

Karfreitagspredigt, 19.4.19, Mt.11,28 «Ruhe» H.Meyer, Pfr.

Liebe Mitchristen

Meine Tochter hat in ihrer Ausbildung zur Lehrperson eine Abhandlung verfasst zum Thema, warum Ruhe wichtig ist und wie man im hektischen Alltag bewusst zur Ruhe kommen kann.

Heute ist Karfreitag. Wir haben vorhin einige Gedanken zum Karfreitagswandbehang gehört.

Die Frage nach der Ruhe in Unruhe hinein stellt sich mir gerade auch im Kontext von Karfreitag, die Frage nach der äusseren und inneren Ruhe.

Jesus sagt: *«Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid! Ich werde euch Ruhe geben.»* Mat.11,28 (Hfa)

Ruhe, dazu gehört sicher auch das Sabbatgebot: *«Halte den Ruhetag am 7. Tag der Woche, so wie es der Herr, dein Gott, befohlen hat. Er ist für dich ein heiliger Tag, der dem Herrn gehört.»*

Lange galt, dass an einem Sonntag oder Festtag keine Vergnügungs-Veranstaltungen stattfinden durften. Diese Sicht und die entsprechenden Vorschriften verlieren zunehmend an Boden, auch bei Christen. So wird z.B. heute in der Super League eine Fussballrunde gespielt. Bis vor kurzem undenkbar.

Ich denke, es ist unbestritten, dass alle Ruhe brauchen. Die konkreten Ansichten und Bedürfnisse aber gehen wohl auseinander.

Ruhe, was ist das für mich? Und: Welche Ruhe brauche ich? Was macht mich innerlich wirklich ruhig, beruhigt mich äusserlich?

Zur Ruhe gehört sicher einmal das «Nicht-Arbeiten», kürzere und längere Arbeitspausen. Die soziale Errungenschaft der 5 Tage Woche ist ein Segen und Privileg.

Wie aber soll, darf der Ruhetag aussehen? Was heisst nicht arbeiten? Die Arbeit des Schreiners und einer Lehrperson, des Pfarrers und des Automechanikers, einer Mutter und einer Diplomatin sehen sehr unterschiedlich aus. Das wiederum hat einen Einfluss darauf, was es braucht, damit diese Person zur Ruhe kommt.

Es gibt Berufe, die eine klare Zeitstruktur haben, bei der die Pausen und arbeitslosen Zeiten klar geregelt sind. Bei anderen Berufen ist das nicht so, z.B. bei einer Pfarrperson.

Für mich persönlich habe ich gemerkt, dass ich nicht nur meine Arbeitstermine planen und in die Agenda eintragen muss, sondern auch die privaten Termine, v.a. auch die Pausen, die Auszeiten.

Wie viele Male habe ich früher gesagt: Ja, dann habe ich noch nichts, dann kann ich noch eine Sitzung planen. Heute erinnert mich die Agenda daran, dass dort eigentlich Pause ist und es braucht einen sehr guten Grund, um da trotzdem eine Sitzung zu legen und v.a. wird dann der Pausentermin möglichst nicht gestrichen, sondern verschoben.

Ich habe gemerkt: Ich muss meine Pausen und Ruhezeiten genauso bewirtschaften wie meine Arbeitszeit. Und auf eine intensivere Arbeitsphase soll eine intensivere Ruhephase folgen. Das ist nicht immer einfach, manchmal ein richtiger Agendakampf.

Und ich habe auch festgestellt, dass ich anders zur Ruhe komme, einen Ausgleich finde als andere. Zu dieser Beruhigung gehört für mich z.B. etwas Handwerkliches, etwas ganz anderes als im Arbeitsalltag. Bei einem Schreiner ist das wohl anders.

Das macht es gerade heute auch schwer in einer Gesellschaft den offiziellen Ruhetag so zu definieren, dass es für möglichst viele Sinn macht und möglichst die Ruhe des einen nicht die Ruhe des anderen stört.

