

Die Ruhe und die Mühe

Dieses Thema wurde in der Heiligen Schrift, in der Geschichte der Schöpfung, erwähnt: *„Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte.“* (Genesis 2:3)

Diese Ruhe ist wegen der Vollendung einer Arbeit. Jeder, der die von ihm erforderliche Arbeit fertig macht, spürt eine zufriedene Ruhe. Gott ruhte sich am siebten Tag von seiner Arbeit als Schöpfer des Universums aus. Ebenfalls ruhte er sich an dem Tag der Auferstehung aus, da er die für die Menschen notwendige Erlösung von der Sünde und vom Tod vollendet hatte.

Es gibt auch eine andere Art von Ruhe, auf die die Welt wartet: die ewige Ruhe. Wenn man diese erreicht, gibt es dann keine Anstrengungen, keine Krankheiten, keinen Kummer und zwar auf ewig. Dabei werden die Auslöser aller Schwierigkeiten vergehen.

Es gibt aber eine Ruhe, die dieser zuvorkommt: die Ruhe des Todes. Dabei ist man von jedem Aufruhr und Schmerz des Leibes befreit. Man hat dabei Ruhe von aller Böswilligkeit der Gesellschaft und der Umwelt: *„... Selig die Toten, die im Herrn sterben, von jetzt an; ja spricht der Geist, sie sollen ausruhen von ihren Mühen; denn ihre Werke begleiten sie.“* (Offenbarung 14:13)

Nicht nur im Tod kann man seine Ruhe haben, sondern auch auf Erden gibt es verschiedene Arten der Ruhe (in ihrer allgemeinen Bedeutung) wie: Erholung des Körpers, die Klarheit der Gedanken, Zufriedenheit der Seele, die Reinheit des Herzens und der Gefühle.

Ruhe des Körpers

Gott wollte, dass der Körper die nötige Erholung bekommt. Er hat diesen menschlichen Körper geschaffen und weiß genau, was er braucht. Darum hat er ihm den siebten Tag als Ruhetag geschenkt. An diesem Tag soll der Mensch keine Arbeit verrichten: *„... Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.“* (Markus 2:27) das gilt auch für die göttlichen Feiertage: *„... ein Tag heiliger Versammlung, an dem ihr keinerlei Arbeit verrichten dürft.“* (Levitikus 23:3) Darum müssen wir dem Körper seinen Bedarf an Ruhe geben.

Die Ruhe des Körpers ist keine Sünde sondern, ein Gebot. Man soll damit vernünftig umgehen. Man soll den Körper nicht mit der Arbeit überfordern, aber auch nicht mit so viel Ruhe bis zur Faulheit und Mattheit verwöhnen. Ich kann mich an den Spruch eines Arztes erinnern: „Ich kann dir die harte Arbeit nicht verbieten, da deine große Verantwortung sie erfordert, also ich verbiete dir die Überanstrengungen.“ Er meinte damit, dass man sich nicht so anstrengen soll, sodass man danach vor Müdigkeit nichts mehr machen kann. Er sagte mir auch, dass wenn man fröhlich und zufrieden eine Arbeit verrichtet, schadet sie dem Herz nicht. Im Gegenteil Arbeit mit Verdruss und Unzufriedenheit schadet der Gesundheit.

So findet man die Verbindung zwischen der Zufriedenheit der Seele und der Gesundheit des Körpers heraus. Wenn die Seele zufrieden ist, kann sie die Anstrengungen des Körpers ertragen. Wenn die Seele aber bedrückt ist, kann sie die kleinsten Anstrengungen nicht ausstehen. Die Wissenschaftler meinen, man solle den Körper nicht dauernd arbeiten lassen, sondern ihm ständig kleine Pausen geben.

Die Krankheit vermindert die Leistung des Körpers. Darum braucht der Kranke die absolute Ruhe. Sogar die einfachen Tätigkeiten können ihn belästigen wie z. B.: Sprechen, Zuhören, die kleinen Bewegungen oder auch das Nachdenken. Die meisten Krankenhäuser verbieten deswegen den Krankenbesuch außer zu bestimmten Zeiten. Daher soll man nicht glauben, man würde den Kranken glücklich machen, wenn man ihn ständig besucht oder viel mit ihm redet.

