

Predigt: Ulmen, 22.9.2019

Teil 3: Der Weg zur Ruhe

Wir kommen heute zum dritten Teil unserer  
Rückblick: Predigtreihe: In der Ruhe liegt die Kraft.

Im ersten Teil haben wir uns die Verheißungen der  
Ruhe angeschaut. Sie bringt Klarheit, Gelassenheit  
und Gotteskraft.

Letzte Woche hatte Anke über die Schwierigkeiten  
mit der Ruhe gesprochen: Ablenkungen von außen.  
Unruhe von innen. Aber wenn wir dann doch zur  
Ruhe finden, dann können wir erleben, dass wir in  
der Stille Gott begegnen und tiefen Frieden erfahren.

Es lohnt sich also, sich auf den Weg zu machen.  
Aber wie findet man diesen Weg zur Ruhe ganz  
praktisch? Darum geht es heute.

Als Christen folgen wir Jesus Christus nach.  
Er ist unser Meister, und er ist unser Modell.  
Er zeigt uns, wie ein Leben in der Ruhe vor Gott  
aussieht:

Jesus, der so gelassen war, dass er in einem Boot  
mitten im Sturm ein Nickerchen machen konnte,

der so eine innere Klarheit hatte, dass er immer wusste, was jetzt zu tun war,  
der so intensiv aus Gottes Kraft schöpfte, dass Wunder über Wunder geschahen.

Jesus gibt uns ein Modell für ein Leben in der Ruhe vor Gott. Er gibt uns aber auch ein Modell für den Weg dorthin. An Jesus können wir das ablesen, wie man diese Ruhe findet!

Es gibt in den Evangelien eine ganze Reihe von kurzen Berichten. Da sehen wir, wie Jesus das gemacht hat, wie er Ruhe gefunden hat. Schauen uns einmal drei Berichte an.

### **Lektor 1: Mk. 1, 32-3**

Eine kurze, aber erhellende Episode aus dem Leben von Jesus.

Jesus ist im Haus von Petrus in Kapernaum und das ganze Dorf hat sich vor der Tür versammelt. Alle wollen ihn sehen. Alle bringen ihre Kranken, wollen, dass er sie heilt. Eine riesige Traube von Menschen. Jesus ist drinnen. Immer neue Leute kommen rein, kurze Gespräche, Berührungen, viele Heilungen,

Befreiungen von bösen Mächten. Und so geht das stundenlang, bis tief in die Nacht.

Was für eine Gnade!

Und was für ein Stress für Jesus!

Wahnsinn!

Irgendwann sagt Petrus den Leuten: So, jetzt ist Feierabend. Geht nach Hause. Morgen geht's weiter. Aber am Morgen, als Petrus aufwacht, ist Jesus schon aus dem Haus. Als alle noch schliefen, ist er aufgestanden. Raus in die Einsamkeit!

Petrus und seine Freunde suchen ihn hektisch. Die ersten Kunden kommen doch schon! Fragen nach Jesus. Termine stehen an!

Und dann finden sie Jesus, irgendwo außerhalb vom Dorf, ganz allein, im Gebet versunken. Und sie rennen hin und meinen, sie müssen ihn jetzt mal auf Kurs bringen: Alle suchen dich, Jesus! Das geht doch nicht, dass du einfach abhaust!

Aber Jesus lässt sich nicht unter Druck setzen. Nicht die Erwartungen der Leute bestimmen ihn, sondern der Plan des Vaters im Himmel. „Jetzt gehen wir woanders hin. Dazu bin ich gekommen!“

Ich finde das total beeindruckend: Jesus zieht sich raus.

Gestern den ganzen Tag von Menschenmengen umgeben, voller Aktivität, alles gegeben für die Leute. Und jetzt – raus.

Raus aus dem Ort in die Einsamkeit. Raus aus den Erwartungen. Raus aus den Verpflichtungen.

Jesus sucht die Stille und er nimmt sich Zeit dafür, gegen alle Widerstände.

## **Lektor 2: Mt. 14, 19-23**

Wieder sehen wir Jesus umgeben von vielen, vielen Menschen. Er hatte gepredigt und dann auf wundersame Weise ihnen allen Brot gegeben. Alle waren satt. Alle begeistert von Jesus. Was werden sie erzählt haben!!

Und die Jünger – mit glühenden Wangen sitzen sie da, so stolz und begeistert von ihrem Meister. Was für ein toller Tag! So könnte es doch jetzt stundenlang weitergehen. Jesus könnte doch jetzt schwelgen im Bad der Menge und sich feiern lassen.

Aber statt dessen schickt er sie alle weg! Das Volk und sogar seine engsten Freunde.

Wieder sucht er die Einsamkeit.

Ganz allein geht er auf einen Berg, um Stille zu haben und zu beten.

Bis in die tiefe Nacht bleibt er da.  
Allein mit Gott, seinem Vater.

Und dann kommt er zu seinen Jüngern aufs Meer  
und stillt ihren Sturm!  
In der Ruhe liegt seine Kraft.

Wir hören eine dritte Episode:

### **Lektor 3: Lk. 6, 12-13**

Wieder sehen wir Jesus in der Einsamkeit. Er zieht sich zurück auf einen einsamen Berg. Ganz allein. Die ganze Nacht. Stellt euch das mal vor: Die ganze Nacht im Gebet!

Ich hab schon mal abends ein paar Stunden im Gebet verbracht, aber die ganze Nacht?! Noch nie!

Wie das wohl war, diese Nacht?

Jesus wird ja nicht die ganze Zeit geredet haben.