So will ich auch nicht den Fussball oder Sport oder solches an Feiertagen bekämpfen und dagegen wettern. Da muss ja niemand mitmachen. Ich erlaube mir aber die Frage zu stellen, ob all das wirklich zur Ruhe der Leute beiträgt? Und da ist es wiederum die Frage, ob das überhaupt eine Frage für uns ist oder nicht?

Manchmal hat man den Eindruck, dass Leute vieles oder alles tun, um möglichst der Ruhe auszuweichen. Das mag daran liegen, dass es heute so viele spannende, interessante Angebote, Aktivitäten gibt, auch christliche.

Es mag aber auch daran liegen, dass viele nie gelernt haben zur Ruhe zu kommen, nicht wissen was das ist, wie man Ruhe findet.

Andere meiden möglichst die Ruhe, weil sie Angst davor haben, Angst vor dem, was in der Ruhe hochsteigt an Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen, welche sie wiederum beunruhigen, ängstigen. Was sollen sie mit allem machen, wie damit umgehen?

Dieses Beispiel zeigt wie die äussere und die innere Ruhe nicht das Gleiche sind, aber viel miteinander zu tun haben. Und wenn Jesus uns zu seiner Ruhe einlädt, dann ist beides gemeint.

Was aber macht unruhig? Bei vielen wird ein Grund der sein, dass sie Angst davor haben nicht zu genügen, zu versagen.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Leistung ist gut und wichtig, aber taugt nichts als Lebensgrundlage, als Hauptquelle für unser Selbstwertgefühl.

Ich kenne das selber nur allzu gut. Oft sind es auch eigene Ansprüche, der Wunsch es möglichst allen recht zu machen, andere zu beeindrucken, Bestätigung zu bekommen, geachtet zu werden. Das alles ist durchaus ok, solange eben nicht mein Selbstwertgefühl davon abhängt, ich mich darüber definiere.

In diese Unruhen hinein sagt Jesus: Ich habe dich lieb so wie du bist - bedingungslos. Du musst mir nichts beweisen, nichts bei mir abverdienen. Ich bin immer und überall für dich da.

Ich bin da, um mich mit dir über Gelungenes zu freuen, um mit dir Gutes zu teilen. Ich bin da, wenn du eine Schulter zum Weinen brauchst, wenn du versagt oder eine Schuld auf dich geladen hast.

Ich halte dich fest, wenn du im Gegenwind stehst. Ich bin bei dir, wenn niemand da ist. Bei mir kannst du dich zurücklehnen und einfach sein. Ich bin ganz für dich da und gebe dir Ruhe.

Manchmal sehe ich vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr, renne innerlich und äusserlich vom einen zum anderen. Ich habe Mühe runterzufahren und wenn ich mal Ruhe hätte, komme ich nicht zur Ruhe, weil mein Gedanken und Gefühle schwirren. Auch da will Jesus mir Ruhe geben, will mein Ruhe-Coach sein.

Wenn ich gerade in solchen Momenten in meiner inneren und äusseren Agenda bewusst mehr Zeit mit ihm einplane, habe ich mehr Gelegenheit mit ihm darüber zu reden, auszutauschen, wie ich das Ganze erlebe, warum ich mitmache, was mich wirklich beunruhigt und nicht schlafen lässt und warum.

Ich erlebe wie das Gebet mir hilft wieder vermehrt den Wald zu sehen und damit den einzelnen Bäumen besser ihren Platz einräumen kann. Ich erlebe, wie viele Sorgen an Gewicht verlieren, weil ich weiss, dass Jesus für mich da ist, weil ich spüre, dass ich bei allem, was ich zu tragen und ertragen habe, von ihm getragen werde, von ihm, der Herr über allem ist.

Ich kann alles in seine Hände legen, habe selber erlebt: «Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf». Das beruhigt mich ungemein.

Ich habe von Jesus weiter gelernt ehrlich zu sein und den Dingen ins Auge zu blicken, auch den unangenehmen. Weil ich durch Leistung nichts beweisen oder anders sein muss als ich bin, werde ich frei ehrlich zu sein: Das ist mein Ding und das nicht. Das habe ich getan. Bis hierher und nicht weiter. Ich bin ich.