Die Ruhe des Körpers ist anders als die Faulheit. Das Faulsein ist, wenn man nicht arbeiten will, obwohl man arbeiten kann. Die Faulheit hat unangenehme Folgen. Von der einen Seite vernachlässigt man da seine Verantwortungen, und von der anderen Seite wird die Gesundheit damit sehr beeinträchtigt, da man damit die seelische Stumpfheit erreicht. Man hat dabei keine körperliche Aktivität, was das Übergewicht als selbstverständliche Folge hat. Die Pensionisten, die ihre Zeit nur in Kaffeehäusern verbringen, nachdem sie ein aktives Leben gehabt haben, werden schnell krank. Aber auch die Hausfrauen, die nur zu Hause bleiben, ohne jegliche bewegungsvolle Tätigkeit, werden nur übergewichtig.

Darum meine ich mit der körperlichen Ruhe nicht die absolute Ruhe. Aber obwohl der Mensch während des Schlafes liegt, arbeiten viele Systeme seines Körpers wie das Atemsystem, das Gehirn, das Herz und vieles andere. Sie arbeiten, obwohl der Körper sich ausruht. Sie arbeiten, aber in einem ruhigen Rhythmus und ohne Anstrengungen. Und das ist für sie eine Ruhe. Also, die Ruhe bedeutet manchmal nicht der Aufhören der Arbeit, sondern einen Arbeitswechsel. Damit wendet sich das menschliche Gehirn von Erzeugung anderen Gedanken ab.

Es ist eine Anstrengung für das Gehirn, wenn man sich auf einen bestimmten Gedanken konzentriert. Das Hirn wird müde, wenn es lange Zeit an eine Sache denkt. Es braucht einfach eine Pause, die ihm beim Weiterdenken sehr hilft.

Oft verbinden sich die Ruhe und die Müdigkeit in eine Richtung, damit der Körper in Ruhe und Gesundheit lebt. Wenn bestimmte körperliche Anstrengungen, wie z. B. Laufen, für die Genesung notwendig sind, dann muss man sie tun, um sich wohl und gesund zu fühlen. Dabei hat man die Ruhe.

Die Verwirrung zwischen dem Geist und der Seele

Wenn ein Mensch weiß, dass er lebensgefährlich krank ist, könnte es ihm (seelisch) sehr schlecht gehen. Aber diese bittere Erfahrung kann auch eine positive Auswirkung auf seinen Geist haben, indem er sich auf das Leben nach dem Tod vorbereitet. Dabei erlangt sein Geist die Glückseligkeit. Hätte man ihm das verschwiegen und ihn mit weltlichen Vergnügungen beschäftigen lassen, sodass er nicht an sein geistiges Leben denkt, würde er verloren gehen.

Wenn einer einem Sünder schmeichelt und ihm die Fehler rechtfertigt, kann ihn das zwar beruhigen, aber lässt ihn dabei zugrunde gehen, weil er seinen Fehler dann nicht genau kennt und bereut. Dasselbe Prinzip gilt für das heuchlerische Benehmen gegenüber den Vorsitzenden sowie für den verwöhnenden Umgang mit den Kindern. Darum gibt es eine spirituelle Regel, die lautet:

Wenn du jemanden wegen seiner Sünde nicht tadeln kannst, dann versuche wenigstens diese Sünde nicht zu rechtfertigen.

Weil wenn du die Fehler der anderen rechtfertigst, nimmst du an den Folgen bzw. an der Verantwortung auch teil. Isabel half ihrem Mann, Ahab, Nabot aus Jesreel ein Unrecht zuzufügen und sein Feld zwanghaft zu übernehmen. Sie hatte ihn damit glücklich gemacht, aber seinem Geist damit geschadet. Deswegen nahm sie auch an der Bestrafung teil. Wer bei einer bestimmten Situation lügen oder betrügen musste, um sich zu retten oder um sein Ziel zu erreichen, gibt sich vorübergehend der Ruhe bzw. der Freude hin. Aber er legt somit Lasten auf seinen Geist. Wer sich seine Taten immer vor Augen hält, sich regelmäßig selbst tadelt und bestraft, gibt seiner Seele die selige Ruhe. Wer aber für seine begangenen Fehler Ausreden sucht, schafft sich eine falsche innere Ruhe.

