

## Das Geschenk der Ruhe

Von Dishon Mills



Mussten Sie schon einmal längere Zeit ohne Schlaf auskommen? Man fühlt sich miserabel! Meine Frau, Afrika, und ich haben zwei wunderbare Kinder, deren Altersunterschied etwa 12 Monate beträgt. Als sie beide noch in den Windeln lagen, entschlossen sie sich, ihre Wach- und Ruhephase zu ändern. Keines der Kinder konnte sprechen, weshalb es mir ein Rätsel war, wie sie es angestellt haben. Wie auch immer, unsere Tochter Serena war während des Tages recht aktiv und schlief des Nachts, wogegen unser Sohn Cairo sich tagsüber ausruhte, aber zur Nachtzeit den Schlaf bekämpfte, als hinge sein Leben davon ab. Daraus resultierte, dass meine Frau und ich einige Jahre unter Schlafmangel litten, und es gab viele Tage, an denen ich dachte, ich könnte meinen Verstand verlieren. Als Eltern oder Aufsichtsperson, können Sie diesen Grad der Erschöpfung zweifellos nachempfinden. Die meisten Eltern werden mitten in der Nacht bei ihrem schreienden Baby nie und nimmer daran gedacht haben, dass das Gefühl der Müdigkeit eines Tages ihre Kinder im Alltag begleiten wird.

Aus Untersuchungen geht hervor, dass junge Menschen (Gen Z) überproportional häufig unter Schlafmangel leiden. Es gibt Hinweise, dass dieser Mangel zu einer höheren Unfallwahrscheinlichkeit, zu Problemen in der Schule, Depressionen und anderen psychischen Problemen beiträgt.\* Elektronische Geräte spielen eine große Rolle als Verursacher von Schlafmangel bei Jugendlichen. Viele Jugendliche bleiben bis spät in die Nacht hinein wach, um Videos zu schauen, mit Freunden zu chatten oder Videospiele zu spielen. Maßvoll ausgeübt, sind alle diese Aktivitäten in Ordnung. Studien zeigen jedoch, dass Jugendliche über sieben Stunden pro Tag vor einem Bildschirm sitzen – das ist mehr Zeit, als die meisten Schüler in der Schule verbringen. Bevor Sie nun anfangen, Smartphones und Videospiele wegzuschließen, weisen dieselben Studien darauf hin, dass die Nutzung von elektronischen Geräten durch die Generation Z ein Bewältigungsmechanismus ist – ein Weg, um mit Stress und Traumata umzugehen. Geräte wegzunehmen, ohne die Gründe anzusprechen, warum junge Menschen so viel Zeit vor den Bildschirmen verbringen, kann Beziehungen beschädigen und das Problem verschlimmern. Die Antwort liegt nicht darin, ihnen etwas auszureden; vielmehr sollten wir den jungen Menschen, die wir lieben, zu etwas Besserem hinführen.

Beachten wir, was Jesus uns sagte:

*„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht“ (Mt 11,28-30).*

In seiner Liebe und Barmherzigkeit bietet Gott uns eine ewige Quelle der Ruhe: Jesus Christus. In seiner Weisheit wusste Gott, dass wir eine Ruhe brauchen, die nur er bieten kann. Diese Ruhe wird uns nicht erst nach Christi zweitem Kommen zuteil, wenn unser Herr uns von aller

Mühe und Not befreit. Vielmehr können wir schon jetzt einen Vorgeschmack auf diese ewige Ruhe erleben (siehe Hebräer 4). Christus ist unsere Ruhe und will diejenigen, die ihm folgen, von allen Formen der Müdigkeit befreien und sie allezeit erquicken. Wir können Zugang zu unserer Ruhe in Jesus haben, indem wir das Konzept der Sabbatruhe in unseren Lebensrhythmus aufnehmen. Eine Sabbatruhe ist eine regelmäßige Zeit, die wir von unserer Arbeit und den anderen Dingen, mit denen wir uns normalerweise beschäftigen, absondern, um Raum für Gott zu schaffen, weil wir wissen, dass wir ihn brauchen, um uns erfrischt und wieder fit zu fühlen. Gott musste Israel gebieten, einen wöchentlichen, 24-stündigen Sabbat zu halten, weil er wusste, dass er benötigt würde. Er sollte ein Geschenk für sie sein. Aber wie bei anderen Gaben auch, machten sie aus ihm etwas Belastendes.

Was ich ansprechen möchte, sollte auch ein Geschenk für Ihre Familie sein. Wie wäre es, wenn Sie jede Woche einige Zeit absondern, in der Sie Zeit mit Familie und Freunden ohne elektronische Geräte oder andere Ablenkungen verbringen? Wenn Sie künstlerisch veranlagt sind, wäre es doch schön, wenn Sie sich etwas Kreatives wie Kunst, Musik, Basteln usw. vornehmen würden. Wie wäre es, wenn Sie und Ihre Familie einen Spaziergang, eine Wanderung oder eine Radtour unternähmen, um die Natur zu genießen und Zeit miteinander zu verbringen? Dies sind alles wunderbare Möglichkeiten, um in Christus Ruhe zu finden. Ein Tagebuch zu führen und die Ereignisse im eigenen Leben im Licht Christi zu verarbeiten, ist eine weitere Möglichkeit, eine erfüllende Sabbatruhe zu erfahren. Worauf es ankommt, ist, dass jede Familie darauf achten sollte, sich zu entschleunigen, sich auf Gott zu konzentrieren sowie sich Zeit zu nehmen, um miteinander Gemeinschaft zu pflegen. Es bereichert unser Leben mit Jesus und schenkt uns echte Freude. □

\* Beebe, Dean W. "Cognitive, Behavioral, and Functional Consequences of Inadequate Sleep in Children and Adolescents," *Pediatric Clinics of North America* Volume 58, Issue 3 (June 2011): Pages 649-665.