Er wird da viel geschwiegen haben vor Gott. Gehört in der Stille. Er hatte ja so einen direkten Draht zum Vater, dass er seine Stimme deutlich wahrgenommen hat.

In dieser Nacht hat er viel mit dem Vater über Menschen gesprochen und überlegt: Wer ist geeignet für den Dienst als Apostel? Wer kann mein Werk weiterführen? Wen soll ich berufen? Und dann, als es hell wurde, wusste er, was als Nächstes zu tun ist. Er beruft 12 Menschen als seine Apostel.

Jesus suchte die Stille, um zu hören, um Klarheit zu bekommen. Und weil er tagsüber keine Stille fand, weil da immer Menschen um ihn waren, suchte er die Stille in der Nacht.

3 kleine Episoden aus dem Leben von Jesus, die uns zeigen, wie Jesus zur Ruhe fand.

Und alle drei Berichte zeigen zwei Eigentümlichkeiten, die offenbar dazu gehören, wenn man den Weg zur Ruhe finden will.

## **1. Der Weg zur Ruhe führt an einsame Orte**

Um Ruhe zu finden, geht Jesus raus an einsame Orte: Auf einen Berg, in die Wüste, in eine einsame Gegend, wo sonst niemand ist. Zur inneren Ruhe braucht man äußere Ruhe.

Um still vor Gott zu werden, braucht man stille Orte.

Wenn du erleben willst, dass in der Ruhe die Kraft liegt, wenn du Stille vor Gott erleben willst, brauchst du also offenbar einen Ortswechsel. Wenn Jesus das brauchte, dann doch wir erst recht!

Einsame Orte – die können unterschiedlich aussehen.

Wir leben in einer Region, wo wir in 5 Minuten draußen in der Natur sind, im Wald, auf dem Feld, wo kein Mensch uns stört. Das ist ein echtes Privileg! Wir können es machen wie Jesus: Immer wieder mal rausgehen in die Einsamkeit.

Für ein paar Stunden. Irgendwo allein in der Natur. Stille finden vor Gott. Beten. Hören. Das Herz vor Gott ausschütten, sein Wort lesen, seine Stimme hören.

Einsame Orte findet man auch in Klöstern oder Stille-Häusern.

Da kannst du dich einmieten für einen Tag oder auch mehrere Tage; Impulse bekommen, Stille finden, Gott begegnen.

Manche Menschen finden die Stille in einer Kirche oder Kapelle.

Letzte Woche schrieb uns jemand eine Email und erzählte da, dass er mehrmals in der Woche in die Kirche in Cochem geht, ganz allein, für 20-30 Minuten. Er schrieb, dass er in dieser Zeit sehr intensiv Gottes Kraft und seinen Geist erfährt und dann gestärkt wieder an seine Arbeit geht.

Nicht immer kann man in ein Kloster oder eine Kirche gehen. Aber vielleicht kannst Du in Deiner Wohnung einen Ort gestalten, wo Du Ruhe findest.

Eine Ecke, die für das Gebet reserviert ist, wo dich nichts ablenkt, wo du äußere Ruhe hast. Ein Gebetsort, der so gestaltet ist, dass du dich auf Gott ausrichten kannst.

Wenn Jesus so einen Ortswechsel nötig hatte, dann brauchen wir das doch allemale.

Und eine zweite Sache fällt auf, wenn wir uns das Verhalten von Jesus anschauen:

**2. Um Ruhe zu finden, muss man Widerstände überwinden.**

Die Ruhe vor Gott, die Stille, kommt nicht einfach von allein. Die muss man sich gegen Widerstände erkämpfen.

Die Leute in Kapernaum hätten Jesus ja am liebsten festgehalten. Und ihm war das bestimmt nicht leicht gefallen, sie zu enttäuschen und morgens früh einfach abzuhaufen. Aber nur so konnte er Ruhe finden. Er musste Widerständen überwinden.

Und er hätte es sicher auch bequemer gefunden, in der Nacht zu schlafen statt draußen in der Kälte die ganze Nacht zu beten. Er war ja ein Mensch wie wir, der Müdigkeit und Trägheit kannte. Da musste er innere Widerstände überwinden.

Wenn Du Ruhe finden willst, wird das Widerstände erzeugen.

Menschen werden enttäuscht sein oder dich komisch angucken, wenn du dich einfach rausziehst.

Sie werden sagen: Wieso willst du ins Kloster fahren?

Du musst doch noch das und das machen!

Sie werden sagen: Warum schaust heute Abend nicht mit uns fern? Warum musst du dich immer absondern?

Da sind Widerstände von anderen.

Und auch innere Widerstände werden hochkommen: Bequemlichkeit und Müdigkeit, und Angst, etwas zu verpassen und das Gefühl, noch so viel Wichtiges erledigen zu müssen.

Der Weg zur Ruhe stößt auf Widerstände.

So war das bei Jesus und bei uns.

Aber Jesus zeigt uns, dass wir diese Widerstände überwinden können.

Und wenn wir das tun, wenn wir rausgehen aus dem Alltagstrott und aus dem Alltagslärm, dann können wir Ruhe finden. Stille vor Gott. In Verbindung sein mit Ihm.

Wenn wir dann aus der äußeren Ruhe zurückkehren in unseren Alltag, dann können wir auch dort, in der äußeren Unruhe, innere Ruhe haben.

Klarheit, dass Gott da ist, mitten im Trubel.

Gelassenheit in allem Stress, weil wir wissen, dass Er uns trägt. Und innere Stärke aus der Kraft, die Er uns gibt.

In der Ruhe liegt die Kraft. Und ich wünsche uns allen sehr, dass wir das real erfahren.

Amen.