairos. Auf den Kairos kommt es an. Chronos, damit ist unsere reale Zeit gemeint (Uhr – Chronometer) wird gemessen, ein Kairos, ein heiliger Moment, wird gewogen. Er fällt ins Gewicht. Im Kairos ist plötzlich eine Gelegenheit da, für die wir uns im Chronos vergebens abmühen.

Es gibt Größeres als unser eigenes Leben. Höher als ich denken, weiter als ich begreifen kann. Staunen ist meine Antwort. Gänsehautmomente, eine andere Umschreibung von heiligen Momenten, wo ich nur eins weiß: Super, das ich das Erleben durfte. Etwas Heiliges mitten in meinem Alltag. Etwas Ewiges mitten im ruhelosen Treiben. Mit dem Fazit: Das ist was Göttliches. Denn solche Momente tragen etwas Zeitloses, Ewigkeit in sich. Und da sind wir bei Gott. ER ist der ewige HERR. Um sich von IHM, dem Ewigen überraschen zu lassen, benötigen wir etwas ganz Besonderes. Deshalb der heutige Titel: Spüre den Herzschlag der Ewigkeit.

Kairos zu erleben bedeutet, zur rechten Zeit das Rechte zu tun. Den richtigen Zug zu nehmen. Das Brot aus dem Ofen holen, wenn es fertig ist. Die Äpfel vom Baum schütteln, wenn sie reif sind. Einzutreten, wenn die Tür offen ist. Es ist der Moment, in dem wir jetzt und heute handeln müssen, weil es morgen oder schon in der nächsten Stunde, manchmal Minute, zu spät ist. Ich muss den Kairos (ein griechischer Gott) beim Schopf fassen (dieser war kahlgeschnitten und trug lediglich hinten einen langen Haarzopf). Doch wer ständig seine Zeit auskaufen will wird sie verpassen. Er ist ein getriebener „Burn-out-Mensch“. Er wird von der Zeit, an dieser Stelle ist unsere Deutsche Sprache sehr tiefsinnig, er wird von der Zeit regelrecht gefressen.

Sieben Tage die Woche 24 Stunden lang online sein. Ein Leben unter dem Diktat des Rennens. Vollbepackt mit Terminen, Aufgaben, Pläne fehlt mir die Zeit, dass zu tun, was die Seele braucht. Warum, so eine berechtigte Frage, setze ich auf diese Weise meine Ehe,

Familie Gesundheit und Lebensfreude so leichtsinnig aufs Spiel? Wieso muss es immer schneller, höher und weiter sein? Warum bestimmt mich die Zeit, der Chronos mit seinem Druck? So wird man ein chronisch müder Mensch. Unzufrieden und gehetzt. Indem man Zeit gewinnen will, verliert man sie. Zeit und Leben laufen uns davon. Doch der Kairos hält für uns eine faszinierende Dimension des Lebens für uns bereit. Wer den Kairos nutzt, ist ein „Burn-in-Mensch“. Er bekommt sein Feuer durch die besonderen Momente, die er inmitten seines normalen Lebens entdeckt und auskostet.

Allerdings brauchen wir dazu etwas, was uns häufig fehlt. Eine entsprechende Pause! Doch wie gut, dass Gott uns an dieser Stelle stark entgegenkommt. ER schenkt uns 52 Tage im Jahr Urlaub - mit IHM zusammen. Den Sabbat. Freie Feiertage. Hier entscheidet sich, ob du dein Leben fröhlich tanzt oder wie ein Roboter durchs Leben taktet. Spätestens jetzt weißt du es, wieso es unbedingt nötig ist, lebensnotwendig, dass du den Herzschlag der Ewigkeit hörst. Leben, das deinen Horizont erweitert. Leben aus der Quelle. An der Hand Gottes. Aus seiner Nähe hin zu den Menschen. Höre auf, mit dir selbst schlecht umzugehen und entdecke neu den Sabbat. **Mensch, mach mal Pause!** Sei so frei und erlaube dir diese Ganz-Tages-Auszeit. Dann wirst du erfahren: **Nicht ich halte den Ruhetag, sondern er hält mich.** Es ist ein Leben unter der Inspiration des Himmels. Spüre den Herzschlag der Ewigkeit. Lass dich von Gott, von Jesus Christus berühren. Doch wie ist das möglich? Nimm dir die Freiheit und unterbreche deinen Wochenrhythmus. Sei so unverschämt und unterbreche deine Woche mit einem ganzen freien Tag.

