

# ZUR RUHE KOMMEN

**S**tress und Hektik, Belastungen bis an die Grenzen, Probleme über Probleme – wie soll man da zur Ruhe kommen? Und dann gibt es vielleicht noch eine innere Stimme: Das schaffst du nicht! Oder: Das lohnt sich nicht! Oder: Das bringt doch nichts! Und damit wird vieles noch stressiger und belastender.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass eine innere Mutlosigkeit und Schwäche eine äußerliche Schwäche nach sich ziehen kann? Haben Sie schon einmal erlebt, dass eine innere Mutlosigkeit Kräfte raubt? Oder haben Sie das Gegenteil erlebt, dass eine plötzliche gute Zukunftsaussicht neue Kräfte gibt? Aber wie ist das möglich? Es kann nur eine Erklärung geben: Der Mensch besteht nicht nur aus Fleisch und Blut! Er hat in sich auch eine Seele. Wenn es dieser Seele gut geht, dann hat man Kraft für den Alltag. Geht es der Seele schlecht, dann fehlt diese Kraft, und Mutlosigkeit macht sich breit. Vielleicht ist das der Schlüssel zu einem er-

füllten Leben: eine ruhige und ausgeglichene innere Seele. Doch wie kann das erreicht werden? Sind Meditation, Yoga oder andere Trainingsarten zielführend? Aber diese Übungen sind ja nur eine Selbstberuhigung! Sie können die Situation nicht verändern. Ich selbst habe etwas ganz anderes erlebt! Wenn ich jemandem meine Seele anvertrauen kann, der über allen Problemen steht und jedes Problem lösen kann, der für jedes Problem eine Antwort hat und mir zusagt, sich um alle Probleme kümmern zu wollen – dann kann ich diesem Jemand tatsächlich vertrauen. Hier lade ich meine Sorgen ab und stelle meine

Fragen. Natürlich gibt es so etwas nicht bei einem unvollkommenen Menschen. Gott selbst ist dieses Gegenüber. Er, der Allwissende, kümmert sich ganz persönlich um meine Probleme und Fragen. Hier weiß ich mich geborgen und kann zur Ruhe kommen. Diese innere Ruhe gibt neue Kraft. Die äußeren Umstände haben sich nicht geändert. Die Probleme sind weiterhin da. Aber ich weiß und habe schon oft erlebt, dass sie bei Gott gut aufgehoben sind und dass er sich um sie sorgt. Meine innere Seele findet Ruhe bei Gott und mein äußerer Mensch gewinnt neue Kraft. Wollen Sie das nicht auch erleben?

■ Dr. Marcus Nicko



Foto: © wege\_fotolia.com

Bitte ausschneiden und auf eine Postkarte kleben, adressieren an:

**Redaktion „Das Wort für heute“  
Postfach 1251, 35662 Dillenburg**

Ich bitte um kostenlose Zusendung von:

- 1/\_\_\_\_ Exemplar(en) „Das Wort für heute“ monatlich
- 1 Neues Testament
- 1 Buch „Finde das Leben“ (Bibelleseplan für Einsteiger)

- 1 Broschüre „Schritte in ein neues Leben“
- 1 Broschüre „Ehe und Familie in biblischer Sicht“
- 1 Vortrags-CD „Es gibt so viele Religionen – welche hat denn recht?“
- 1 Vortrags-CD „Warum lässt Gott das zu?“
- Bitte schicken Sie mir die Adresse einer Gemeinde in meiner Nähe.
- Bitte vermitteln Sie mir ein Gespräch mit einem überzeugten Christen.  
(Gewünschtes bitte ankreuzen)

**Bitte Absender nicht vergessen!**

0914

# GOTT BEGEGNEN

Wie kann ich Gott begegnen? Im Gespräch. Gott spricht mit mir? Ja, durch sein Wort: die Bibel. In ihr kann ich ihn kennenlernen und im Gebet ihm antworten. Christen nennen dies „Stille Zeit“. In ihr finde ich Ruhe und Ermüdung, kann aufatmen. Sie dient aber auch der Selbstreflexion, Korrektur und Ermahnung. Für Jesus war diese Zeit heilig, der Verzicht darauf indiskutabel.

