

RUHEKILLER – ERKENNEN UND ELIMINIEREN

„Der Mensch lebt kurze Zeit ... und ist mit Unruhe gesättigt.“ (Hiob 14,1)

Muss das sein? Gibt es Ruhekiller? Tatsächlich! Im Internet werde ich fündig. Da schreibt jemand: „Nach stressigen Tagen fällt es besonders schwer, zur Ruhe zu kommen. Probleme aus dem Büro hindern jegliche Entspannung. Ein schlechtes Gewissen wegen unerledigter Arbeit und die Angst, etwas vergessen zu haben, sind die häufigsten Ruhekiller.“ Als Lösung wird angeboten, eine Liste all dessen anzufertigen, was noch getan werden muss ... und sie dann im Büro auf dem Tisch liegen zu lassen. Ob es hilft? – An anderer Stelle werden Handys, Kinder, Nachbarn genannt, auch Medikamente, die evtl. einmal nicht wirken könnten, (wie z.B. die Antibabypille), genannt. Die können uns also im Alltag die Ruhe rauben.

Was bedeutet Ruhe überhaupt? Sie wird definiert als Abwesenheit von Ablenkung, Störung, Geräuschen und Bewegung, als ein Zustand der Ungestörtheit, Bewegungslosigkeit oder Stille. Im Gegensatz dazu stehen u.a. Hektik, Lärm, Durcheinander, Aufregung und Trubel.

Ruhestörer von außen ...

Diese Ruhestörer wirken einerseits von außen auf uns ein, wie Radio und Fernsehen, Handy, Hektik, Verkehrslärm, Personen, Aktivitäten (privat und geistlich) oder Überforderung (beruflich, familiär). Andererseits kommen sie aus unserem Inneren, wobei die Grenzen durchaus fließend sind: Stress, Sorgen, Ängste vielfältiger Art sowie geistliche Probleme oder Krankheit. Manche der äußeren Ursachen lassen sich recht einfach beseitigen. Alle technischen Geräte, die Lärm verbreiten können, besitzen einen Schalter. Und der ist meist sehr einfach zu bedienen. Allerdings stellt sich die Frage: Wollen wir diese Geräte wirklich ausschalten? Halten wir es überhaupt noch aus, ohne ständige Beschallung zu leben? Manchem wird unheimlich zumute, wenn in der Wohnung keine Musik oder Fernsehen läuft. Warum? Haben wir Angst vor den Gedanken, die vielleicht in der Stille kommen? Oder wollen wir uns nicht unterhalten müssen mit Ehepartner

oder Kindern? Schwieriger wird es bei Verkehrslärm. Wir wohnen selbst an einer verkehrsreichen Ampelkreuzung mit einem hohen Geräuschpegel. Dazu passieren täglich mehrmals Rettungsfahrzeuge mit Sondersignalen unser Haus. Falls man sich nicht mit der Zeit daran gewöhnt, gäbe es ja die Möglichkeit wegzuziehen. Aber wer weiß schon, welche Nachbarn er bekommt. Die stehen in der Liste der Ruhekiller ganz weit oben. Schon das Sprichwort sagt: „**Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.**“ Dabei muss der Nachbar gar nicht wirklich böse sein. Er stört eben „nur“. Diese Störung kann sich jedoch bis hin zu organischen Krankheiten aufschaukeln. Die Bibel rät, den Frieden mit allen zu suchen und ihm nachzujagen (Psalm 34,15; Hebräer 12,14). Trotzdem wird nicht jeder Konflikt zu lösen sein. Das stellen uns die Medien oft in bizarrer Weise vor Augen. Falls die Ruhestörer Kinder sind, machen wir gern Unterschiede zwischen den eigenen und fremden. Natürlich tolerieren wir

Lärm des eigenen Nachwuchses eher. Aber freuen wir uns doch, dass es in unserer Zeit überhaupt noch Kinder gibt. Beten wir für sie! Aktivitäten halten uns auf Trab. Ständig muss etwas „los“ sein. Fast jede freie Minute wird verplant sowohl für private als auch geistliche Unternehmungen. Wochenenden und Urlaub werden immer stressiger, besonders für Kinder. Nach solchen Zeiten benötigen wir eigentlich erst einmal Erholung. Doch schon warten andere Pflichten. Und wenn Zeit wäre, lassen unsere Pläne Ruhe nicht zu. So hetzen wir durch die Woche und den Sonntag. Hat unser Herr nicht zu seinen Jüngern gesagt: „*Ruht ein wenig aus*“? Das heißt doch, dass wir auch Ruhezeiten benötigen.

Warum wir Ruhezeiten brauchen ...

