



BIBELLESEPLAN

Von Anja Scholl

6 TAGE

Trotz aller technischen Neuerungen, die uns das Leben einfacher machen sollten, sind wir als Gesellschaft gehetzt wie nie. Wie können wir lernen, mit diesem Trend umzugehen und ein entspannteres Leben zu führen? Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Grundlagen biblischen Zeitmanagements.

TAG 1

Deine Zeit ist wertvoll!

Psalm 90,12 • Psalm 31,16

Auch wenn wir als Gesellschaft so viel Komfort und technische Erleichterungen wie noch nie zur Verfügung haben, haben wir dadurch kein entspannteres Leben – eher im Gegenteil. Vermutlich sind die meisten Leser dieses Plans hier gelandet, weil sie sich einen besseren Umgang mit Alltagsstress oder ihrer Zeit wünschen. Möglicherweise hat auch der ein oder andere festgestellt, dass sein persönliches Zeitmanagement problematisch ist. Wir wollen uns daher gemeinsam anschauen, welche Hinweise uns die Bibel zu dem Thema Zeitmanagement gibt. Dafür gehen wir in den nächsten Tagen durch einige biblischen Grundsätze.

Das Erste, was wir feststellen wollen, ist dir bestimmt nicht neu und vielleicht ist es sogar dein Grund, dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen: Deine Zeit ist kostbar!

In Psalm 31,16a heißt es „*Meine Zeit steht in deinen Händen.*“ (LUT)

Gott kennt dein Leben. Er hat es dir geschenkt. Jeder einzelne Tag, an dem du morgens aufwachst, ist ein Geschenk von Gott. Sogar jeder deiner Atemzüge ist ein Geschenk. Du lebst, weil Gott es möchte. Nutzt du dieses kostbare Geschenk?

Die Bibel stellt diese Frage indirekt in Psalm 90,12: „*Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.*“ (LUT)

Wir bedienen hier zwar Klischees, aber es steckt so viel Wahrheit darin: Du hast nur dieses Leben hier auf Erden – auch wenn Menschen, die Jesu Opfer am Kreuz für ihr Leben angenommen haben, auf eine Ewigkeit bei Gott hoffen können. Wenn du dir vorstellst, dass du auf deinem Sterbebett auf dein Leben zurückschaust, gibt es etwas, von dem du jetzt schon weißt, dass du es später gern anders gelebt hättest?

Wahrscheinlich gab es wenig Menschen, die sich gewünscht hätten, mehr gearbeitet, die Wohnung sauberer gehalten, jedes Kind zu je drei weiteren Schwimm-, Selbstverteidigungs- und Musikkursen gefahren zu haben oder produktiver gewesen zu sein. Das ist alles nicht falsch oder schlecht, aber es ist eben nicht das, worauf es am Ende ankommt. Wenn am Ende eines Lebens etwas bereut wird, ist es meistens eine Variante hiervon: Hätte ich doch mehr Zeit für meine Lieben gehabt. Dein Leben ist jetzt. Schiebe das, was wirklich ist, nicht auf irgendwann mal, denn möglicherweise heißt das, dass du nie dafür Zeit haben wirst.

Tipp:

Kam dir ein Gedanke, was du gerne mehr machen würdest? Schreib es dir auf. Formuliere es positiv. Überlege dir, welche Schritte du tun kannst, um das umzusetzen und wie lange es dauern könnte.

TAG 2

Mach mal Pause!

1. Mose 1,27 • 1. Mose 2,3

Pausen sind ein weiteres göttliches Prinzip. Aus unserem Bibeltext können wir sogar zwei göttliche Prinzipien herauslesen: Das erste ist, dass Gott dem Menschen Arbeit gab. Gott möchte nicht, dass wir nichts tun, denn lange Untätigkeit tut uns Menschen nicht gut. Das zweite Prinzip ist, dass Gott möchte, dass wir Pausen machen.

Nachdem er die ganze Welt in sechs Tagen geschaffen hatte, ruhte Gott am siebten Tag. Aber brauchte er Ruhe? Er ist allmächtig. Ein einfaches Wort reichte, um die Welt zu schaffen. Er ist derjenige, von dem alles Leben stammt und jede Kraft. Vermutlich war er auch nach dem Schaffen des Universums nicht erschöpft. Aber warum dann der Ruhetag?

