

A Wir alle benötigen Ruhe

- ❖ Wir alle benötigen Ruhe, da gibt es keine Ausnahme. Auch die Tierwelt braucht sie. Sogar Adam und Eva waren auf die Ruhe angewiesen in einer vollkommenen Welt ohne Sünde und Stress. Gott selbst ließ nach 6 Tagen die Arbeit ruhen! (1. Mose 2:1-3).
- ❖ Gott ordnete uns an, nach 6 Tagen Arbeit 24 Stunden lang zu ruhen wie Er es tat. Während dieser Zeit können wir die Gemeinschaft mit IHM genießen und uns an ihr erfreuen (2. Mose 20:8-11).

B Gott trägt Sorge um unsere Erholung

- ❖ Warum konnte Baruch—Jeremias Schreiber—keine Ruhe finden (Jer. 45:1-5)?
- ❖ Jerusalem durchlebte schwere Zeiten. Nebukadnezar hatte die Stadt angegriffen und ein Jahr zuvor einige der Fürsten und die Geräte des Tempels mitgenommen (Dan. 1:1).
- ❖ Außerdem hatte Gott durch den Propheten Jeremia Botschaften über die Zerstörung gesandt. Baruch war überfordert. Er war emotional erschöpft und konnte keine Ruhe finden.
- ❖ Gott antwortete Baruch auf 2 Arten:
 - Ich verstehe deinen Schmerz. Es tut mir weh, meine Kinder bestrafen zu müssen, diejenigen zu zerstören, die ich geschaffen und mit Liebe umsorgt habe.
 - Ich werde dein Leben bewahren. Sogar mitten in der Zerstörung, "dir aber gewähre ich, mit dem Leben davonzukommen an allen Orten, wohin du dich begeben wirst!" (Jer. 45:5, Menge)
- ❖ In solchen Augenblicken der Betrübnis und des Schmerzes hat Gott für jeden von uns eine besondere und aufbauende Verheißung. Er gibt uns eine Pause inmitten unserer mühevollen Arbeit.

C Biblische Ruhe:

❖ Ruhe im Alten Testament

- Das Alte Testament benützt mehrere hebräische Wörter für den Begriff "Ruhe":
 - (1) *Shabbat*: aufhören zu arbeiten, ruhen, feiern
 - (2) *Nuakh*: ausruhen, zur Ruhe kommen, ausgeruht (Vorkommen: 4. Gebot)
 - (3) *Shaqat*: zur Ruhe kommen, Entlastung gewähren, ruhig sein, Ruhe/Friede
 - (4) *Raga`*: Es wird in einer begründenden Form verwendet und beschreibt die Unfähigkeit, sich auszuruhen.
 - (5) *Shakab*: sich niederlegen, schlafen, tot sein

❖ Ruhe im Neuen Testament

- Es gibt auch mehrere griechische Wörter für „Ruhe“ im Neuen Testament:
 - (1) *Anapauō*: ausruhen, entspannen, erfrischen
Es kann sich auf körperliche oder sittliche Ruhe beziehen.
 - (2) *Hēsychazō*: Sabbatruhe, ein ruhiges Leben, jemand hat nichts einzuwenden und schweigt.
 - (3) *Katapauō*: zum Aufhören veranlassen, zur Ruhe bringen, ruhen
Kommt schon in Hebr. 4 vor.
- In Markus 6:31 gebot Jesus seinen Jüngern, sich auszuruhen. Augenblicke der Ruhe sind notwendig, um unsere Gesundheit und unser emotionales Wohlbefinden zu schützen. Wir sollten uns bei harter Arbeit Zeit zum Ausruhen nehmen, auch wenn wir das Werk Gottes tun.

D Ruhe ohne Gott

- ❖ Als Kain vor Gott davonlief, jagte er materiellen Dingen, menschlichen Beziehungen und womöglich einem geschäftigen Leben hinterher, um sein Bedürfnis nach geistiger Ruhe und göttlicher Gnade zu befriedigen. Das ist doch eine ganz aktuelle Situation?
- ❖ Wenn wir ein hektisches Leben rund um die Uhr ohne die Ruhe, die Gott anbietet, führen, verlieren wir die Perspektive, werden körperlich, geistlich und emotional erschöpft, vernachlässigen das Gebet und das Bibelstudium und entfernen uns von der Quelle der Ruhe und des Lebens (Mt. 11:28).