



# Heute mal eine FROHE BOTSCHAFT

## Der siebte Tag

Montag, 11.07.2022

Heute war ein Sonntag, der sich seit langer Zeit das erste Mal angefühlt hat wie ein Sonntag. Ein **Ruhe-Tag**. Ich lag den halben Tag in der Hängematte und hab ein ganzes Buch gelesen – von der ersten bis zur letzten Seite ... Warum mir das heute gelungen ist? Weil ich krank bin und nicht anders konnte ...

**„Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk, das er gemacht hatte. An diesem Tag ruhte er aus von all seiner Arbeit, die er getan hatte. Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag.“** Gen 2,2.3a

Warum fällt es mir eigentlich so schwer mal wirklich nichts zu tun – auch im Kopf zur Ruhe zu kommen und nicht permanent an das zu denken, was noch getan werden müsste ... einfach in den Tag hineinzuleben und die Seele baumeln zu lassen ...

Gott hat eine ganze Welt erschaffen, bevor er sich einen Tag Pause gönnte – leide ich vielleicht am Gott-Syndrom – denke ich ich müsste auch erst eine ganze Welt erschaffen, bevor ich mal einen Ruhetag einlegen darf ...

**„Du sollst den Sabbat einhalten! Er soll ein heiliger Tag sein! So hat es der Herr, dein Gott, dir befohlen. Sechs Tage in der Woche darfst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten. Aber der siebente Tag ist ein Ruhetag. Er gehört dem Herrn, deinem Gott. ... Denk daran: Auch du warst einmal ein Sklave im Land Ägypten. Aber der Herr, dein Gott, hat dich von dort herausgeführt – mit starker Hand und machtvoll ausgestrecktem Arm. Deshalb hat der Herr, dein Gott, dir befohlen, den Sabbat als Ruhetag zu gestalten.“** Dtn 5,12-14a.15

Vielleicht ist das das Problem – ich bin eine „Sklavin in Ägyptenland“, im Land der großen Erwartungen (vor allem meiner eigenen), unter dem Diktat der Effizienz, gebunden an Termine und Verpflichtungen, die ich mir zum Teil selbst auferlege und geknechtet von gesellschaftlichen Normen und Definitionen, was Mutter-sein, Partnerin-sein, Frau-sein ausmacht.

Ich will raus aus diesem Ägyptischen Hamsterrad wenigstens einen Tag in der Woche – auch ohne grippalen Infekt! Was ich dazu brauche – Vertrauen! Das Vertrauen, dass die Welt nicht untergeht, wenn ich einen Tag die Füße hochlege, dass die Stapel unerledigter Arbeit nach einem Ruhe-Tag zwar immer noch da sein werden, aber sich eben auch nicht über Nacht verdoppeln. Das Vertrauen in mich selbst – dass ich mir am nächsten Morgen nicht selbst Vorwürfe mache ...

Was mir dabei hilft – ein Satz:

**Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.**

Melanie Dietrich, 40 Jahre, Pfarrerin in Bellheim und Knittelsheim