Gott ruhte nicht nur, er setzte damit auch den Sabbat ein. Einen Ruhetag, an dem der Mensch keine Arbeit tun darf, der dazu da ist, zu genießen, zu sein und Zeit mit Gott zu verbringen.

Der Sabbat ist zudem eines der Zehn Gebote (2. Mose 20,8-11). Auch wenn mit Jesus das ganze Gesetz erfüllt ist, sind die Zehn Gebote auch für uns nicht aufgehoben. Aber wie ist das mit dem Sabbat? Sei er nun am Samstag oder am Sonntag: Wie viele von uns halten den ihn wirklich? Erledigen wir wirklich keine Arbeit an dem Tag, der uns eigentlich heilig sein sollte? Kein To-Do auf unserer Liste? Keine Wäsche? Keine Reparaturen? Keine Steuererklärung? Und wie viele von uns sind dann am Ende des Tages noch stolz darauf, wie viel sie heute erledigt haben?

Gott setzte diesen Tag für uns ein, nachdem Er derjenige war, der 6 Tage gearbeitet hatte. Der erste Tag in der Existenz des Menschen begann mit einer Pause. Der Mensch hatte zwar einen Auftrag von Gott, aber nach Gottes Anweisung war erst mal Pause angesagt.

Gott setzte nicht nur den Sabbat ein: Gott setzte viele Feste ein: den Versöhnungstag Jom Kippur, das Laubhüttenfest, das Passahfest. Zu all diesen Festen war seinem Volk das Arbeiten verboten. Stattdessen sollte gefeiert werden. Gott wünscht(e) sich Gemeinschaft und Freude.

Wie oft denken wir, dass wir erst noch etwas erreichen müssen, bevor wir unser Leben genießen können. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Sei es an in der Woche, an einem Arbeitstag oder generell im Leben. Nach jüdischer Tradition beginnt die Woche aber mit dem Sabbat, nicht wie bei uns mit dem Montag, d.h. die Woche beginnt mit Pause, mit Genuss, mit Gottesbegegnung, mit Entspannung, mit Schlaf. Dies bedeutet, dass der Sabbat oder das Wochenende nicht dazu da ist, uns von der Woche zu erholen. Nein. Erst kommt der Genuss, dann die Arbeit. So ist Gott.

Falls du es noch nicht tust: Mach einen Tag in der Woche Pause. Einen ganzen Tag ohne Arbeit, ohne To-Do-Liste, dafür mit Zeit mit Gott und mit Genuss. Nicht jeder kann diesen Tag am Sabbat (Samstag) oder Sonntag nehmen, das ist okay. Nimm dir aber einen Tag. Du wirst einen Unterschied merken. Und meine persönliche Erfahrung ist, dass man nicht weniger, sondern mehr schafft, da man ausgeglichener ist und sich besser konzentrieren kann. Wir brauchen Pausen, auch um produktiv zu bleiben.

Ein Wort an Eltern mit kleinen Kindern: Ihr seid vermutlich die einzige Personengruppe, der es nicht möglich ist, einen kompletten Tag Pause einzurichten. Aber möglicherweise könnt ihr euch abwechseln und euch gegenseitig wenigstens ein paar Stunden zur freien Verfügung schenken.

TAG 3

Lass Gott deinen Zeitplan schreiben

1. Korinther 10,31 • Markus 12,28-31

Alles, was ihr tut, tut es zur Ehre Gottes (nach 1. Korinther 10,31). Die Bibel gibt uns Hinweise darauf, was das beinhaltet. In Markus 12,28-31 heißt es:

„Und es trat zu ihm einer der Schriftgelehrten, der ihnen zugehört hatte, wie sie miteinander stritten. Als er sah, dass er ihnen gut geantwortet hatte, fragte er ihn: Welches ist das höchste Gebot von allen? Jesus antwortete: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und mit all deiner Kraft« Das andre ist dies: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« Es ist kein anderes Gebot größer als diese.“ (LUT)

Gott möchte, dass wir ihn an erste Stelle setzen. Er möchte, dass wir ihn lieben und eine Beziehung mit ihm pflegen. Eine solche Beziehung braucht Zeit. Daher ist eine Frage, die wir uns in Bezug auf biblisches Zeitmanagement stellen müssen: Verbringe ich regelmäßig Zeit mit Gott? Fällt, wenn viel los ist, als erstes meine Stille Zeit weg? Wenn ich dieses wichtigste Gebot ernst

nehme, sollte sich mein gesamter Zeitplan danach ausrichten. Zuerst plane ich Zeit mit Gott ein (sei es täglich, wöchentlich oder ...), dann alles weitere.