Am Morgen, wenn alles still ist, oder auch abends, wenn der Tag zu Ende geht, ziehe ich mich zum Zwiegespräch mit Gott zurück. Ich lese einen kurzen Abschnitt in der Bibel. So lerne ich Gott und sein Handeln besser kennen. Ich hinterfrage, versuche zu verstehen – und merke: Gott spricht mich persönlich an!

Praktisch und aktuell ist Gottes Wort. Im Gebet antworte ich auf das Gelesene, bete Gott an, stelle Fragen und danke für Antworten, die ich erhalten habe.

Die Stille vor Gott ist es mir wert, dass ich auf Störendes verzichte. Mein Telefon ist aus, die Tür zu und meine Gedanken sind bei Gott. Ich freue mich schon auf morgen! Gott wartet auch auf Sie.

■ Sebastian Herwig



## Buchtipp:

Dieses Buch ist für Jugendliche, die vom Leben nicht genug bekommen können. Die sich weigern, sich einreden zu lassen, dass es das schon war. Die neue Dinge wagen wollen, weil sie nicht vorhaben, mit 82 nach einem langweiligen Leben zu sterben. Für alle, die auf der Suche sind nach dem wahren Glück. Es will auf den Weg führen zu dem Ursprung und Ziel dieser Sehnsucht: hin zu Gott, der ein Leben in Fülle verspricht.

## Das Wort für heute - online

Besuchen Sie doch mal unsere neue Internetseite: [www.daswortfuerheute.de](http://www.daswortfuerheute.de) und stöbern Sie in unserem Archiv, lernen Sie Autoren kennen und informieren Sie sich über aktuelle Themen. Lesen Sie täglich eine zeitgemäße Andacht mit originellen und aufschlussreichen Beiträgen zu aktuellen Themen des Lebens ... oder bestellen Sie unser kostenloses Verteilblatt einfach online.



Jonathan Lommel  
**Zum Glück gibt's Gott**  
Auf dem Weg zum Ursprung  
und Ziel deiner Sehnsucht

CV, Taschenbuch, 160 Seiten  
Best.-Nr. 271059  
ISBN 978-3-86353-059-4

EUR 6,90

## IMPRESSUM: „Das Wort für heute“

Verleger: Christliche Verlagsgesellschaft mbH.  
Postfach 1251, 35662 Dillenburg  
Tel. 02771/83020, Fax 02771/830230  
erscheint zweimonatlich mit 2 Nummern  
– kostenlos –

### Redaktion und Kontaktadresse:

Hartmut Jaeger, Moltkestraße 1, 35683 Dillenburg

### Ständige Mitarbeiter:

Ilse Angerstein, Andreas Droese, Andreas  
Germeshausen, Matthias Heinrich, Sebastian Herwig,  
Erik Junker, Mirjam Kocherscheidt, Siegfried Lambeck,  
Mirko Merten, Dr. Marcus Nicko, Volker Oelschläger,  
Gerd Rudisile, Günter Seibert, Otto Willenbrecht

### Gestaltung und Bildnachweis:

71a.de – das Werbestudio, Wuppertal

Überreicht von:



Foto: © B.-M. Damrau, fotolia.com

# Zeit für Gott

zum 4. Gebot:  
„Du sollst den Feiertag heiligen“

Das Wort **für** heute





Liebe Leserin,  
lieber Leser!

**S**tress, Hektik und Probleme, die nach Lösungen schreien – wie soll man da abschalten? Aber wenn wir nicht abschalten können, ist der Akku bald leer. „Ruht ein wenig aus!“ – Das ist ein liebevoller Hinweis von Jesus Christus an seine Schüler. Ruhepausen sind notwendig! Gott hat sie sogar in seine Schöpfung „eingebaut“: Sechs Tage Arbeit, ein Tag Ruhe. Wer gesund leben will, beachtet diesen Rhythmus. Wer sonntags arbeiten muss, braucht zu anderen Zeiten Phasen der Ruhe.

Lesen Sie selbst, was es mit dem vierten Gebot, das Gott Mose gegeben hat, auf sich hat. Ich wünsche Ihnen viel Gewinn beim Überdenken der Beiträge.