Dazu benötigen wir den Mut, abzuschalten, um bei ihm anzukommen. Doch wir erweisen uns allzu oft als Maler – wir streichen als erstes die Termine mit Gott. Oder wir betätigen uns als Schneider – wir kürzen die Zeiten mit Gott. Gott als ein guter Arzt, hat uns diese Unterbrechungen als Medizin verordnet. Wir müssen diese Medizin, Auszeiten, Ruhephasen nur einnehmen. Gemeinschaft mit Gott, nicht um etwas von IHM zu bekommen, sondern einfach mit ihm zusammen zu sein. Mit der Bibel in der Hand Gott entdecken lernen. Leistungsfreie Zonen der Entspannung, um Gott zu begegnen. "**Werdet still und erkennt, dass ich Gott bin!**" Psalm 46; Und Jesus lädt uns herzlich ein: **Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.** Für Ruhe steht das Wort „anapauso“ – da klingt die Pause heraus. Eine Atempause könnte man auch übersetzen.

Nimm dir einen Tag in der Woche komplett frei. Zur Erholung, Inspiration und auftanken. Lass einen Tag für dich ein „heiliger Tag“ sein. Reserviert für dich, deine Familie, Gott. Doch kaum unterbrichst du in dieser Weise deinen Alltag bricht die Hölle los! Störungen, Gedanken, Dinge, die noch nicht erledigt sind. **Auf einmal fällt dir alles ein, woran du gestern dich nicht erinnern konntest.** Deswegen wird es für dich richtig gut sein, wenn du dich auf einen freien Tag einlässt. Denn hier drehst du den Spieß um. **Nicht du wirst in deiner Stillen Zeit unterbrochen, sondern du unterbrichst deinen Alltag.** Das muss allerdings eingeübt werden. Dazu musst du dich ganz bewusst entscheiden. Und es ist

hilfreich, so einem Tag eine Struktur zu geben. Was ist für dich passend? Wann soll er stattfinden? Was wirst du in dieser Zeit tun? Überlasse diese Äußerlichkeiten nicht dem Zufall, aber rechne damit: Gott wird dir mit seiner Liebe, Wertschätzung und Aufmerksamkeit zufallen.

Mach mal Pause. Erlaube dir die Freiheit des Nichts-tun, denn das ist die Zeit der Gnade. Wir lassen los und Gott darf sich um uns kümmern. 52 Tage im Jahr, 3640 Tage in 70 Jahren oder zehn Jahre Urlaub, Ruhe und heilsame Reflektion in deinem und Erfüllung für dein Leben. Sei so frei, denn man gönnt sich ja sonst nichts. Du darfst! Du bist es dir Wert! Und Gott auch. Einen Tag pro Woche! Wir sind sogar für einen Sabbat-Lifestyle (wie ihn Stefan Vatter nennt) geschaffen. Die 6+1 Woche prägt die jüdische Tradition. Der freie Tag trägt den Namen: Sabbat.- aufhören ablassen, ruhen, feiern klingen in diesem Wort an. **„Sechs Tage sollst du arbeiten und am siebten Tag sollst du ruhen.“ (2.Mose 23,12).** Gönn dir diese Ruhe. Warum? Gott will, dass du ein Gestalter, ein selbstbestimmender, freier Mensch bist. Der freie Tag macht dies sichtbar. Der Sabbat ist ein Upgrade in ein anderes Leben.