Im nächsten Schritt sprechen wir unsere Prioritäten mit Gott ab, bzw. prüfen sie anhand der Bibel. Denn wenn wir weiterlesen, stellen wir fest, dass nicht, was wir **tun**, an zweiter Stelle steht, sondern unsere Mitmenschen – unser Nächster. Wie können wir unser Umfeld lieben? Wir können uns also fragen: Habe ich Zeit für meine Familie, für meinen Partner, meine Kinder, meine Freunde? Wenn ein Kollege mit einem Problem auf mich zukommt, höre ich ihm zu oder denke ich darüber nach, welche Arbeit jetzt liegen bleibt?

Gestern haben wir uns ausführlich mit Pausen befasst. Daher nur kurz der dritte Bereich: Nehme ich mir jede Woche Zeit für Entspannung? Zeit für Hobbys? Zeit aufzutanken?

Erst dann kommen unsere Verantwortlichkeiten und unsere To-Do-Listen.

Stell dir einen Pastor vor, der die tollsten Predigten schreibt, sehr engagiert in seiner Gemeinde ist und großartige Projekte stemmt, dessen Kinder aber quasi ohne Vater aufwachsen, weil er nie zuhause ist. Würden wir das gutheißen? Können wir seinem Wort noch trauen?

Natürlich ist unser Zeitplan manchmal durch unsere Lebenssituation eingeschränkt. Aber wenn wir manche dieser hier aufgeführten Fragen immer wieder mit „Nein.“ beantworten, kann das ein Hinweis darauf sein, dass sich unsere Prioritäten verschoben haben und wir vielleicht etwas ändern müssen. Denn der Zeitplan, den wir mit Gott schreiben, sieht womöglich ganz anders aus, als wir uns vorstellen. Doch auch das ist Teil eines Lebens, das Gott gefällt.

TAG 4

Was Gott will

Epheser 2,8-10 • 1 Philipper 2,13

Gott möchte, dass wir ihm gehorchen. Er erwartet nichts anderes als bedingungslose Hingabe von uns – in jedem unserer Lebensbereiche. Gott wünscht sich, dass wir uns ihm ganz hingeben. Denn er als unser Schöpfer, der uns alles gegeben hat, verdient es, dass wir ihm alles geben. Dieser Gedanke kann überfordernd sein. Doch was heißt das eigentlich?

Gott selbst hat uns alles schon gegeben. Er gab für uns seinen Sohn, damit wir nicht mehr aufgrund unserer Leistung gerettet werden müssen. Wir sind aus Gnade gerettet (nach Epheser 2,8). Wir haben damit gar nichts zu tun. Es ist Gottes Gnade allein. Wir sind aus Gnade gerettet, aber *„zu guten Werken, die Gott vorher bereitet hat, dass wir darin wandeln sollen.“* (Epheser 2,10; LUT)

Und wie hat Gott diese Werke vorbereitet? Er schenkt uns *„beides, das Wollen und das Vollbringen“* (Philipper 2,13; LUT). Gott ist es, der die Gedanken und den Wunsch in uns reifen lässt und uns dann das Wirken, die Kraft und den Erfolg schenkt.

Selbst unsere Werke kommen von Gott: Er hat sie für uns vorbereitet. Er schenkt das Wollen und das Wirken. Er gibt uns die Kraft für das, was er für uns vorbereitet hat. Alles, was er von uns braucht, ist unsere Bereitschaft. Wie es in einem beliebten Kinderfilm heißt: „Einfach schwimmen. Einfach schwimmen. Einfach schwimmen, schwimmen, schwimmen.“ So können wir wie Dori einfach gehen. Einfach gehen. Einfach gehen, gehen, gehen. Wenn wir mit ihm Schritte gehen, dann macht Gott den Rest.