Müssen wir denn **alles** mitmachen und **überall** dabei sein? Es gibt sehr gute und nützliche Veranstaltungen, die uns im Glauben weiterbringen. Oft finden wir aber gerade dafür keine Lücke mehr in unserem Terminkalender. So treibt uns unsere Unruhe weiter und weiter, als wären wir auf der Flucht. Wovor eigentlich? Natürlich haben wir familiäre Verpflichtungen. Natürlich ist unsere Mitarbeit in der Gemeinde gefragt. Aber wo liegen unsere Motive? In der Liebe zu unserem Herrn? Oder müssen wir uns selbst oder anderen beweisen, dass es ohne uns nicht geht? Vielleicht hindern wir durch unser „Aufgedrehtsein“ sogar andere, sich in der Gemeinde einzubringen. Gut ist es zu versuchen, sich einmal über die eigenen Motive klar zu werden oder sich diese vom Herrn zeigen zu lassen, wie David sagt: „*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz*“ (Psalm 139,23). Das soll nicht heißen, dass wir uns vor der Mitarbeit in der Gemeinde drücken sollen oder keine privaten bzw. familiären Unternehmungen mehr durchführen dürfen. Doch fragen wir uns, wo bei uns auch einmal Ruhe angesagt ist;

denn ständig unter „Strom“ zu stehen, führt nicht selten zum Burn-out, zum Ausgebrannt-Sein. Auch ständige Überforderung im beruflichen oder familiären Bereich kann solch einen Zustand bewirken.

Sorgen in vielen Bereichen ...

Immer mehr Menschen fühlen sich im Berufsleben den Anforderungen, besonders fachlich, nicht mehr gewachsen. Das bewirkt Ängste selbst bei Hochqualifizierten. Dürfen wir da nicht unseren Gott beim Wort nehmen: „*Wenn aber jemand von euch Weisheit mangelt, so bitte er Gott ... und sie wird ihm gegeben werden*“ (Jakobus 1,5)? Oder denken wir an die Mutter mit vier, fünf oder mehr Kindern, die es ja glücklicherweise heute auch noch gibt. Wann kommt die mal zur Ruhe, zur Stille, zum Bibellesen? Ein geregelter und gut organisierter Tagesablauf hilft, Hektik zu vermeiden oder zumindest abzubauen. Innere Ursachen, die uns häufig die Ruhe rauben, können wir ganz grob in Sorgen und Ängste, die sich oft gegenseitig bedingen, zusammenfassen. Worüber machen wir uns nicht alles Sorgen? Da ist einmal die Vergangenheit. Holen mich Dinge aus vergangenen Zeiten wieder ein? - wenn wir nur an die „Steuersünder“ denken. Die Gegenwart mit Finanz- und Wirtschaftskrise lässt bange Fragen aufkommen. Wie werde ich das überstehen? Was wird aus meinem Arbeitsplatz? Was wird aus meinen Geldanlagen? Werde ich im Krankheits- oder Pflegefall die nötigen Mittel aufbringen können? Und ... und ... und ... Die Zukunft wird uns von allen Seiten auch recht düster gemalt. Ängste rauben uns den Schlaf. Was, wenn ich krank werde, den Arbeitsplatz verliere oder meinen Lebensunterhalt nicht mehr bestreiten kann? Der Herr Jesus sagt dazu: „*Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr dies alles benötigt*“ (Matthäus 6,32) und Paulus in Philipper 4,6: „*Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und*

Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.“ Vertrauen wir unserem Gott und Vater, dass er zu seinem Wort steht! Auch dann, wenn wir uns durchaus erlaubte Sorgen um unsere Gemeinden machen, weil es Neues und Veränderungen gibt, die uns ängstigen. Er ist doch Herr seiner Gemeinde. In diesem Zusammenhang wird das schlechte Gewissen wegen vergessener oder unerledigter Arbeiten fast nebensächlich, obwohl uns das schon einmal schlaflose Nächte bereiten kann.

Nicht vergebene Schuld?

Anders sieht es aus, wenn unser Gewissen uns an unvergebene Schuld erinnert. Da gibt es vielleicht Dinge, die wir längst verdrängt haben. Nun erinnert uns Gott wieder daran, aber wir wollen nicht. Unser Gewissen mahnt uns immer wieder und weckt uns nachts mit diesen Gedanken auf. Wir finden keine Ruhe mehr. Vielleicht aber auch wegen Sünde oder Ungehorsam, die sich aktuell in unserem Leben finden. Da hilft nur, alles unserem Herrn zu bringen, und wir werden erleben, „*wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit*“ (1. Johannes 1,9). Fehlende Glaubensgewissheit lässt manchen ebenfalls nicht zur Ruhe kommen. Hilfreich kann hier sein, sich immer wieder auf bestimmte Bibelstellen zu berufen oder / und sich an eine Vertrauensperson zu wenden und mit ihr zu beten. Sicher gibt es weitere Dinge, Krankheiten eingeschlossen, die uns beunruhigen. Mit allem dürfen wir zu unserem Herrn Jesus Christus kommen. Er will und wird uns Ruhe geben.

Klaus Leihkauf

Dr. Klaus Leihkauf, Kinderarzt, von 1995 bis 2003 mit Christliche Fachkräfte International in Mosambik.



:P