

## FEIERABEND ...

Was fängt man mit seiner Freizeit an?

„Feierabend, das Wort macht jeden munter.  
Feierabend, das geht wie Honig runter,  
Feierabend, und alle haben jetzt frei, frei, frei ...“

... so sang der volkstümliche Peter Alexander. Sein eingängiger Schlager beschreibt unsere Sehnsucht nach freier Zeit. Wir beginnen zu träumen. Von Feierabend, Wochenende oder noch besser: von sechs Wochen Urlaub auf den Malediven. Wie schön wäre es, in unserer hektischen Gesellschaft einfach mehr Freizeit zu haben.

### Wir haben Zeit

Schauen wir uns einmal objektiv einen allgemein üblichen Tagesablauf an. Der 24-Stunden-Tag lässt sich grob in drei Teile von je acht Stunden unterteilen: acht Stunden Schlaf, acht Stunden Beruf und es bleiben ... acht Stunden Freizeit. Das letzte Drittel ist natürlich von vornherein mit einem gewissen „Pflichtprogramm“ ausgefüllt: Essen, Körperpflege, Familie und Gemeindeaktivitäten finden hier ihren Platz. Aber es bleibt immer noch Zeit übrig. Zeit, die uns zur freien Verfügung steht. Die Frage ist: Was machen wir damit? Paulus fordert uns eindringlich auf: „Kauft die Zeit aus“ (Epheser 5,16a)!

Wie gestaltet man die Zeit, die man hat, sinnvoll? Dreierlei können wir damit anfangen: Wir können sie vergeuden, sie für uns selber nutzen oder sie für andere nutzen.

### Zeit vergeuden

Mancher legt sich in seiner Freizeit grundsätzlich auf die faule Haut. Aus Gewohnheit. Unmittelbar nach Feierabend wird die Flasche Bier aufgemacht und der Fernseher eingeschaltet. „Nach acht Stunden Arbeit habe ich mir das verdient“, redet man sich ein und gibt sich dem „süßen Nichtstun“

hin. Jüngst hat der Erlanger Psychologe Siegfried Lehl herausgefunden, dass eine solche Haltung ein deutliches Absinken der Intelligenz nach sich zieht. „Wer nicht so beschäftigt ist wie sonst, geistig nicht gefordert ist, baut ab“, erklärt der Fachmann. Laut Lehl sinkt bei drei Wochen Faulenzen der Intelligenzquotient um 20 Punkte. Dies sei mehr „als der Abstand eines durchschnittlichen Studenten-IQ zum IQ der Normalbevölkerung“, sagt Lehl.

Erinnert das nicht an die weisen Sprüche Salomos? Wenn er den Faulen zu einer Expedition zu den Ameisen auffordert, um weise zu werden (Sprüche 6,6), bringt er Faulheit und Dummheit in einen direkten Zusammenhang. Wirklich, sehr direkt. Lesen wir noch ein Stück weiter, was Salomo zu sagen hat: „Bis wann, du Fauler, willst du noch liegen? Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf? Noch ein wenig Schlaf, noch ein wenig Schlummer, noch ein wenig Händefalten, um auszuruhen - und schon kommt wie ein Landstreicher deine Armut und dein Mangel wie ein unverschämter Mann“ (Verse 9-11).

Faulenzen bringt uns leicht auf „dumme Gedanken“. Der Volksmund hat recht, wenn er sagt, dass Müßiggang aller Laster Anfang ist. Das, was uns das Fernsehen oder in noch viel größerer Auswahl das Internet anbietet, inspiriert uns nicht immer positiv.

Zeit, die Gott uns zum Leben, Staunen und Dienen schenkt, ist viel zu schade, um achtlos vergeudet oder totgeschlagen zu werden. Benjamin Franklin sagte bereits im Amerika des 18. Jahrhunderts: „Ist die Zeit das Kostbarste unter allem, so ist Zeitverschwendung die allergrößte Verschwendung.“

### Zeit für mich

Ohne Frage brauchen wir Zeiten zum Entspannen und Regenerieren. Immer nur „reinhausen“ wird irgendwann unsere Gesundheit angreifen. Von Aktionismus befallene Menschen sind oft ungenießbar. 16 Stunden hektische Betriebsamkeit machen auf Dauer kaputt. Selbst wenn regelmäßig acht Stunden Schlaf eingehalten werden. Gott selbst ruhte am siebten Schöpfungstag und er ist es, der auch dem Menschen Ruhe verordnet.

Eine schöne Aussage Jesu in diesem Zusammenhang steht in Matthäus 11,28: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ Der Herr knüpft die Zusage des Ausruhenkönnens an eine Bedingung: „Kommt her zu mir!“ Richtiges Ausruhen im geistlichen Sinne heißt nicht „abhängen“, sondern sich an Jesus hängen; heißt nicht alle viere von sich strecken, sondern sich nach ihm ausstrecken. Bei unserem Herrn können wir wirklich auftanken.

„Zeit für mich“ ist erst dann optimal genutzt, wenn ich ihm die Gelegenheit gebe, mich neu aufzurichten. Das geschieht durch betendes Bibellesen. Wer sich seine Kraft bei Gott, in seinem Wort holt, hat sich schnell erholt.

