

Christina Vinson

# AlltagsOasen

365 x Ruhe für die Seele



Aus dem Englischen von Oliver Roman

  
GerthMedien

The logo for GerthMedien, featuring a stylized arch above the text "GerthMedien".

## Einführung

*Ruhe. Ausruhen. Auszeiten.* Was geht in Ihnen vor, wenn Sie diese Worte lesen? Verdrehen Sie im Geiste die Augen und denken, dass Sie dafür einfach keine Zeit haben? Denken Sie: *Mein Leben ist viel zu hektisch, als dass ich mir eine Pause gönnen könnte?* Oder sehnt sich etwas in Ihnen danach? Sehnt sich Ihr Körper nach einer Atempause vom täglichen Trubel? Wünscht sich Ihr ganzes Sein verzweifelt Ruhe?

Heutzutage ist es gar nicht so leicht, innerlich ein wenig zur Ruhe zu kommen. Ruhe – das ist doch eher eine Illusion als etwas, das wir wirklich erfahren können. Und wenn wir doch einen Augenblick der Ruhe erleben, geht der Moment oft zu schnell vorüber. Angesichts von Abgabeterminen, einem vollen Zeitplan, kleinen Kindern, beschäftigten Jugendlichen, älter werdenden Eltern, Freunden und zu bezahlenden Rechnungen haben wir die Fähigkeit verloren, uns wirklich auszuruhen. Wir führen ein Leben auf der Überholspur. Wir hasten von einer Besprechung zur nächsten und von einer Verpflichtung zur anderen und schlingen dann ein hastig zubereitetes Abendessen herunter. Wir sagen Ja, wenn uns jemand aus dem Verein fragt, ob wir noch eine Aufgabe übernehmen könnten, und arbeiten in der Gemeinde mit, weil es sich irgendwie falsch anfühlt, Nein zu sagen. Und am Ende des Tages brechen wir auf dem Sofa zusammen und wollen nur noch eines: unseren müden, schmerzenden Kopf betäuben. Kommt Ihnen das irgendwie vertraut vor?

Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie. Es gibt Hoffnung. Sie können innerlich zur Ruhe kommen – tiefe, erfüllende, Lebenspendende Ruhe erleben, und zwar im Überfluss. Ja, genau: *Sie*.

Wenn Sie nach einem Weg suchen, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen können – wenn Sie die tiefe, gottgegebene Sehnsucht in Ihrer Seele stillen und die sich überschlagenden Gedanken abstellen wollen, die von zu viel Aktivität und nicht genügend Pausen herrühren –, dann ist dieses Andachtsbuch etwas für Sie.

Jesus sprach immer wieder über das Thema „Ruhe“. Er war sich bewusst, dass wir Menschen Schwierigkeiten damit haben würden, uns Auszeiten zu nehmen, um uns zu erholen. Das ist der Grund dafür, warum er bei einer Gelegenheit sagte: „Kommt her zu mir, die ihr euch mit so vielem abmüht und oft bedrückt seid. Bei mir werdet ihr Ruhe finden“ (Matthäus 11,28–29; WD). Klingt das nicht wunderbar? Jesus spricht immer die Wahrheit. Wenn er sagt, dass er Ihnen Ruhe schenken will, dann meint er es auch so. Wenn er sagt, dass Ihre Seele Ruhe finden wird, dann wird Ihnen das auch gelingen. Also holen Sie einmal tief Luft, entspannen Sie Ihre Schultern, und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Bitten Sie Gott vor Antritt dieser Reise, dass er Ihnen sich und seine Wahrheit offenbart. Bitten Sie ihn, Ihnen zu zeigen, wie Sie an 365 Tagen im Jahr ein erholsames Leben führen können.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie jeden Tag mit neuer Hoffnung auf Ruhe beginnen. Dass Sie tief durchatmen. Die lebensverändernde Bedeutung der Stille erfassen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Gott und seine tiefe Liebe zu Ihnen erfahren. Und dass Sie innerlich zur Ruhe kommen.