Aristoteles, der Philosoph, war der Meinung, wir bräuchten die Erholung, da wir ja nicht pausenlos arbeiten können. Dieses Ausruhen hat bei ihm aber kein Ziel in sich. Es dient nur dazu, neu aufzutanken, um Kraft für die Arbeit zu gewinnen. Bis heute sind wir davon geprägt. Der Ruhetag gilt dem Zweck der Regeneration. Wir tanken auf, um weiter röhren zu können. Das haben wir nötig, weil nur ein produktiver Mensch ein richtiger Mensch ist. Der Angriff auf den Sonntag wird damit zu einem Angriff auf uns Menschen. **Aber der Sabbat ist ein Tag für das Leben.** Der Mensch ist kein Lasttier. Der Sabbat soll uns nicht erfolgreicher, leistungsfähiger machen. ER ist nicht um der Wochentage willen da. **Die Wochentage sind um des Sabbat da.** Er ist kein Intermezzo, sondern der Höhepunkt des Lebens. (Abraham Joshua Heschel)

Am Sabbat lasse ich also meine Eisen los, die ich im Feuer habe. Ich lege meine Werkzeuge beiseite, weil sie manchmal die Qualität von Waffen angenommen haben. Der Sabbat ist aber ein **Waffenstillstandstag:** im wirtschaftlichen, politischen Bereich wie ebenso gegenüber unsren Mitmenschen, unserer Familie. Uns hat Jesus Christus aber Freiheit und Verantwortung geschenkt. Wir sind keinem Schicksal oder System unterworfen. Wir dürfen sagen: **„Ich bin kein Opfer mehr, sondern ich darf ein Gestalter sein!“** Deshalb wenden wir uns auch mal weg von dem, was wir so alles schaffen und drehen uns zum Schöpfer um. Nicht selten dürfen wir dann erleben, wie dieser Schöpfer, der immer aus dem vollen schöpft, dann anfängt, unsere Eisen zu schmieden. Das Gott für uns und an uns arbeitet – am Ruhetag.

**Der von Gott geschenkte Ruhetag ist heilende Korrektur zu dem, was an den sechs Arbeitstagen krank macht und Leid und Seele verwundet.** Verstehst du, um welche Richtung es geht? Es geht um sein lassen! Schluss mit den guten Vorsätzen, der ständigen Verwechslung von Wunsch und Wirklichkeit. Höre auf und höre neu hin: Auf die

Stimmen, die dich erniedrigen oder beschleunigen und auf das, was Gott dir sagt. Gönn dir endlich solche notwendigen Pausen. Der Ruhetag ist Gottes Geschenk an dich. Er segnete den Tag: „**Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört uns.**“ (Genesis 2,3; frei nach JL). Hier erkennen wir Gottes Herzschlag. Der Sabbat ist Gottes „**Vatertag**“! Er will mit seinen Kindern zusammen sein. Qualitätszeit verbringen.

An diesem Tag will er nichts Schlechtes von uns hören. Keine weltverbessernde Gebete. Der Tag soll zweckfrei und fröhlich gefeiert werden. Wir mit Gott und Gott mit uns. Feiertag nennen wir deshalb den Sonntag. Gutes Essen, schöne Kleidung, Humor und Lachen, Spiel und Sinnlichkeit. Sabbat ist Vatertag. Der Tag mit dem himmlischen Vater. Und hoffentlich gelingt es uns: Dass wir aus dem Urlaubstag, dem **Holiday** wirklich einen **Holy Day** machen. Gott schenkt uns die Freiheit einer Pause. Einen ganzen Tag in der Woche. Ein Tag, wo wir den Herzschlag Gottes spüren dürfen. Den Herzschlag der Ewigkeit inmitten unserer Hetze.

Es ist höchste Zeit für diese heiligen Momente. Kairos-Zeiten. Fangen wir deswegen heute damit an. Gleich beim Essen und Feier.