

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Alke De Groot, ev.-ref.

10. Juli 2016

Die Kunst des Ausruhens

Mk 6, 31f

Guten Morgen, liebe Hörerin, lieber Hörer

„Ist das nicht verrückt?“, schrieb mir meine jüngste Schwester vor ein paar Tagen, „immer und immer wieder, fast jeden Tag denke ich: Ich müsste Dir mal schreiben ... oder Dich anrufen ... schon lange eigentlich ... mach ich gleich morgen ... ganz bestimmt. Doch immer wieder unterbleibt es, weil so vieles ansteht, oder weil ich zu müde bin. Ist das nicht verrückt?“ Und dann durchstöbern wir beide unsere Agenda auf der Suche nach einem möglichen Termin für ein ausführliches Telefongespräch ... irgendwann mal ...

Haben Sie auch so einen Terminkalender, liebe Hörerin, lieber Hörer, der ihre Tage und Stunden verwaltet, ja sogar die sogenannte Freizeit, und der Sie fest im Griff hat? Der Sie davon abhält, einen spontanen Spaziergang in der Sonne zu unternehmen oder in aller Ruhe einen schönen Sonnenuntergang zu bestaunen? Oder gehören Sie zu den Menschen, denen es gelingt, sich immer wieder mal eine Auszeit zu genehmigen? Falls ja, dann sage ich: bravo! Denn es ist wichtig und richtig, sich Freiräume zu schaffen. Mal nicht nur auf die Pflichten zu schauen, sondern auf die Bedürfnisse. Das darf sein, ja, das soll sogar sein. Gerade jetzt, im Sommer.

Ganz egal, ob Sie in den Ferien wegfahren oder nicht, hoffentlich gibt es für Sie ein paar entspannte Sommertage, an denen Sie zur Ruhe kommen und die Batterien aufladen können. Wie wichtig das ist, davon erzählt augenzwinkernd der englische Autor Nicholas Allan. Zwar kommt in der Bibel das Wort „Ferien“ gar nicht vor, doch malt er sich aus, dass auch Jesus mal ausruhen musste.

In seinem reizenden Büchlein „Jesus nimmt frei“ berichtet er, wie hart Jesus jeden Tag arbeitet, um die Welt schöner zu machen: Er tut Wunder und erzählt den Menschen die spannendsten Geschichten von Gott. Auf die Dauer ist das ganz schön anstrengend. Das muss auch Jesus einsehen, als er eines Tages aufwacht und völlig erschöpft ist vom vielen Gutes-Tun. Es fallen ihm keine Geschichten mehr ein, und mit den Wundern will es auch nicht so recht klappen. Also geht Jesus zum Arzt. Der rät ihm, mal einen Tag frei zu machen. „Ruh dich aus, Jesus, und tu etwas, was dir Spass macht.“

Gesagt, getan. Jesus verabschiedet sich von seinen Jüngern und verbringt einen herrlich freien Tag mit all den Dingen, zu denen er sonst nie kommt: Übermütig tobt er durch die Wüste, jongliert mit seinem Heiligenschein, gönnt sich ein gemütliches Picknick unter einer Palme, nimmt ein erfrischendes Bad und macht einen langen Austritt auf einem Esel. Es ist ein grossartiger Tag, an dem Jesus Gottes schöne Welt ganz neu entdeckt, und eigentlich könnte er allerbester Laune sein. Doch schon gegen Abend nagt das schlechte Gewissen an ihm, denn er hat ja an diesem Tag niemandem geholfen und auch keine Geschichte von Gott erzählt. Er fragt sich: Ist ein Tag, an dem ich nur mir selbst Gutes tue, nicht ein verlorener Tag?

In seiner Not macht er das einzig Richtige und wendet sich an Gott. Er erzählt ihm von seinem freien Tag und seinem schlechten Gewissen. Gott fordert ihn auf, doch mal auf die Erde hinunter zu schauen. Und da sieht Jesus: Überall, wo er ausgelassen durch die Wüste getobt ist, sind Oasen entstanden; die Bäume, unter denen er gepicknickt hat, tragen saftige Früchte; wo er geschwommen ist, haben die Fischer überreichen Fang gemacht; und die Menschen, denen er auf seinem Esel begegnet ist, sind plötzlich guten Mutes. Denke daran, mein Sohn, sagt Gott: „Nur wenn du selbst froh bist, kannst du auch andere froh machen.“

Da wird Jesus bewusst, dass sein freier Tag kein verschwendeter Tag war. Ganz im Gegenteil! Er weiss ja, dass noch eine Menge Arbeit auf ihn wartet – und er hat diese Pause gebraucht, um danach wieder mit ganzem Herzen für die Menschen da zu sein. Denn nur wenn er froh ist, kann er andere froh machen.