Die unechte Ruhe schafft man sich, wenn man diese Ruhe auf der Mühe der anderen aufbaut. Diese Ruhe ist eine Art von Egoismus und Mangel an Nächstenliebe. So ist es, wenn der Mensch sich Ruhe schafft auf Kosten der späteren Unruhe seiner Seele.

Die innere Unruhe

Man sieht im Leben einen Menschen, der keinen äußeren Grund für seine innere Unruhe hat. Sein Herz ist aber voll Verwirrung, Zweifel, Angst und Pessimismus. Darum kann ihm alles grundlos von außen Unruhe bringen.

Die Ruhe des Gewissens

Manchmal strengt man sich an und nimmt körperliche Belastungen auf sich für die Zufriedenheit seines Gewissens. Die Märtyrer und die Bekenner ertrugen in ihrer Glaubensfestigkeit körperliche Pein, damit sie ihrem Gewissen sowie ihrer Seele Ruhe schaffen. Der heilige Johannes der Täufer akzeptierte das Einsperren und die Köpfung für die Bezeugung der Gerechtigkeit. Er sagte dem sündigenden König: *„Es ist nicht recht, dass du die Frau deines Bruders hast.“* (Markus 6:18) Auch der heilige Apostel Athanasius ertrug die Verbannung und Vertreibung als Folge für seine standhafte Verteidigung des richtigen Glaubens gegen Arianus und seine Anhänger. Auch der ehrliche Josef, der zufrieden das Einsperren duldet, um seinen keuschen Gewissen eine Ruhe zu geben: *„Wie sollte ich denn nun ein solch großes Übel tun und gegen Gott sündigen“* (Genesis 39:9)

Die Seelsorger nehmen auch vieles (körperlich) auf sich in ihrer Seelensorgearbeit, damit es ihrem Volk gut geht und damit auch ihr Gewissen mit der Erfüllung ihrer Hirtenaufgabe beruhigt sein kann: *„... Jeder wird aber seinen Lohn empfangen nach seiner Arbeit“* (1Korinther 3:8) Darum bemühte sich der Apostel Paulus in seiner Wortverkündigung, um das Reich Gottes zu erreichen. Hätte der Gottesdiener sich nicht bemüht, würde er geistig keine Ruhe haben und im Gottesdienst nicht wachsen.

Das betrifft auch jeden Mensch, der sich in seinem Berufsleben einen ehrlichen Weg aussucht. Vielleicht ist es anstrengend, die Verantwortungen mit Genauigkeit und Ehrlichkeit zu erledigen, aber dafür hat man dann ein zufriedenes Gewissen. Dabei strebt man nicht das persönliche Wohlergehen, sondern das Wohlgehen der Mitmenschen an. Dasselbe gilt für einen Studenten, der heutige Anstrengungen für die sichere und strahlende Zukunft in Kauf nimmt.

Auch im spirituellen Leben muss man sich Mühe geben, um sein spirituelles Gewissen zu entlasten. Der Apostel sagte: *„Ihr habt noch nicht bis aufs Blut widerstanden im Kampf gegen die Sünde.“* (Hebräer 12:4)

Es gibt aber Menschen, die mit ihren Taten - wie z. B. das Rauchen, der Rauschgiftkonsum oder anderes sündhaftes Verhalten - sowohl ihrem Körper als auch ihrem Geist Schaden zufügen. Sie erreichen damit weder das irdische noch das himmlische Glück. Während der spirituelle Mensch sich um die Frömmigkeit bemüht, ermüdet der Sünder umsonst, da der Teufel mit seinen Eitlen Verführungen den Menschen nie Glück und Ruhe geben kann.