Zwei Verse nach seinem Appell „Kauft die Zeit aus!“, sagt Paulus den Ephesern, dass sie voll Geist werden sollen (Epheser 5,18). Wenn wir aktiv für Jesus sein wollen, dann sind wir auf die Kraft des Heiligen Geistes angewiesen. Geistlicher Tatendrang kommt aus der Gemeinschaft mit ihm. Zeit mit Gott zu verbringen ist nie fehlinvestierte Zeit; egal wie viel wir sonst zu tun haben.





Foto: © C.Danzler, pixelio.de

Noch deutlicher schreibt Paulus an die Galater und die Kolosser: „Nachdem ihr im Geist angefangen habt, wollt ihr jetzt im Fleisch vollenden?“ (Galater 3,3). „Wie ihr nun den Christus Jesus, den Herrn empfangen habt, so wandelt in ihm ...“ (Kolosser 2,6). Wer mit Christus begonnen hat, muss sein Christsein auch mit ihm und aus ihm heraus verwirklichen.

Peter Strauch schreibt in einem Lied:

**Unsere Kraft wächst aus der Stille,  
aus der Stille vor Gott.  
Der Sturm in uns vergeht,  
die Wellen ebnen sich.  
Wir werden ruhig vor Gott.**

**Wir hetzen durch das Leben  
und finden keine Zeit.  
Wir wollen das Beste geben  
Und bringen es doch nicht weit.**

**Wann werden wir endlich sehen,  
dass nicht nur Arbeit zählt?  
Wann werden wir verstehen,  
dass uns die Ruhe fehlt?**

**Unsere Kraft wächst aus der Stille,  
aus der Stille vor Gott.  
Wir hören, was er sagt,  
erkennen unseren Weg  
und finden Kraft ihn zu gehen.**

Sich keine Zeit zum Hören auf das Wort Gottes nehmen, führt zum geistlichen Bankrott.

## Zeit für andere

Nicht zuletzt sollen wir immer Zeit für andere Menschen haben. Dazu gehören zuerst unsere eigenen Familienangehörigen. Um den Ehepartner und die Kinder bemüht zu sein, ist nicht nur eine Frage des Geldverdienens und der Haushaltsführung. In erster Linie brauchen wir Zeit füreinander, Zeit zum Gespräch. Eine Familie verkümmert, wenn man aus Zeitnot nur noch aneinander vorbei lebt und arbeitet. Erlebtes muss mitgeteilt werden. Geben wir unseren nächsten Angehörigen Anteil an dem, was uns freut und an dem, was uns Sorgen bereitet! Und andererseits nehmen wir Anteil an dem, was die anderen beschäftigt! Zuhören zu können und einfach für den anderen da sein, tut in den meisten Familien Not. Große Not. Aber unsere Zuwendung muss auch über die Grenzen der eigenen Familie hinausgehen. Gerade weil es so viele Probleme in den Häusern gibt, sind wir aufgerufen, uns um unseren „Nächsten“ zu kümmern. Erkundigen wir uns, wie es unseren Geschwistern in der Gemeinde geht! Paulus schreibt den Galatern: „Lasst uns also nun, wie wir Gelegenheit haben, allen gegenüber das Gute wirken, am meisten aber gegenüber den Hausgenossen des Glaubens“ (Galater 6,10)! Beim Gutestun sollen unsere Glaubensgeschwister erste Priorität haben. Stell dir die Überraschung vor, wenn du nächste Woche nach Feierabend, oder nach dem Einkauf einmal bei Bruder oder Schwester XY aufkreuzen würdest. Nur für eine halbe Stunde. Eine kurze Zeit, die über Jahre in guter Erinnerung bleiben kann. Und dann ist da noch unsere riesige Verantwortung gegenüber denen, die das

Evangelium nicht kennen. Neben Epheser 5 fordert Paulus im Kolosserbrief noch einmal auf: „Kauft die Zeit aus!“ Der Zusammenhang ist eindeutig: „Wandelt in Weisheit gegenüber denen, die draußen sind, kauft die Zeit aus“ (Kolosser 4,5)! Die frohe Botschaft soll allen Menschen in Wort und Tat weitergegeben werden. In Psalm 136 steht 26 mal, dass die Gnade Gottes ewig währt. Nicht aber die Gnadenzeit! Dass die Gnadenzeit ewig währt, steht in der ganzen Bibel kein einziges Mal. Im Gegenteil. Unsere Zeit ist beschränkt. Bald kommt Jesus wieder. Noch haben wir Zeit, unseren Freunden, Verwandten, Kollegen und Nachbarn von Jesus zu erzählen. Aber wie lange noch? „Kauft die Zeit aus!“ bedeutet, dass die Zeit drängt, und zwar vor allem in Bezug auf Evangelisation.

## Nutzt sie aus!

Die Haupteigenschaft der Zeit ist, dass sie vergeht. Wir können sie nicht festhalten. Aber wir können sie nutzen.

In aller Regel kann man von vier Stunden ausgehen, die jedem von uns täglich zur freien Verfügung stehen. Jeden Tag vier Stunden. Täglich ergeht damit die Aufforderung an uns: „Kauft die Zeit aus!“

Markus Wäsch

Markus Wäsch ist seit 1999 als Jugendreferent und -evangelist der Christlichen Jugendpflege überörtlich tätig. In der Christlichen Verlagsgesellschaft Dillenburg arbeitet er als Herausgeber und Autor für Jugendliche und Jugendmitarbeiter.



:P