

19.10.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Bianca Schamp,

Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg

Mach's wie Gott – lass es gut sein!

Gerade gestern hab ich mich wieder bei diesem Gedanken ertappt: „Sonntag! Da kann ich endlich in Ruhe all die liegen gebliebenen Mails beantworten und den Korb Wäsche bügeln, der da schon ewig rumsteht.“ Gesagt, getan. Dabei kenne ich doch genau das schlechte Gewissen und das blöde Gefühl, das sich nach so einem Sonntag spätestens am Abend einschleicht. So auch gestern. „Mist!“ denk ich dann – „wieder so ein verpasster Sonntag! Wieder hast du deine freie Zeit nicht richtig genutzt.“

Mails und Wäsche: Der verpasste Sonntag

Und es stimmt ja auch: schöner wäre es gewesen, die Arbeit liegen zu lassen und den Sonntag einfach richtig entspannt zu verbringen. Mir eine echte Auszeit gönnen. Im Café an der Ecke lesen oder die Wanderung machen, die ich mir schon so lange vorgenommen habe. Mit Freunden in den Gottesdienst gehen und danach endlich mal wieder in Ruhe kochen. Es gäbe so viel Schöneres als Mails und Wäsche! Stattdessen mache ich genau mit dem weiter, was mich schon die ganze Woche über stresst und nervt. Schön blöd!

Auch Gott hat Ruhe gehalten

Dabei steht schon in der Bibel, dass selbst Gott am siebten Tag Ruhe gehalten hat, nachdem er die Welt geschaffen hatte. Und er hat auch uns diesen Ruhetag empfohlen – ja, nicht nur empfohlen, sogar in die Gebote hat er ihn geschrieben.

„Und siehe, es war sehr gut“

Allerdings hat Gott vor der Ruhe noch etwas anderes gemacht. Am sechsten Tag, nachdem alles geschaffen war – Himmel und Erde, Sterne und Menschen, Kühe und Meer, da – so steht es in der Schöpfungsgeschichte – „*sah Gott an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.*“ (1. Mose 1,31) Vor der Ruhe also nimmt Gott sich noch einmal Zeit – und schaut zurück. Er schaut sein Werk an. Sieht, dass es gut ist. Und: Lässt es dann gut sein.

Rückblick und Innehalten: Stolz auf sechs lange Tage

Das will ich mir anschauen: diesen Moment des Rückblicks und Innehaltens.-

Denn vielleicht geht es am Sonntag ja gar nicht so sehr darum, was ich tue oder nicht tue, sondern genau um diese innere Haltung: Mir anschauen, was ich gemacht habe, in dieser ganzen Woche – an sechs langen Tagen. Und auch ein bisschen stolz darauf sein. Und es dann getrost beiseitelegen.

Der freundliche Blick aufs Leben

Ich glaube, der Sonntag lebt von diesem freundlichen Blick auf mein Leben. Er lebt vom Blick auf das, was gut und gelungen ist – und was ich selbst dazu beigetragen habe. Ich darf auch mal zufrieden sein. Ja, ich soll sogar: genießen, innehalten und mich freuen, sagt Gott. Ganz ohne Leistung oder Zwang.

Mach's wie Gott: Lass es gut sein!

Mach's wie Gott – lass es gut sein! So könnte man das Gebot zur Sonntagsruhe also auch zusammenfassen. Ich werde das mal ausprobieren. Spätestens am nächsten Sonntag! Und wer weiß, vielleicht stellt sich dann die Toleranz gegenüber unerledigten Mails und ungebügelter Wäsche ja ganz von alleine ein?! Und das Bügelbrett, das hole ich dann einfach am Montag wieder raus.