Ein Rhythmus der Leben bringt

Datum: 12. April 2026 | **Prediger/in:** Daniel Bieri
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** 1. Mose 1,4-5

Zusammenfassung
Gott hat seine Schöpfung – inklusive uns Menschen – in einen Rhythmus eingebettet. Wenn wir diesen Zyklen Beachtung schenken, können wir unseren Körper, unser Gedächtnis, unsere Emotionen und unseren Geist stärken. Ein Leben, das Leben hervorbringt, besteht nicht nur aus Aktivität oder nur aus Ruhe, sondern aus einem ausgewogenen Zusammenspiel beider Elemente. Wir nehmen Jesus als Vorbild: Der produktivste Mensch der Geschichte hat sich immer wieder Zeiten der Regeneration genommen. Ruhe und stille Zeit mit Gott sind produktiv, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so erscheint.

«*Er (Gott) trennte Licht und Finsternis voneinander und nannte das Licht ‚Tag' und die Finsternis ‚Nacht'. Es wurde Abend und es wurde Morgen, das war der erste Tag*» (1. Mose 1,4-5 NGÜ).

Die erste grundlegende Ordnung der Schöpfung ist der Rhythmus

Jeden Tag erleben wir diesen Rhythmus. Überall in Gottes Schöpfung sehen wir Zyklen – im großen Weltall ebenso wie im mikroskopischen Bereich. Viele Zellen besitzen eine innere Uhr mit einem zirkadianen Rhythmus. Muskel-, Nerven- und Immunzellen senden rhythmische Kalziumimpulse. Im Weiteren der bekannteste und für den Menschen lebenswichtigste **Herzrhythmus**. Das Letzte, was man sehen möchte, ist, wenn dieser verschwindet. Das Herz mit seinem Rhythmus ist ein wahrer **Lebensspender**.

Im Ausdauersport trainiert man sein Herz und die Muskeln zur Höchstleistung. Genau das wollte ich vor zwei Jahren erreichen, als ich einen Startplatz an einem Radmarathon erhalten hatte. Mein Ziel war eine kontinuierliche Leistungssteigerung mit dem Peak am Eventtag.

Ein zerstörender Rhythmus

In den ersten drei Monaten verzeichnete ich eine Leistungssteigerung, doch trotz intensiverem Training folgte anschliessend ein Leistungseinbruch. Was habe ich falsch gemacht? Das Training selbst war nicht falsch – aber ich habe meinem Körper nicht die notwendige Ruhe gegeben. Die Ruhezeiten waren zu kurz. Mein Rhythmus war nicht abgestimmt. Der Körper braucht Stimulation, doch das Wachstum entsteht in der Ruhezeit.

Mein Fehler war, dass ich nicht auf meinen Körper gehört habe. In meiner Kindheit habe ich nie gelernt, auf die Signale meines Körpers zu achten. In meinem Elternhaus war das keine Option. Wir hatten eine eigene Bäckerei. Die Kunden kamen morgens um sieben nicht in den Laden, um zu fragen, wie es dem Bäcker geht – sie kamen, um ihre Gipfeli oder Brote zu kaufen.

Mein Vater wusste das. Deshalb hat er trotz schlechter Gesundheit immer weitergearbeitet. Krankheit oder Fieber wurden einfach ignoriert, und er kämpfte sich durch. Soweit ich mich erinnere, ist mein Vater nur drei Mal am Morgen nicht zur Arbeit erschienen – und jedes dieser drei

Male hatte er einen Herzinfarkt. Auf den Körper zu hören war keine Option.

Das ist etwas, das ich von meinen Eltern übernommen habe. Und ich bin immer noch dabei zu lernen, wie man auf seinen Körper hört. Darum habe ich mir eine Sportuhr gekauft.