# Januar

In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen.  
Denn du, Herr, gibst mir einen Ort, an dem ich  
unbehelligt und sicher wohnen kann.

Psalm 4,9 (NGÜ)

1. Januar

## Zeiten der Ruhe

*Schenk mir wieder Freude über deine Rettung, und mach mich bereit, dir zu gehorchen!* Psalm 51,14 (Hfa)

Haben Sie schon über gute Vorsätze fürs neue Jahr nachgedacht? Erfahrungsgemäß geht es dabei oft um Themen wie Diäten, schlechte Angewohnheiten, etwas Neues zu lernen, Schulden loszuwerden, sich irgendwo ehrenamtlich zu engagieren oder eine gesündere Ernährung. Das alles sind wunderbare Ziele, doch es gibt eine wichtige Sache, die oft übersehen wird, wenn die Uhr Mitternacht schlägt und das neue Jahr beginnt: Ruhe.

Manchmal sind wir so damit beschäftigt, unser Leben und uns selbst zu verbessern, dass wir vergessen, dass wir auch Ruhe brauchen. Selbst Gott ruhte am Ende seiner Schöpfungswoche aus. Wenn Sie über Ihre guten Vorsätze nachdenken, dann denken Sie doch einmal darüber nach, das kommende Jahr der Ruhe zu widmen. Nehmen Sie sich fest vor, jeden Morgen fünfzehn Minuten lang eine Zeit der Stille im Gespräch mit Gott zu verbringen. Versuchen Sie, an jedem Wochenende zwei freie Stunden zu finden, in denen Sie einfach nur nachdenken, entspannen und neue Kraft schöpfen. Anstatt in der Weltgeschichte herumzudüsen, warum den Urlaub nicht zu Hause verbringen?

Ruhe ist nicht dasselbe wie Faulheit, sie ist auch nichts für Feiglinge; sie ist lebensnotwendig. Sie können in diesem Jahr

wirklich lernen, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen!

*Vater, ich beginne jetzt ein neues Jahr. Bitte zeige mir doch, wie ich innerlich wieder zur Ruhe kommen kann.*



2. Januar

## Bewusst ausruhen

*Sooft es [Jesus] jedoch möglich war, zog er sich an völlig entlegene Orte zurück, um zu beten. Lukas 5,16 (WD)*

Ruhe fällt einem nicht in den Schoß, und sie tippt einem während eines anstrengenden Tages auch nicht auf die Schulter. Auszeiten wollen meist ausfindig gemacht werden. Sie müssen in jeden Tag, in jede Woche und jeden Monat fest eingeplant werden.

Denken Sie über die Termine nach, die Sie Tag für Tag haben. Haben Sie auch einen festen Zeitraum eingeplant, der nur fürs Ausruhen reserviert ist? Sie haben vielleicht eine Zeitspanne eingeplant, während der Sie die Kinder abholen, in den Buchklub gehen, das Abendessen zubereiten oder arbeiten – doch *Ruhe* ist für Sie ein Fremdwort?

Alle haben heutzutage unheimlich viel zu tun. Ja, Ihr Leben ist geschäftig. Doch das bedeutet nicht, dass Sie nicht auch ausruhen können; Sie müssen diesen „Termin“ nur in Ihren Kalen-

der schreiben. Ebenso wie Sie sich Zeit nehmen, um Freunde zu treffen oder am Wochenende einen Ausflug zu unternehmen, so muss auch Ruhe eingeplant werden. Versuchen Sie, eine Viertelstunde früher aufzustehen, um in der Stille zu sitzen. Surfen Sie in der Mittagspause nicht in den sozialen Netzwerken, sondern machen Sie doch einen Spaziergang, und atmen Sie tief durch. Wenn Sie sich ausruhen, wird das positive Auswirkungen haben – für Körper, Seele und Geist.

