

# Atempause

52

EvasUntersich vom 13.11.2024

Ich durfte letzte Woche ein paar Tage mit meinem Mann in Wien verbringen. Das war ursprünglich ein Wunsch von mir, lange geplant, gebucht, bezahlt, es konnte eigentlich losgehen.

Aber ich muss ehrlich sagen, ich hatte eigentlich keine wirkliche Lust mehr auf Wien, eigentlich wollte ich ganz woanders hinfahren, eher ländlich und nicht in eine Großstadt.

Und eigentlich wollte ich auch überhaupt nicht wegfahren, weil ich viel zu beschäftigt war...

Nun gut, es gab gute Gründe, diese Reise nach Wien doch zu machen.

Plan stand.

Meine Rebellion dagegen aber auch.

Nun kam noch dazu, dass unser Sohn Benjamin, der für die Bundeswehr in Frankreich ist und den ich seit Wochen nicht gehört oder gesehen hatte, überraschend nach Hause kam.

Die Freude war riesig, wir lagen uns lange in den Armen.

Aber es war auch schnell klar, wir werden uns nur kurz sehen und er wird seinen Heimaturlaub zu Hause ohne uns verbringen müssen.

Das war für mich als Mutter echt herausfordernd.

Auch da kamen dann Gedanken bei mir auf, dass es doch besser wäre, wenn wir zu Hause bleiben würden, ihr erinnert euch, ich hatte eigentlich keine Lust auf Wien.

Aber Gott sagt mir recht deutlich, dass er genau diese Auszeit für mich geplant hat, zu genau diesem Zeitpunkt.

Und ... ich war gehorsam.

Ich habe mich für diese Pause entschieden.

Mein Ja gefunden.

Wir sind gefahren.

Und ich spoiler... es war wunderschön, ich wurde von Gott überrascht mit Freude, ich durfte unverzweckt Zeit verbringen, eine wirkliche Atempause.

Herrlich!

Und unser Benjamin war auch gut versorgt, auch darum hatte sich Gott gekümmert.

Wenn ich mein Leben betrachte, dann merke ich immer wieder, wie wichtig Atempausen sind, damit mein Leben nicht Atemlos wird und in einer Dauererschöpfung endet.

Das wurde von unserem Evas Team beim Eingangstanz ja ganz gut, auf ironische Art verdeutlicht.

Ihr habt heute Abend schon so viel gehört und gesehen, wie persönliche Atempausen aussehen können.

Ich möchte euch noch ein Stück weit mit reinnehmen, was die Bibel zu Atempausen zu sagen hat.

Dazu habe ich mir eine Predigt von Jana Highholder zu Hilfe genommen und noch meine eigenen Gedanken hinzugefügt.

## SELAH

Ihr habt heute schon das Wort SELAH gehört, von Michaela.  
Wer von euch kannte das Wort Selah vor diesem Abend? (Handzeichen)

Das Wort Selah ist hebräisch und kommt in der Bibel 74x vor, 71x in den Psalmen, 3mal beim Propheten Habakuk.

In den Psalmen ist es ein wiederkehrendes Tonzeichen und setzt dort einen Ruhepunkt, ein anhalten im Gesang oder ist das Schlusszeichen am Ende einer Strophe.

Selah fügt sich nicht irgendwie ein, sondern steht am Ende eines Satzes mit dem Zweck, das zuvor gesagte zu betonen und oder sogar zu wiederholen.

Selah ist die Pause, die zur Musik gehört.

Aber nicht zu irgendeiner Musik, sondern sie dient dem Anhalten in der Anbetung, das Ankommen und Aushalten einer heiligen Gegenwart.

Das widerspricht eigentlich dem Trend unserer Zeit, wo von allen immer mehr gefordert wird, Termindruck herrscht, höher, schneller, weiter, besser, niemand Zeit übrighat.

Wir alle haben Sehnsucht nach Atempausen, nach Ruhe, aber wir entfernen uns immer weiter von ihnen.

Wenn wir sie nicht aktiv einplanen, uns für Atempausen entscheiden, uns bewußt in die Gegenwart Gottes begeben, an sein Herz, dann kann in unserem Leben Chaos ausbrechen, innerlich als auch äußerlich.

Dann entscheiden andere für uns.

Bei meiner Fahrt nach Wien habe ich mich bewußt für die Atempause entschieden und wurde beschenkt.

Wenn wir uns Menschen in der Bibel anschauen, zB. Abraham, Mose, David, Josef, Samuel...sie alle lebten Selah.

Sie hatten Ruhezeiten und Begegnungen mit Gott, dort bekamen sie ihren Ruf und ihre Weisung.

Sie suchten sich Orte, an denen sie Gott begegnen konnten.

Dort lebten sie Anhalten, Aushalten, Ankommen, Stillsein, Alleinsein.

