

tet und dabei die interessante Erfahrung gemacht, dass meine Sinne geschärft wurden: Ich habe die Natur (blühende Rapsfelder, schöne Sonnenuntergänge, Wolkenbilder, Vogelgezwitscher) viel intensiver wahrgenommen.

Uns allen wünsche ich, dass wir aus Gottes Ruhe heraus unsere Aufgaben angehen:

«Wir wollen also alles daran setzen, zu dieser Ruhe [Gottes] zu gelangen!» (Hebräerbrief 4,11) ●



**Hast du aufgrund dieser Schrift etwas mit Gott erlebt?**

Dann teile dein Erlebnis mit uns!  
Wir freuen uns über eine E-Mail an:  
erlebt@christliche-schriften.ch



**Noch mehr erfahren?**  
Unterlagen gibts gratis auf  
christliche-schriften.ch

- Neues Testament
- Broschüre «Jesus unsere einzige Chance»
- Bibelfernkurs A (Johannes-Evangelium)
- Bibelfernkurs B (ganze Bibel)
- Johannesevangelium mit Erklärungen

## christliche schriften

lesen nachdenken leben



**03/2025**

zweimonatlich 4 Exemplare  
Jahresabo im laufenden Jahr gratis!

### Impressum

**Herausgeber** Schweizerische  
Traktatmission, Riedmatte 1,  
CH-5613 Hilfikon  
www.christliche-schriften.ch  
info@christliche-schriften.ch  
**Druck** Fotorotar AG, Egg  
**Fotos** Unsplash, Kelly Sikkema

## christliche schriften

lesen nachdenken leben



# Mach mal Pause!

# Mach mal Pause!

 Pfr. Michael Freiburghaus

Viele Menschen möchten das Meiste aus ihrer Zeit rausholen und stellen sich die Fragen: «Wieviel kann ich in meine Woche reinpacken? Wie soll ich mein (Familien-)Leben strukturieren?» In einer hektischen Zeit ist es oft nicht einfach, mal wirklich zur Ruhe zu kommen.

**E**in Blick in die Bibel zeigt uns Erstaunliches: Gott hat in sechs Tagen das ganze Universum erschaffen. Fleissig und effizient! Dann folgt die Überraschung: Gott «ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte» (1.Mose 2,2). Unser allmächtiger Gott machte keine Pause, weil er müde war, sondern um uns das stärkste Vorbild zu sein.

Jesus und seine zwölf Mitstreiter haben so hart für andere Menschen gearbeitet, dass sie

oft keine Zeit zum Essen fanden. Deswegen ermutigte er sie: «Kommt jetzt mit, ihr allein! Wir suchen einen ruhigen Platz, damit ihr euch ausruhen könnt» (Markusevangelium 6,31).

## Zur Ruhe kommen

Jesus verspricht auch uns: «Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir. Denn ich bin sanftmütig und



«Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir. Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.»

Matthäusevangelium 11,28-29

von Herzen demütig» (Matthäusevangelium 11,28-29). Diese Sätze heissen der «Heilandsruf», weil der Heiland Jesus Christus uns liebevoll zuruft, dass wir ihm nachfolgen und ihm unser ganzes Leben anvertrauen sollen. Er vergibt uns unsere Schuld und stellt damit unsere Beziehung zu Gott wieder her. Wir pflegen mit ihm Gemeinschaft, indem wir mit ihm im Gebet wie mit unserem besten Freund sprechen und sein Wort der Bibel beherzigen.

Es gibt verschiedene Möglich-

keiten, den Alltag so zu gestalten, dass er einem nicht zu viel wird: genug schlafen, trinken und essen; einen freien Tag in der Woche einplanen, an dem wir unsere Lieblingsmenschen treffen und sinnvolle Hobbys pflegen; die Zeit vor dem Bildschirm reduzieren; eine Kirchgemeinde als zweite Familie kennen- und liebenlernen.

In meiner Auszeit habe ich während 100 Tagen bewusst sowohl auf mein Handy als auch auf (Kriegs-)Nachrichten verzich-