In Indien wird dazu eine Geschichte erzählt. Ein Herr rief zwei Diener zu sich und bat sie einem Freund Reis zu bringen. Beide fühlten sich von der Last überfordert. Der eine bat deshalb den Herrn ihm nur die Hälfte tragen zu lassen. Der Herr willigte ein.

Der andere Knecht kam bald nach ihm beim Freund an. Er hatte alles getragen. Der erste erzählte von seiner Bitte, worauf der zweite meinte: «Auch ich habe das dem Herrn gesagt und ihn gebeten mir die nötige Kraft zu geben.»

Mir geht es hier nicht darum, wer es besser gemacht hat. Es geht vielmehr darum, dass beide mit ihrem Herrn geredet und zusammen eine persönliche Lösung gefunden haben. Dazu brauchte es eine ehrliche Selbstanalyse, das Wissen mit wem man kompetent darüber austauschen kann und ein Gegenüber, das es gut mit einem meint, dem es wirklich um mein Wohl, mein Heil geht.

Für innere Unruhe sorgen manchmal auch Erinnerungen an Schicksalsschläge oder eigenes Versagen, Dinge, die wir lieber unter dem Deckel halten, über die wir nicht gerne reden.

Das kann sein, weil wir uns schämen, weil wir Angst davor haben, es lieber verdrängen oder einfach, weil es unangenehm ist. Auch in der Ruhe, die Jesus geben will, kommt vieles davon hoch, wird thematisiert und tritt aus dem Gefängnis der Verdrängung heraus. Aber wir sind ihm nicht hilflos ausgeliefert.

Ich selber habe Angst vor Schlangen. Als ich aber tatsächlich in freier Wildbahn mich einer Schlange gegenübergesehen habe, war es ganz anders, weniger beängstigend.

Das ist auch in anderen Dingen oft so. Unruhe wird oft durch Sachen verursacht, die verschwommen, unklar, offen sind. Können wir Tatsachen ins Auge schauen, gerade auch schwierigen, sieht es meist anders aus.

Jesus mutet uns zu, dass wir uns unseren Lebenswirklichkeiten stellen, ihnen in die Augen schauen, nicht allen aufs Mal, aber Stück für Stück. Er mutet es uns zu als der, der uns dabei keine Sekunde aus den Augen oder von der Hand lässt.

Er ist der, der über all dem Beunruhigenden steht, über dem, was uns überfordert, über dem, was sich vor uns auftürmt und die Lebenssicht nimmt.

Jesus hilft, dass in Beunruhigendes Ruhe kommt. Er nimmt Last ab und gibt Kraft Last zu tragen, eigene und die von anderen. Das erleben Menschen immer wieder auch in Schicksalsschlägen.

Jesus will uns Ruhe geben. Das ist meistens ein Prozess, etwas, das lebenslang im Fluss ist. Wie geschieht das konkret?

Ich denke, dass dabei eine wichtige Funktion das Gebet hat, das Reden mit Gott. Das kann ein Stossgebet sein, ein gut geplantes Gespräch, das wir im Tagesablauf einplanen.

Für mich gehört auch die Kenntnis seines Wortes dazu, was er diesbezüglich zu anderen gesagt hat, was andere mit Gott erlebt, von ihm erfahren haben, was in der Bibel überliefert ist. Jesus schenkt mir Ruhe auch durch sein Wort, seinen Zuspruch, seine Mahnung, Korrektur, seine Ermutigung.

Und ich erlebe immer wieder, wie Jesus auch durch andere Menschen wirkt. Ich bin froh um diese Leute, die bereit sind, dass Jesus durch sie mir helfen, mir auch Ruhe geben kann.

Das sind einige von vielen Facetten, wie Jesus uns Ruhe geben kann und will, persönliche Ruhe, innere und äussere Ruhe, tiefe Ruhe, beruhigende Ruhe, Ruhe in seinem Sinn, Ruhe gerade auch in Karfreitagserfahrungen. *«Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen sei. Ich will euch Ruhe geben.»* Amen.