Auch als gelernter Nutzfahrzeugmechaniker musste ich lernen, dass mein Körper nicht mit einer Maschine vergleichbar ist. **Mechanik ist mechanisch – Leben ist organisch und dynamisch. Gott hat seiner Schöpfung einen Rhythmus gegeben.**

Mein Leistungsabfall war auf zwei grundlegende Fehler zurückzuführen. Der erste bestand darin, nicht auf meinen Körper zu hören und dadurch aus meinem **Wachstumsrhythmus** zu geraten. Der zweite Fehler war, dass ich auf einen fünfundzwanzigjährigen YouTuber hörte – ein Profi und Ausnahmetalent mit scheinbar endloser Energie. Seine Tipps waren nicht für Sportler in meinem Alter geeignet; davon hatte er keine Ahnung.

Im Leben ist es entscheidend, auf wen und was wir hören. Wir liegen dann richtig, wenn wir auf Menschen schauen, die ähnliche Schwierigkeiten erlebt haben wie wir.

Die Bibel berichtet von einer Person die uns sehr ähnlich war:

«*Jesus ist ja nicht ein Hoherpriester, der uns in unserer Schwachheit nicht verstehen könnte. Vielmehr war er – genau wie wir – Versuchungen aller Art ausgesetzt, allerdings mit dem entscheidenden Unterschied, dass er ohne Sünde blieb*» (Hebräer 4,15 NGÜ).

«*Weil nun aber alle diese Kinder Geschöpfe aus Fleisch und Blut sind, ist auch er ein Mensch von Fleisch und Blut geworden*» (Hebräer 2,14 NGÜ).

Jesus hat den Lebensspenden Rhythmus vorgelebt

Der körperliche Rhythmus

Jesus war ein Mensch und musste sich – wie wir – **körperlich erholen**. Im Johannesevangelium wird davon berichtet. «*Müde von der Reise hatte sich Jesus an den Brunnen gesetzt*» (Johannes 4,6 NGÜ).

Jesus brauchte Erholung wie wir, und wir wissen auch, dass er Schlaf benötigte. In der Bibel finden wir zwar keine Hinweise darauf, zu welcher Uhrzeit er üblicherweise schlafen ging, doch dass er schlief, wird eindeutig berichtet.

«*Jesus aber schlief im hinteren Teil des Bootes auf einem Kissen*» (Markus 4,38NGÜ).

Nicht so cool für die Jünger, die völlig gestresst waren und um ihr Leben fürchteten.

Der emotionale Rhythmus

Als Jesus hörte, dass Herodes Johannes den Täufer enthauptet hatte, zog er sich bewusst zurück. Er brauchte eine **emotionale Pause**, um die Trauer zu verarbeiten, und nahm sich Zeit, zur Ruhe zu kommen.

«*Als Jesus das hörte, zog er sich zurück; er fuhr mit dem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein*» (Matthäus 14,13 NGÜ).

Er brauchte diese Zeit, um die Nachricht emotional zu verarbeiten. Weil er sich diese Zeit

genommen hatte, war er wieder bereit, Gefühle zuzulassen. Bereits einen Vers später lesen wir:

«*Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl, und er heilte die Kranken*» (Matthäus 14,14 NGÜ).

Wow – Jesus heilte die Menschen, weil er ihr Leid fühlte. Er hatte sich eine Pause genommen, und gerade deshalb war er wieder fähig zu fühlen. Die Versuchung ist gross, sich diese Zeit nicht zu nehmen. Wenn wir nicht investieren, unsere eigenen Emotionen wahrzunehmen, werden sie immer flacher. Wir spüren sie weniger und weniger, und unser Herz beginnt, emotional zu verhärten.

Der mentale Rhythmus

Jesus legte auch **mentale Pausen** ein. Zwar finden wir in der Bibel keine Stellen, die das ausdrücklich so benennen, doch in mehreren Passagen sehen wir, dass er sich nach langen Phasen intensiven Lehrens zurückzog. Und allein schon die Tatsache, dass er ein Mensch war wie wir, zeigt uns, dass auch er mentale Erholung brauchte.

«*Er ein Mensch von Fleisch und Blut geworden*» (Hebräer 2,14 NGÜ).