*Herr, hilf mir, an jedem Tag ein wenig Zeit zu reservieren, um innerlich zur Ruhe zu kommen, auch wenn mir das unmöglich erscheint.*



3. Januar

## Nieder mit den To-do-Listen

*Und kommt ihr vom richtigen Weg ab, so hört ihr hinter euch eine Stimme: „Halt, dies ist der Weg, den ihr einschlagen sollt!“ Jesaja 30,21 (Hfa)*

Es ist immer ein gutes Gefühl, am Ende des Tages ins Bett zu fallen, wenn die Aufgabenliste fast vollständig abgehakt, die Wäsche zusammengelegt und verstaut und der Tisch abgeräumt und abgewischt ist. Es fühlt sich gut an, die Liste zu erledigen. Und es ist auch etwas Gutes, konzentriert und hart zu arbeiten – allerdings nur, wenn Sie nicht von „der Liste“ besessen sind.

Wenn die Anzahl der abgehakten Einträge auf Ihrer To-do-Liste darüber bestimmt, ob ein Tag in Ihren Augen ein guter Tag war, dann läuft etwas schief. Machen Sie gelegentlich eine Pause von der Liste. Mähen Sie einfach mal eine Woche lang nicht den Rasen. Machen Sie fünf Minuten früher Feierabend, um fünf Minuten früher zu Hause zu sein. Dieser Gedanke leuchtet Ihnen vielleicht jetzt noch nicht ein, aber oft kommt etwas Gutes dabei heraus, wenn man die Dinge anders anpackt.

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass es in Ihrem Leben nicht um eine Liste geht. Gott wird nicht den Kopf schütteln, weil Sie den Tag bloß mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden verbracht haben. Gönnen Sie sich eine Pause. Die Liste ist auch morgen noch da.

*Herr, hilf mir, mich mehr darauf zu konzentrieren, dich zu lieben und mein Bestes zu geben – und weniger Zeit und Energie in die Liste zu investieren.*



4. Januar

## Ruhe im Sturm

*Regen in Fülle ließt du strömen, o Gott, und so oft dein eigenes Land auch ermattet war – du hast es wieder gestärkt und aufgerichtet. Psalm 68,10 (NGÜ)*

Sind Sie bedrückt? Unruhig? In dieser Welt gibt es so viel Leid und Schmerz. Unsere Familien erleben schlimme Dinge, Freunde lassen uns im Stich, geliebte Menschen sterben, und oft kommt es uns so vor, als würden uns die Herausforderungen des Lebens über den Kopf wachsen. Wir leben in einer zerbrochenen Welt. Und wir lieben unvollkommene Menschen.

Vielleicht versuchen Sie ja Ihr Bestes, um gegen die Verzweiflung anzukämpfen, doch Ihre Gebete scheinen an der Zimmerdecke abzurallen. Das Gewicht dieses ständigen Kampfes zieht Sie runter – und Sie sind sich nicht sicher, ob Sie genug Kraft haben, um wieder auf die Beine zu kommen. Sie fühlen sich müde und entmutigt.

Fassen Sie neuen Mut, denn Jesus *wird* Sie retten. Sie können diese Last ablegen; er verspricht, Ihren Kummer, Ihren Jammer und Ihre Sorgen für Sie zu tragen. Erinnern Sie sich in diesem „Sturm“ daran, dass Gott versprochen hat, Sie niemals zu verlassen oder im Stich zu lassen – und dazu steht er. Finden Sie Ruhe – Ruhe bei Jesus.

*Herr, ich bin den Strapazen dieses Lebens nicht gewachsen. Bitte schenke mir Ruhe und tröste mich mit deiner Gegenwart.*



5. Januar

## Von Erwartungen lösen

*Die Güte des Herrn hat kein Ende, sein Erbarmen hört niemals auf, es ist jeden Morgen neu! Groß ist deine Treue, o Herr!*

Klagelieder 3,22–3 (Hfa)

Da die Neujahrsfeierlichkeiten nun hinter Ihnen liegen, der Startschuss gefallen ist und das neue Jahr schon ein paar Tage alt ist, kann es sein, dass das Leben Ihnen ein bisschen weniger „frisch“ vorkommt. Vielleicht haben Sie Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr bereits aufgegeben: Diese Schokolade war ein wenig zu verführerisch, morgens um 5 Uhr Gymnastik zu machen, war einfach nicht möglich, oder Sie waren zu beschäftigt, um sich eine Pause vom Beschäftigtsein zu gönnen.

Vielleicht waren Sie auch schon einmal zu oft lieblos zu Ihrer Familie. Oder haben schon mehrere Enttäuschungen erlebt. Ein ganz neuer Start kommt uns verheißungsvoll vor – bis wir merken, dass ein neues Jahr in vielerlei Hinsicht weniger ein neuer Anfang ist, sondern eher eine Fortsetzung.

Selbst wenn Sie in diesem Jahr bereits enttäuscht wurden, lassen Sie sich Mut machen: Gottes Segensgeschenke sind jeden Morgen neu, und die Tafeln unseres Lebens werden an jedem Tag frisch abgewischt. Legen Sie Ihre Erwartungen ab, und starten Sie von Neuem – heute, morgen und an jedem Tag, der noch kommt.

*Gott, hilf mir, mir selbst gegenüber nachsichtiger zu sein, so wie du mir auch gnädig bist.*



6. Januar

## Gelassen durch den Winter

*Nein, ich habe gelernt, in allen Lebenslagen mit sehr wenig auszukommen. Mittlerweile habe ich beides zur Genüge kennengelernt: nichts in der Tasche zu haben und im Überfluss zu leben, zu hungern und satt zu sein. Philipper 4,12 (WD)*

Jede Jahreszeit bringt etwas Neues. Der Frühling ist erfüllt von Krokusknospen und Rotkehlchen, der Sommer schleicht mit strahlendem Sonnenschein und Baden im See herbei, der Herbst bringt körbeweise farbenprächtige Blätter, und der Winter birst geradezu vor Festtagen und Schnee.

Ob Sie die kühleren Temperaturen des Winters lieben oder es nicht erwarten können, dass das Thermometer endlich 25 Grad anzeigt: Es ist in jeder Jahreszeit wichtig, innerlich zur Ruhe zu kommen. Sehr oft sorgen die Geschäftigkeit der Feiertage, der Sog zahlloser Verpflichtungen und die Tatsache, dass der Tag nur 24 Stunden hat, dafür, dass man auch im Winter nicht zur Ruhe kommt. Geben Sie sich in diesem Winter bewusst die Erlaubnis, sich Auszeiten zu nehmen. Gehen Sie an der frischen Luft spazieren, setzen Sie sich mit einer Tasse Kaffee an den Kamin,

nehmen Sie ein heißes Bad, oder kuscheln Sie sich in eine Decke, und lesen Sie ein Buch.

Der Winter ist eine Zeit, in der man ausruhen und sich regenerieren sollte. Heißen Sie die Ruhe willkommen, die Sie in der Wärme und der Behaglichkeit Ihres Zuhauses finden, während es draußen kalt ist.

*Herr, ich bitte dich, hilf mir dabei, dass dieser Winter eine Jahreszeit ist, die von Ruhe und Erholung geprägt ist und nicht von Chaos und Erschöpfung.*



7. Januar

## Beginnen Sie die Woche ruhig

*„Ich will den Erschöpften neue Kraft geben, und alle, die vom Hunger geschwächt sind, bekommen von mir zu essen.“*

Jeremia 31,25 (Hfa)

Wenn Ihr Wecker am ersten Tag der Woche klingelt, sind Sie vielleicht versucht, die Schlummertaste zu drücken. Es kann doch nicht schon wieder eine Arbeitswoche beginnen, oder doch? Selbst wenn Sie Ihre Arbeit lieben, ist der Beginn einer neuen Woche manchmal eine echte Herausforderung, insbesondere wenn Sie am Wochenende viel unterwegs waren.

Sie können die Zeit zwar nicht zurückdrehen und dafür sor-

gen, dass Ihr Wochenende ruhiger verläuft, doch Sie können sicherstellen, dass Ihre neue Woche ruhig beginnt. Anstatt mit den Kollegen zu Mittag zu essen, könnten Sie zum Beispiel in den Park oder den Wald fahren und dort allein essen. Wenn Ihr kleines Kind Mittagsschlaf macht, könnten Sie den Schrubber stehen lassen und sich ebenfalls hinlegen. Halten Sie den ganzen Tag über nach Gelegenheiten Ausschau, innerlich zur Ruhe zu kommen. Diese Momente können so wertvoll sein! Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich auszuruhen, saugen Sie sie in sich auf, und nutzen Sie sie gut. Sie können heute innerlich zur Ruhe kommen – Sie müssen sich bloß darauf einlassen!

*Herr, schenke mir neue Kraft, und mache mich auf Gelegenheiten aufmerksam, die ich nutzen kann, um innerlich und äußerlich zur Ruhe zu kommen.*



8. Januar

## Geldprobleme

*„Schaut euch doch die Raben an, die weder säen noch ernten noch irgendetwas in Scheunen horten, und doch sorgt Gott dafür, dass sie alles Notwendige haben. Seid ihr nicht weit mehr wert als sie?“* Lukas 12,24 (WD)

Weihnachten ist vorbei, und die ersten Rechnungen des Jahres trudeln ein. Womöglich fallen manche höher aus, als Sie erwartet hatten, und beim Lesen geht Ihre Stimmung in den Keller. Die horrende Gasrechnung spiegelt die Wärme Ihres Hauses während der frostigen Temperaturen wider, die Kreditkartenrechnung erinnert Sie an die Winterbekleidung, die nötig war, damit Ihre Familie es auch draußen warm hat, und die Reparaturrechnung Ihrer defekten Autoheizung lässt Sie zusammenzucken.

Sorgen Sie sich um Ihre Finanzen? Schnürt sich Ihnen beim bloßen Gedanken daran schon die Kehle zu? Denken Sie daran: Gott lädt Sie ein, jede Last und jede Sorge bei ihm abzulegen – das gilt für die großen genauso wie für die kleinen. Erzählen Sie ihm von Ihren Sorgen. Er ist der ultimative Versorger, und er verspricht, dass er sich um seine Kinder kümmert. Holen Sie tief Luft, und denken Sie daran: Gott will, dass Sie frei von Sorgen sind, selbst wenn Ihr Bankkonto trostlos aussieht. Vertrauen Sie auf ihn.

*Gott, ich will lernen, darauf zu vertrauen, dass du mich mit allem versorgst, was ich brauche. Du wirst mich nicht im Stich lassen.*

9. Januar

In Gottes Liebe zur Ruhe kommen

*Überlass dich ruhig dem Herrn und warte,  
bis er eingreift.* Psalm 37,7 (NGÜ)

Sie können nichts tun, damit Gott Sie mehr liebt. Oder weniger. Viele Menschen haben den Eindruck, sie müssten sich Gottes Liebe verdienen. Sie denken, je mehr sie sich in ihrer Gemeinde, in der örtlichen Tafel oder im Verein einbringen, desto mehr werde Gott sie lieben. Aber das ist nicht wahr, und wenn sie nicht aufpassen, kann diese Haltung dazu führen, dass Erschöpfung sich breitmacht.

Gemeinden und ehrenamtliches Engagement – diese Dinge sind gut und wichtig, doch Ihr dortiger Einsatz wird nicht dazu führen, dass Gottes Liebe für Sie größer wird. Versuchen Sie, sich selbst und Ihre Grenzen realistisch einzuschätzen. Wenn Sie die Zeit und Energie dafür haben, mehr zu tun, dann bringen Sie sich mehr ein. Aber wenn schon allein der Gedanke an noch mehr Aufgaben Sie zum Weinen bringt, müssen Sie sich nicht schuldig fühlen oder dafür schämen. Sie können sich Gottes Liebe nicht dadurch verdienen, dass Sie sich noch mehr Aufgaben aufhalsen. Das Beste, was Sie für Ihre Beziehung zu ihm tun können, ist, in seiner Gegenwart zu sitzen, sein Wort zu studieren und mit ihm zu reden. Machen Sie sich diese Tatsache heute bewusst und erlauben Sie sich eine Auszeit.

*Danke, Vater, für deine unerschütterliche und unveränderliche Liebe.*