TAG 5

Was andere wollen

Sprüche 29,25

Gestern haben wir uns damit befasst, was Gott von uns erwartet. Auch wenn er alles von uns erwartet, ist er auch derjenige, der uns alles gibt. Anders ist es bei unserem Umfeld. Familie, Freunde, Partner, Arbeitskollegen, Chefs – alle haben Erwartungen an uns. Wir können es oft nicht allen recht machen. Menschen, die das dauerhaft versuchen, vernachlässigen häufig ihre eigenen Bedürfnisse und werden sich selbst nicht gerecht.

Von allen Erwartungen können (und sollen) wir uns nicht frei machen. Doch hier gilt es ganz besonders aufzupassen: Richten wir unser Leben danach aus, den Menschen oder Gott zu gefallen?

Die Bibel nennt die Menschenfurcht in Sprüche 29,25 (ELB) eine „Falle“. Sie ist regelrecht gefährlich. Wir laufen Gefahr uns zu verausgaben, viel mehr zu tun, als eigentlich nötig wäre; Wir tun Dinge, von denen uns die Bibel klar sagt, dass sie falsch sind, weil alle um uns herum sie tun; Wir beginnen an Gottes Berufung für unser Leben vorbeizuleben, damit wir nicht ausgelacht werden; Oder wir glauben jemandem, der uns einreden möchte, dass wir minderwertig sind, anstatt in Gottes Liebe zu ruhen. Vermutlich ist kein Mensch völlig frei von Menschenfurcht. Da sie aber viel zerstören kann, ist es wichtig, dass wir in erster Linie auf Gott vertrauen und – wie es weiter in dem Vers heißt – in seiner „Sicherheit“ bleiben.

Wenn uns Gottes Meinung über uns wichtiger ist als die anderer (und wichtiger als unsere eigene Meinung über uns selbst), ist es möglicherweise leichter, auch ein Nein zu manchen Dingen finden. Zu unterscheiden, was Gottes Erwartungen und die der Menschen sind, hilft uns dabei, zu lernen, gesunde Grenzen zu setzen und kein Fähnchen im Wind zu sein. Denn dann ist es Gott, der uns Sicherheit gibt.

TAG 6

Die eigenen Grenzen

Psalm 139,13-16

Nicht alle Menschen sind gleich. Je nach grundsätzlicher Belastbarkeit, Gesundheitszustand oder Lebenslage kann man mehr oder weniger leisten, sei es im Beruf, in der Gemeinde oder auch im Umfeld. Wir alle wissen es, aber leben wir auch immer danach? In unserer leistungsorientierten Gesellschaft fällt es uns manchmal schwer, das zu akzeptieren, sowohl an anderen als auch an uns selbst. Denn nicht nur andere Menschen erwarten so manches von uns. Auch wir selbst richten Erwartungen an uns. Und manchmal sind wir unsere schärfsten Kritiker. Doch was, wenn wir dabei an unsere Grenzen stoßen?

Was schreibt der Psalmist in Psalm 139,13-14? Du „*hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke*“ (LUT). Wunderbar sind deine Werke. Du bist wunderbar. Gott wollte dich genauso, wie du bist. Weiter schreibt der Psalmist, dass Gott alle deine Tage schon kannte, bevor du auch nur einen davon gelebt hattest. Er kannte jede Herausforderung deines Lebens und hat dich trotzdem nicht stärker oder belastbarer geschaffen, denn er wollte dich genauso, wie du bist.

Wenn er dich nicht anders schuf, muss das bedeuteten, dass Gott möchte, dass du deine Grenzen wahrnimmst und danach handelst. (Wichtig hierbei ist, dass auf sich zu achten und seine Grenzen zu respektieren nicht als Rechtfertigung dafür genutzt werden darf, nie aus einer Komfortzone herauszutreten. Für persönliches Wachstum ist das oft wichtig. Man sollte aber nicht dauerhaft in einem Zustand der Überforderung bleiben, dadurch dass man sich zu viel zumutet oder keine Pausen macht.)

Ich ermutige dich, anhand der Grundlagen, die wir in den letzten Tagen kennengelernt haben, erste Schritte zu gehen, um deinen Zeitplan anzupassen. Im Internet findet man viele hilfreiche Tipps, wie man besser Grenzen setzt oder qualitativ hochwertigere Pausen macht. Daher verzichte ich an dieser Stelle darauf. Manchmal hat eine kleine Änderung bereits große Auswirkungen.

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00

www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung:
Lutherbibel, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart