

Predigt zu Matthäus 11,28-30; 14,13.23-24

Liebe Gemeinde, Jesus forderte damals schon die Menschen dazu auf, auf die nötigen Ruhepausen zu achten. Er sagte: **„Kommt her zu mir alle, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet. Ich will euch eine Ruhepause verschaffen“** - oder wie Luther übersetzt hat: **„Ich will euch erquickern“**. Ja, wir brauchen erquickliche Momente, die der Seele wohl tun – Ruhepausen. Im Griechischen steht hier das Wort „αναπαυσις“. Das bedeutet schlicht „Ruhe“ oder „Ausruhen“. Interessanter Weise hören wir bei diesem griechischen Wort das Wort „Pause“ heraus. Peter Hahne hat einmal gesagt: **„Gott gönnt uns Pausen. Wir sollten nicht wesentlich mehr, sondern mehr Wesentliches tun. Hektik dagegen ist das Glaubensbekenntnis des modernen Heidentums“** – bedenkenswert, wie ich finde. Darum mache ich jetzt mal eine kurze Pause, damit ihr über diese Aussage noch einmal in Ruhe nachdenken könnt. **[Pause]** Jesus will

uns Ruhepausen verschaffen: Vielleicht eine Pause von 30 Sekunden, um kurz zwischendurch innezuhalten... oder eine Pause von 3 Minuten für die Morgenandacht beim Frühstück... oder eine 30-minütige Pause, um am Morgen oder auch am Abend in Ruhe einen Bibeltext zu meditieren... oder eine 3-tägige Pause über's Wochenende in einem Kloster, um einfach mal raus zu kommen...! Wir brauchen nur zu ihm kommen und das Schöne ist, wir können so kommen wie wir sind, mit all dem, was uns belastet oder beunruhigt. Was hält uns eigentlich davon ab, zu Jesus zu kommen? Dazu möchte ich euch einen kurzen Abschnitt aus dem Buch „Herzensruhe“ von Anselm Grün vorlesen. Er schreibt gleichnishaft von einem Mann, der versuchte, vor seinem Schatten davonzulaufen: *„Es war einmal ein Mann, der beschloss, seinen Schatten hinter sich zu lassen. Er sagte sich: „Ich laufe ihm einfach davon.“ So stand er auf und lief los. Aber jedesmal, wenn er seinen Fuß aufsetzte, folgte ihm sein Schatten mühelos. Er dachte sich: „Ich muss schneller laufen!“ Also lief er schneller und schneller; er lief so lange, bis er tot zu Boden sank. Wäre er nur in den Schatten eines Baumes getreten, so wäre er seinen eigenen Schatten*

losgeworden – aber darauf kam er nicht.“ Was hat diesen Mann davon abgehalten, sich einfach eine Auszeit zu gönnen? Irgendetwas hat ihn getrieben. Mir gefällt diese Geschichte mit dem Schatten, weil sie verdeutlicht, dass wir uns noch so sehr abmühen können, innerlich zur Ruhe zu kommen – unser unruhiges Herz wird erst Ruhe finden, wenn wir zu dem kommen, der alle Sehnsucht stillt. Der Kirchenvater Augustin hat überall nach der Wahrheit gesucht, und immer wieder wurde er enttäuscht. Seine ruhelose Suche nach dem Sinn des Lebens hörte erst auf, als er Gott begegnete. So hat er folgenden Satz geprägt: *„Unruhig ist mein Herz, bis es ruht in dir, mein Gott!“* Augustinus hat erkannt, dass hinter jeder menschlichen Sehnsucht nach Erfolg, nach Glück, nach Liebe und Anerkennung, immer die Sehnsucht nach Gott steht. Viele ahnen, dass da etwas Wahres dran ist und dennoch versuchen sie ihre Sehnsucht nach erfülltem Leben anders zu befriedigen. Dann versucht man die Dinge, die einen belasten, zu verdrängen. Man wird versuchen, noch schneller zu rennen... mehr zu arbeiten, um sich Anerkennung zu verdienen... mehr Spaß zu haben, um sich abzulenken... mehr Alkohol zu trinken, um zu vergessen. Wie war

das noch? „*Hektik ist das Glaubensbekenntnis des modernen Heidentums!*“. Das Problem ist nur, dass wir als Menschen, die leidenschaftlich Jesus nachfolgen, leider ebenso häufig in Hektik verfallen. Was ja nicht verwunderlich ist, wenn man bedenkt, dass wir gewissenhafte und engagierte Leute sind, die nicht nur ihren Job gut machen wollen, sondern ganz nebenbei auch noch die Welt retten möchten. Das hört sich vielleicht etwas übertrieben an - streng genommen sind aber viele von uns so geprägt (vgl. Joh. 20,21). Die Geschichte von der Speisung der Fünftausend ist in dem Zusammenhang interessant, weil davon berichtet wird, dass Jesus ja sogar schon mit einem Boot in eine einsame Gegend gefahren war, um sich dort auszuruhen. Doch die Leute waren ihm gefolgt. Weil sie so mühselig und mit Problemen beladen waren, ließen sie Jesus keine Ruhe. Und was tat Jesus? Er erbarmte sich mal wieder. Das ist der Jesus, dem wir nachfolgen wollen. Wisst ihr noch, was Jesus von seinen zwölf Jüngern verlangte, als die sich auf ihren Feierabend freuten und irgendwo abgelegt in Ruhe lecker zwei Brote und fünf Fische essen wollten? Jesus forderte: „*Gebt ihr ihnen zu essen!*“. Diese Stimme haben wir

verinnerlicht und sie treibt uns an, Gutes zu tun. Jesus ist das Ideal, dem wir innerlich folgen. So tragen wir sicherlich auch an der Last, dass viele Leute heutzutage eben nicht von sich aus kommen, um von Jesus geheilt zu werden. Das macht's nicht unbedingt leichter, weil wir uns wünschen, dass möglichst „alle“ kommen...! So gesehen bin ich wirklich froh, am Ende der Geschichte von der Speisung der Fünftausend im Matthäusevangelium folgende Zeilen zu lesen: *„Gleich darauf fordert Jesus die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer vorauszufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten“* (14,22-23). Diese Randnotiz halte ich für ausgesprochen wichtig. Jesus verschaffte seinen Jüngern eine dringend benötigte Ruhepause und er selbst stieg diesmal auf einen Berg, wo ihn garantiert niemand mehr ausfindig machte. So lerne ich von Jesus, dass es durchaus angespannte Situationen gibt, wo es unmöglich ist, innerlich zur Ruhe zu kommen. Für solche Situationen gibt Gott uns die Kraft, die wir brauchen – eine Fünf-Brote-und-zwei-Fische-Kraft...! Das mag eine Zeit lang gut gehen. Doch

irgendwann müssen wir erkennen, wann es an der Zeit ist, sich eine Auszeit zu nehmen. Denn Jesus will, dass unsere Seelen Ruhe finden. Darauf kommt es an! Damit aber meine Seele zur Ruhe kommt, muss ich im Gebet *einen* Gedanken unbedingt verinnerlichen. Das ist der Gedanke, dass fünf Brote und zwei Fische genug sind, um fünftausend Menschen satt zu machen! Ich weiß von mir, dass mich meine Seele solange beunruhigt, bis ich es wieder neu glauben kann – dass ich nämlich nicht noch wesentlich mehr tun muss, wenn ich mich nur auf das Wesentliche konzentriere. Erst wenn ich es wirklich glauben kann, dass Gott sanftmütig und von Herzen demütig mir gegenüber ist, werde ich ganz ruhig. Dann nehme ich gerne mein Kreuz auf mich, weil ich weiß, dass ich nicht erst besser werden muss. Für all das, was ich Gott und anderen schuldig bleibe, ist Jesus ja am Kreuz gestorben. Das haben wir irgendwann einmal gelernt, doch haben wir wirklich verinnerlicht, was Jesus da für uns getan hat?! Manchmal zweifle ich daran, wenn ich sehe, wie gehetzt oder auch wie unerlöst wir uns manchmal abmühen, statt zu ihm zu kommen. Ich möchte an dieser Stelle noch einmal eine kurze Pause machen – währenddessen

bitte ich euch, dieses Bild mit den fünf Broten und zwei Fischen anzuschauen und wenn möglich es zu verinnerlichen. **[Pause]** Wenn wir zu Jesus kommen und ihm vertrauen, werden unsere Seelen Ruhe finden – eine Ruhe, die nicht von dieser Welt ist. Eins aber hat Jesus nie versprochen: ein Leben ohne Sorgen, Last und Mühe. Es gibt aber einen entscheidenden Unterschied. Entweder wir mühen uns mit einer Lebenslast ab und leiden darunter *oder* wir nehmen sein Joch auf uns und merken, dass damit alles viel leichter zu ertragen ist. Wir dürfen nicht glauben, dass wir's leichter haben im Leben. Aber was wir auch zu tragen haben, es ist leichter, wenn wir eine Hoffnung über dieses Leben hinaus haben. Unsere Seele fragt nach den ewigen Dingen und letztendlich wird sie erst vollkommene Ruhe finden, wenn die neue Schöpfung beginnt, wo bis in Ewigkeit kein Leid, kein Schmerz und kein Geschrei sein werden. Bis dahin gibt es kein Leben ohne Joch! Die Frage ist nur, welches Joch wir auf uns nehmen. Das Joch wird in der Bibel als bildhafter Begriff verwendet, um zu veranschaulichen, was Herrschaft bedeutet. Entweder wir leben unter der Herrschaft der Sünde, also selbstbezogen, egozentrisch

oder wir leben unter der Herrschaft Jesu. Wenn wir aber zu Jesus kommen, sein Joch auf uns nehmen, von ihm lernen, dann verliert alles andere an Macht. Dann bleibe ich seelenruhig, weil ich weiß, mein Erlöser lebt – er in mir und ich in ihm. Lasst uns noch einmal eine kleine Pause machen und verbunden mit dem Einatmen verinnerlichen „*du in mir*“ und verbunden mit dem Ausatmen „*ich in dir*“...! **[Pause]** Zum Schluss noch dieser Gedanke: Wenn wir uns wünschen, dass Menschen zum Glauben an Jesus Christus kommen, aber keiner kommt, dann könnte das auch daran liegen, dass sich unser Glaubensbekenntnis kaum von dem des modernen Heidentums unterscheidet – weil wir genauso hektisch sind, wie alle anderen. Ja, es wird im Wesentlichen darauf ankommen, wie wir mit unseren Sorgen und Lasten umgehen. Ich möchte euch bitten, die nötigen Ruhepausen einzuhalten und innerlich diese Ruhe zu suchen, die wir nur in Christus finden. Damit Christus in uns und wir in ihm glaubwürdig einladen können: Kommt her und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. AMEN