Ihr Hartmut Jaeger

## EDITORIAL



### SONNTAG = RUHETAG

**„M**ama, wo ist denn mein Jeanshemd?“, so ruft unser Jüngster am Sonntagmorgen vor dem Frühstück. Ich sortiere in Gedanken meinen unerledigten Wäscheberg und richte dabei das Frühstück für meine Familie. Heute ist Sonntag, ein Tag der Ruhe und Entspannung. So sollte es zumindest nach Gottes Plan sein. ER hat es in seinem Wort so angeordnet, und das ist auch gut so! Die ganze Woche ist bei mir oft vollgepackt mit Terminen, Besuchen, Einkäufen und Hausarbeit. Oft muss ich mir die Zeit mit Gott, meine Stille für das Bibellesen und Gebet einfach „nehmen“, denn ich habe sie nicht übrig. So denke ich, aber Gott denkt

anders darüber! ER hat uns die Zeit geschenkt, sie ist unser kostbarster Besitz. In der Bibel lese ich oft den Ausspruch unseres Herrn Jesus: „Ruht ein wenig aus!“ Das ist unter der Woche gar nicht so einfach für mich umzusetzen, aber ich freue mich immer auf das Wochenende, den Sonntag, da kann ich im Gottesdienst still zuhören, zur Ruhe kommen, und ich bin immer schon ganz gespannt, was der Herr Jesus mir sagen möchte. Oft durfte ich erleben, dass Gott in meine ganz persönliche Situation hineinsprach, und das macht mich froh und dankbar. Ich kann Mut und Kraft für den Alltag schöpfen. Was meine Arbeitsplanung betrifft, habe ich die Erfahrung gemacht,

dass Gott mir Gelingen und Kraft geschenkt hat, wenn ich IHM zuerst meine Zeit gewidmet habe. Dabei fallen mir meine Eltern ein, die auf unserem Bauernhof zu Hause nie sonntags auf den Wiesen und Feldern gearbeitet haben, auch wenn das Wetter für den Montag noch so schlecht gemeldet war. Der Sonntag gehörte dem HERRN, und die Ernte wurde doch immer noch gut eingefahren! Wenn Gott am siebten Tag von seinem Schöpfungswerk ausruhte (1. Mose 2, Vers 1), wie viel mehr brauchen wir Pausen, um äußerlich und auch innerlich zur Ruhe zu kommen!

■ Doro Rudisile

# GÖTTLICHER RHYTHMUS

**F**reuen Sie sich auch immer auf das nächste arbeitsfreie Wochenende? Und vielleicht haben Sie manchmal gedacht, es müsste nicht nur alle sieben Tage einen Feiertag geben. Tatsächlich gab es schon mal die Woche von nur fünf Tagen, in der an jedem Tag jeweils ein Fünftel der Berufstätigen frei hatte – das war in der früheren Sowjetunion ab 1929. Doch bald zeigte sich, dass bei diesem System kein geordneter Betriebsablauf und kein gedeihliches Familienleben möglich waren. So kehrte

man nach nur zehn Jahren wieder zur Sieben-Tage-Woche zurück. Gut 100 Jahre vorher hatte Frankreich 1793 eine 10-Tage-Woche eingeführt. Auch diese Regelung ließ sich nicht durchsetzen, Napoleon schaffte sie 1805 wieder ab. So gibt es nun weltweit die Woche von sieben Tagen, durchweg jeweils mit einem Feiertag.

Nur wenige denken daran, dass diese Einteilung auf Gott zurückzuführen ist. Denn in sechs Tagen hat Gott Himmel und Erde geschaffen mit allem, was in ihnen ist. Er ruhte am siebten Tag, segnete diesen

Tag und verordnete ihn für die Menschen als Ruhetag. Gott weiß am besten, in welchem Rhythmus wir Menschen einen Ruhetag brauchen.

Übrigens – auch unsere Jahreszahlen im Kalender haben einen Gottesbezug. Denn sie geben an, wie viele Jahre seit der Geburt Jesu Christi, des Sohnes Gottes, vergangen sind. Durch den Glauben an ihn können Menschen wieder in die Gemeinschaft mit Gott kommen und sich darauf freuen, ewig bei Gott ruhen und feiern zu können.

■ Otto Willenbrecht

Foto: © by-studio, fotolia.com



Wenn Sie wissen wollen, wie man ein Leben mit Jesus Christus beginnt, nennen wir Ihnen:

## Fünf Schritte zu einem neuen Leben

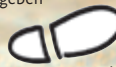
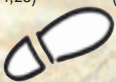
**1.** Wenden Sie sich an Jesus Christus und sagen Sie ihm alles im Gebet. Er versteht und liebt Sie. (Matthäus 11,28)

**2.** Sagen Sie ihm, dass Sie bisher in der Trennung von Gott gelebt haben und ein Sünder sind. Bekennen Sie ihm Ihre Schuld. Nennen Sie konkret, was Ihnen an Sünden bewusst ist. (1. Johannes 1,9)

**3.** Bitten Sie den Herrn Jesus Christus, in Ihr Leben einzukehren. Vertrauen und glauben Sie ihm von ganzem Herzen. Wenn Sie sich dem Herrn Jesus Christus so anvertrauen, macht er Sie zu einem Kind Gottes. (Johannes 1,12)

**4.** Danken Sie Jesus Christus, dem Sohn Gottes, dass er für Ihre Sünde am Kreuz gestorben ist. Danken Sie ihm, dass er Sie aus dem sündigen Zustand erlöst und Ihre einzelnen Sünden vergeben hat (Kolosser 1,14). Danken Sie ihm täglich für die Gotteskindschaft.

**5.** Bitten Sie den Herrn Jesus Christus, die Führung in Ihrem Leben zu übernehmen. Suchen Sie den täglichen Kontakt mit ihm durch Bibellesen und Gebet. Der Kontakt mit anderen Christen hilft, als Christ zu wachsen. Unser Herr Jesus Christus wird Ihnen Kraft und Mut zur Nachfolge geben.



## 1. Sind Sie für den verkaufsoffenen Sonntag?

- a) Ja, das fördert die Wirtschaft unseres Landes ..... (Ke)
- b) Nein, der Sonntag sollte für Familie, Sport und Kultur frei bleiben. .... (So)
- c) Nein, Gott gab uns Menschen den Ruhetag bereits bei der Schöpfung .... (Ta)

## 2. Warum verordnete Gott uns Menschen den Ruhetag?

- a) Dadurch kann der Mensch sich erholen ..... (cha)
- b) Am Tag des Herrn kann der Mensch sich an Gott neu ausrichten. .... (gde)
- c) Damit der Mensch Abstand zu seiner Arbeit gewinnt. .... (zli)

## 3. Warum feiern Christen den Sonntag als Ruhetag und nicht den Sabbat der Juden?

- a) Um sich von der jüdischen Religion zu distanzieren. .... (The)
- b) Weil es an die heidnische Tradition der Germanen anknüpfte. .... (Hur)
- c) Weil dieser Tag an den Tag der Auferstehung Jesu erinnert ..... (sHe)

## 4. Wer führte den Sonntag als allgemeinen Ruhetag ein?

- a) Papst Gregor ..... (eit)
- b) Kaiser Konstantin im Jahr 321 n.Chr. .... (rrn)
- c) Karl der Große. .... (hut)

■ Eberhard Platte

**Die richtigen Antworten finden sich in folgenden Bibelabschnitten:**

- (1) 1. Mose 2,1-3; 5. Mose 5,12-15; 2. Mose 20,8-11
- (2) 5. Mose 5,14
- (3) Apostelgeschichte 20,7-12; Offenbarung 1,10; Lukas 24,1; Matthäus 28,1; Markus 16,2.9
- (4) (vgl. Wikipedia „Woche“)

### Lösungswort finden und ein aktuelles Buch gewinnen!

Die Buchstabenfolgen hinter den richtigen Antworten ergeben – hintereinander gelesen – das Lösungswort.

Unter allen richtigen Einsendern werden jeden Monat 10 Gewinner ausgelost. Stichtag ist jeweils der 15. eines Monats. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeiter des Verlages, der Bücherstuben und der Redaktion.

**Das Lösungswort (mit Absender-Adresse) bitte per Postkarte oder Mail an:**

Christliche Verlagsgesellschaft mbH,  
Redaktion „Das Wort für heute“  
Postfach 1251, 35662 Dillenburg  
E-Mail: info@cv-dillenburg.de