Wiederum König Saul begab sich weg von Gott, suchte seine Nähe nicht, hatte keine Ruhezeiten in seiner Gegenwart. Das Ergebnis in seinem Leben war Chaos.

Wie sah das nun bei Jesus aus?

Jesus war gut beschäftigt mit Berufen, Predigen, willkommen heißen, Heilen, Begegnungen, von Ort zu Ort gehen, Lieben, Trösten, ...

Aber er hetzte nicht von Aufgabe zu Aufgabe, nicht von einem Treffen zum nächsten Treffen, nicht von einer Heilung zur nächsten.

Nein, er ging zu einer Aufgabe und dann zog er sich sehr oft zurück, in das Alleinsein, in die Begegnung mit Gott.

Nach den Aufgaben kam er immer zurück an das Herz Gottes, dort hatte er Selah.

Dann ging es wieder zur Aufgabe, dann zurück zum Vater, und wieder zur Aufgabe.

Das wurde ihm zu einer festen guten Gewohnheit, das hat er in seinem Leben etabliert und antrainiert.

Selbst für seine letzte Aufgabe, seine größte Berufung, für seine Hingabe und Tod am Kreuz, auch dafür holt er sich die Kraft aus der Begegnung und Zeit mit seinem Vater, mit Gott, im Garten Gethsemane.

Jesus hat tiefe Not und Angst.

Und betet.

Bibelstelle Markus 14, 32-36

Nur weil diese Zeiten mit Gott zu einer guten Gewohnheit geworden waren, konnte er in Zeiten der Not darauf zurückgreifen.

Wenn selbst Jesus zur Bewältigung seiner Aufgaben zu Gott gehen musste, wieviel mehr dann wir? Du? Ich?

Der erste und wichtigste Ruf unseres Lebens ist immer der an das Herz Gottes, in seine Gegenwart, er hat Sehnsucht nach uns, erwartet uns.

In der Bibel im Hebräerbrieff Kapitel 4 ist die Ruhe Gottes wunderbar beschrieben.

In einem ganzen Kapitel geht es um die Verheißungen, die in Selah liegen.

Große Empfehlung von mir, dieses Kapitel zu lesen.

Bibelstelle Brief an die Hebräer, Kapitel 4

Wie kann Selah nun in eurem, in meinem Leben aussehen?

Es können am Tag 10 Minuten sein, es kann ein ganzer Tag sein, es kann eine Lebensphase sein.

Ich persönlich durfte so eine feste Selah Zeit in meinem Leben etablieren.

Ich habe 5 Kinder und all die Jahre hatte ich meine Bibel in der Küche liegen, aber meist war meine Prämisse, den Alltag zu überleben.

Aber Gott schenkt Gnadenzeiten.

Es gibt Lebensphasen, da ist in Ordnung, wenn so eine Selah Zeit eine Tasse Tee oder eine heiße Schokolade am Tag ist, einmal bewußt die Pausentaste drücken.

Gott ist gnädig und hat alle Zeit der Welt.

Bei uns sind nach und nach fast alle Kinder ausgezogen und seit einiger Zeit habe ich den Luxus, ein eigenes Zimmer zu haben.

Herrlich!

Dort habe ich einen Schreibtisch am Fenster, meine Bibel, andere Bücher, ein kleines Kreuz und eine Duftkerze.

Und dort trinke ich jeden Morgen einen Kaffee mit Jesus, lese Bibel, schreibe Gedanken und Eindrücke auf.

Mein Selah.

Ich halte an, halte aus, komme an, bin still, bin allein mit Jesus.

Und er spricht.

Es ist eine aktive Pause, da passiert sehr viel.

Diese Zeit ist das Fundament für meinen Tag.

Dort habe ich schon oft von Gott Wege aufgezeigt bekommen, die gangbar aussahen.

Dort habe ich oft seine Weisungen erhalten.

Dort kann ich auch mein Seufzen und Klagen hinbringen.

In dieser Zeit können Schätze entdeckt und gehoben werden.

Es gibt aber auch Tage, wo es mir nur schwer gelingt, dieses Kaffeedate, mein Selah mit Jesus einzuhalten.

Wenn ich mich dagegen entscheide und andere Dinge tu, wenn der Alltag und die Aufgaben lauter schreien.

Ich denke, ihr alle kennt das.

Aber dann merke ich nach einiger Zeit, dass ich Sehnsucht nach diesem Ort der Ruhe habe, dass mir die Zeit mit Jesus fehlt.

Es ergreift mich eine innere Unruhe.

Chaos deutet sich an.

Und dann gehe ich der Sehnsucht nach und besinne mich auf diese gute Gewohnheit zurück.

Ich koche mir einen richtig guten Kaffee, setze mich an den Schreibtisch und sage:  
„Hallo Jesus, da bin ich wieder, auch Lust auf einen Kaffee?“

*Daniela Gneuß*