Der geistliche Rhythmus

Jesu Wunder und Heilungen waren geistliche Handlungen – gewissermassen **geistliche Arbeit**. Und immer wieder sehen wir, dass er sich nach solchen Momenten der Kraft und Hingabe Zeit der **Ruhe** gönnte.

«*Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verliess ´das Haus` und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten*» (Markus 1,35 NGÜ).

Am Vorabend des erwähnten Bibeltextes hatte Jesus einen Heilungsdienst. Obwohl er sich durch den Schlaf körperlich erholt hatte, suchte er dennoch das Gebet. Schlaf stärkt den Körper, doch Jesus wusste, dass er zusätzlich geistliche Kraft brauchte – Kraft, die aus erholsamem und erneuerndem Gebet kommt.

Jesus war der gefragteste Mensch in Judäa, in Galiläa und sogar darüber hinaus – gefragter als ein CEO oder Präsident. Und doch liess er sich **nicht ausbrennen**. Er lebte in einem körperlichen, mentalen und geistlichen **Rhythmus** von Arbeit und Erholung. Er nahm sich auch Zeit für seine Gefühle, gönnte sich emotionale Pausen und spürte seine inneren Regungen bewusst.

Ein Lebensspendender Rhythmus Leben

Ein erfülltes Leben ist an einen lebensbringenden Rhythmus geknüpft – einen Tagesrhythmus, Wochenrhythmus, Jahresrhythmus und sogar einen Lebensrhythmus. Diese Rhythmen beinhalten Zeiten der Arbeit und Zeiten regenerativer Ruhe. **Ruhe ist nicht unproduktiv.**

Was heisst das nun praktisch für unseren geistlichen Alltag? **Ein Leben, das Leben hervorbringt, besteht nicht nur aus Aktivität und nicht nur aus Ruhe, sondern aus einem abgestimmten Rhythmus von beidem**.

Ein Leben als Christ bedeutet nicht, einfach nur zu warten, bis Gott uns in den Himmel holt. Und es bedeutet auch nicht, ununterbrochen zu arbeiten, weil wir „im Himmel ja ausruhen können“. Vielmehr lebt ein Christ in einem abwechselnden Rhythmus, der Leben hervorbringt – weil Gott

selbst das Leben so geschaffen hat.

Der Alltag ist nicht immer einfach; Schwierigkeiten begegnen uns immer wieder. Doch Gott führt uns durch diese Herausforderungen hindurch, und gerade sie machen uns stärker. Unsere Hoffnung wächst – für Grosses und für noch Grösseres.

«*Wir freuen uns auch über die Nöte, die wir jetzt durchmachen. Denn wir wissen, dass Not uns lehrt durchzuhalten, und wer gelernt hat durchzuhalten, ist bewährt, und bewährt zu sein festigt die Hoffnung. Und in unserer Hoffnung werden wir nicht enttäuscht. Denn Gott hat uns den Heiligen Geist gegeben und hat unser Herz durch ihn mit der Gewissheit erfüllt, dass er uns liebt*» (Römer 5,3-5 NGÜ).

Geduld formt Charakterstärke, und Charakterstärke bringt Hoffnung hervor. Wir durchlaufen immer wieder solche Zyklen, durch die wir mehr und mehr gefestigt werden. Arbeiten und Schwierigkeiten sind teil unseres Lebens und dabei nehmen wir Jesus als Vorbild: Der produktivste Mensch der Geschichte hat sich immer wieder Zeiten der Regeneration genommen. Ruhe und stille Zeit mit Gott sind produktiv, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so erscheint.

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

1. Tendierst du aktiv zu sein oder gönnst du dir lieber Erholung?
2. Was denkst du, wenn du liest „Seid Stille“?
3. Was fühlst du, wenn du liest „Seid Stille“?
4. Wenn du sehr beschäftigt bist, hast du manchmal Schuldgefühle, wenn du dir Zeit der Stille nimmst?
5. Wo siehst du Gottes Rhythmus in der Natur, wo im Menschen?
6. Bewegst du dich in einem lebensbringenden Rhythmus? In welchen Bereichen und in welchen Bereichen nicht? Körper, Mental, Emotional, Geistlich?