

Auszeit und Stille

- eine Predigt vom 19.07.2015 -

Evangelium nach Markus 6,30-34

In jener Zeit versammelten sich die Apostel, die Jesus ausgesandt hatte, wieder bei ihm und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.

Da sagte er zu ihnen: *Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.*

Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Aber man sah sie abfahren, und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an.

Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

Liebe Mitchristen,

im heutigen Evangelium erleben wir Jesus und die Apostel sozusagen im pastoralen Stress. Sie finden nicht einmal Zeit zum Essen. Jesus reagiert darauf mit einem Fluchtvorschlag:

- *Kommt, wir fahren an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und uns ausruhen können.*

Jesus zeigt uns ein für allemal, wie wichtig Zeiten der Ruhe sind. Immer wieder zieht er sich selbst zurück, um mit seinem Vater in der Nacht im Gebet zu verharren. Ja selbst Gott Vater, der Schöpfer des Himmels und der Erde ruhte am 7. Tag. Sechs Tage sollst du arbeiten – sagt uns die Bibel – der 7. Tag soll aber ein Ruhetag sein.

Es ist ein **göttlicher Befehl an uns Menschen, den Sonntag als Ruhetag zu bewahren**. Die Kirche gebietet uns, ihn durch den Gottesdienst zu heiligen. Wenn also Gott selbst für sich eine Auszeit wählt, um wie viel mehr benötigen wir sie als seine Geschöpfe.

Wir aber haben heutzutage den Sonntag zum bloßen Abschluss des Wochenendes degradiert. Und genau dadurch kommen wir leider auch am Sonntag nicht mehr zur Ruhe und Besinnung.

Die laute und turbulente Freizeitgestaltung beraubt uns geradezu der Ruhe. Die Freizeit ist heutzutage ein mindestens so umtriebige Geschäft wie die Arbeits- oder Studienzeit. Freizeit ist geplant, terminiert, strukturiert. Sie mündet oft im puren Stress, auch für die Kinder. Von Fußball, Feuerwehr bis Schulfeste – wo sollen die Kinder da noch die Sonntagsmesse einschieben?

Es ist fast schon ein Wunder, dass trotz allem noch so viele am Sonntag den Weg zur Kirche finden. Dieses Wunder liegt natürlich in der Macht der Eltern.

Der Erholungsstress an den Wochenenden führt uns nicht zur Ruhe in Gott, sondern zu Erschöpfungszuständen und eines Tages zu 'Burnouts', einer neuen Krankheit des XXI. Jahrhunderts.

Deshalb sollen Leib und Seele in den Zeiten der Entspannung wieder zu Kräften kommen. Deshalb ist Erholung kein Luxus, sondern eine bisweilen schwerwiegende **Pflicht**.

Arbeit und Ruhe müssen jedoch in einem gesunden Verhältnis sein. Gerade auch deshalb kämpft die Kirche um den Erhalt des Sonntags. Der Mensch soll Gott nachahmen - sowohl in der Arbeit als auch in der Ruhe.

Der hl. Augustinus sagt: *Unruhig ist das menschliche Herz, bis es ruht in Gott.*

Wie gelangen wir zu dieser Ruhe in Gott?

- In dem wir uns mehr Zeit zum Gebet nehmen,
- indem wir dem Wort Gottes in den Gottesdiensten lauschen
- und es ins Herz aufnehmen.

Das Problem des heutigen Menschen, auch schon fast bei allen Kindern, ist, dass er die Ruhe gar nicht mehr ertragen kann. So sucht er immer mehr nach neuen Reizen und Ablenkungen. Diese aber entfernen ihn von den leisen Tönen, mit denen Gott ihn zu sich locken will.

- *„Kommt alle, die ihr mit schweren Lasten beladen sind, kommt alle zu mir, ich verschaffe euch die Ruhe“*, sagt Jesus.

Diese Einladung ergeht an jeden von uns, egal, ob wir in den Urlaub aufbrechen oder im Alltag zu Hause bleiben. Die einsame Insel für eine Zwiesprache mit Gott kann man in den eigenen vier Wänden finden.

Gott ist nur so weit weg von uns, wie ein Gebet und wie ein Moment der Stille.

Amen