Auch wenn diese Geschichte so natürlich nicht in der Bibel zu finden ist, hält sie doch richtig fest, dass auch Jesus mal Pausen einlegte und ausspannte. An verschiedenen Bibelstellen wird berichtet, dass er sich allein an einen ruhigen Ort zurückzog, um Kraft zu schöpfen. Dies riet er auch seinen Mitarbeitern. Denn nur wer Abstand vom Alltag nimmt, kann danach wieder gestärkt die Arbeit aufnehmen. Wer immerzu bis an den Rand der Erschöpfung geht und ohne Unterlass gibt, läuft Gefahr, sich abhanden zu kommen.

Daran erinnert im Mittelalter der Abt und Mönch des Zisterzienserordens, Bernhard von Clairvaux, in einem Brief Papst Eugen III. Er schreibt:

Wie kannst Du aber voll und echt sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nicht von Dir alles haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber? Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da ...

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Gönn Dich Dir selbst! Was für eine kluge Aufforderung. Und sie gilt nicht nur Päpsten, sondern genauso auch Ihnen, auch mir. So ein schöner Gedanke: Gönn Dich Dir selbst, sei gut zu Dir, tu Dir etwas Gutes! Manchmal brauche ich jemanden, der mich daran erinnert, mir über die Schulter schaut und sagt: Jetzt lass es mal gut sein. Du hast getan, was du tun konntest, nun ist es genug. Deine Seele braucht auch mal frische Luft und den Gesang der Vögel. Lass die Seele baumeln, mach Pause. Der Akku ist doch leer. Lass es gut sein.

Offenbar ist das etwas, woran wir immer wieder erinnert werden müssen. Und etwas, das uns erklärt werden muss. Bei einem Blick auf die Zehn Gebote in der Bibel fiel mir auf, dass ausgerechnet das Ruhetagsgebot am wortreichsten erläutert wird. Ist doch erstaunlich: Das längste aller Gebote widmet sich der Nicht-Arbeit. *Halte den Sabbattag, und halte ihn heilig, wie der HERR, dein Gott, es dir geboten hat*, werden wir aufgefordert. Der Sabbat in seiner Wortbedeutung meint nichts anderes als aufhören, abspannen, loslassen. Der Sabbattag ist ein Loslasstag.

Doch manchmal ist es gar nicht leicht, loszulassen. Denn Ruhe und Musse kann ich nicht erzwingen. Weil das Leben uns manchmal schlicht überfordert. Weil Menschen einfach zu viel wollen, und oft alles gleichzeitig. Dabei geht meistens etwas schief. Und dann leiden wir. Zuerst die Seele. Manchmal verbrennt sie, wenn zu viel gleichzeitig gemacht und gedacht werden soll. Denn auch die Seele braucht Pflege. Am besten pflegt man sie, wenn man mal nichts tut, einfach nur in sich hineinhört. Ja, auch Menschen mit Terminkalendern brauchen eine Auszeit, damit die Seele wieder aufblühen kann. Denn damit wir uns wohl fühlen, müssen die Verhältnisse stimmen: zwischen Leben und Arbeiten, zwischen Mann und Frau, Ernst und Spiel, Mensch und Natur – und auch zwischen Herausforderung und Ruhe.

Die Ruhe, die hier gemeint ist, ist eine heilsame Ruhe, die uns aufatmen lässt, die uns den Blick für das Wesentliche im Leben schärft. Eine Ruhe, die uns ermutigt, uns nicht von Zwängen, sondern von unseren Träumen und Sehnsüchten leiten zu lassen. Diese Ruhe geht einzig von Gott aus.

Wenn ich es schaffe, für einen Moment all mein Sorgen und Vorsorgen Gott zu übergeben, alles loszulassen und bei ihm zu deponieren, dann kann sich in meiner Seele ein Raum auftun, in dem Gott mir nahe kommt. Denn wenn ich selbst zur Ruhe komme, dann schaffe ich die Voraussetzung dafür, dass ich die Nähe Gottes in mir wahrnehmen kann. Mit Gott in meinem Herzen, in meiner Seele kann ich froh werden. Und nur wer froh ist, kann andere froh machen.

Möge Ihnen dieser Sommer viele solche Momente bescheren, in denen sie von Herzen froh sind und mit Leib und Seele spüren, dass Gott Ihnen nahe ist. Amen.

Alke De Groot
Forchstr. 129, 8132 Egg
alke.degroot@radiopredigt.ch

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich