

Echte Ruhe finden

Liebe Gemeinde,

es ist gar nicht so einfach, wirklich zur Ruhe zu kommen.

Vor Jahren erzählte eine junge Mutter nach zwei Wochen Urlaub: „Wir haben nur gegessen, geschlafen und gefaulenzt. Aber erholt bin ich überhaupt nicht. Ich bin noch genauso müde wie vorher.“

Viele von uns kennen solche Erfahrungen. Man freut sich auf freie Tage, auf Urlaub oder auf den Ruhezustand. Endlich Ruhe! Doch dann stellt man fest: Die äußere Ruhe ist da, aber die innere Unruhe bleibt.

Genau hier setzt Jesus an. Er spricht nicht zuerst von Urlaub, Freizeit oder Entspannung. Er spricht von etwas Tieferem. Er spricht von einer Ruhe für die Seele.

Matthäus 11,28–30 (BasisBibel)

»Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.

Nehmt das Joch auf euch, das ich euch gebe. Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Dann wird eure Seele Ruhe finden.

Denn mein Joch ist leicht. Und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last.«

Denn viele Menschen sind müde. Nicht nur körperlich, sondern auch innerlich.

Manche leiden unter Überforderung. Die Aufgaben werden immer mehr. Die Verantwortung wächst. Die Erwartungen steigen. Irgendwann sind die Kräfte aufgebraucht. Heute sprechen wir dann oft von Burnout.

Andere leiden unter dem Gegenteil. Ihnen fehlt eine sinnvolle Aufgabe. Sie erleben Leere, Monotonie und das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Auch das macht krank. Dafür gibt es inzwischen sogar einen Begriff: Boreout.

Beides gibt es: Menschen, die zu viel tragen müssen, und Menschen, denen das Leben leer geworden ist.

Jesus kennt beide Situationen. Deshalb sagt er:

»Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid!«

Er sagt nicht: „Reißt euch zusammen.“

Er sagt nicht: „Strengt euch noch mehr an.“

Er sagt nicht: „Löst eure Probleme selbst.“

Sondern er sagt: »Kommt zu mir.«

Das ist die erste und wichtigste Bewegung des Glaubens.

Der Blickwechsel

Wenn wir belastet sind, kreisen unsere Gedanken oft nur noch um die Probleme.

Wir denken über Sorgen nach. Wir grübeln über Schwierigkeiten. Wir suchen nach Lösungen. Und manchmal drehen wir uns dabei im Kreis.

Jesus lädt uns zu einem Blickwechsel ein.

Weg vom ständigen Kreisen um die eigenen Probleme. - Hin zu ihm.

Das bedeutet nicht, die Schwierigkeiten zu verdrängen. Es bedeutet vielmehr, sie mit Jesus gemeinsam anzuschauen.

Viele Menschen sind so erzogen worden, dass sie alles allein schaffen wollen.

Wer Hilfe braucht, gilt schnell als schwach.

Wer zugibt, an seine Grenzen zu kommen, fühlt sich oft als Versager.

Doch Jesus fordert nicht Schwäche. Er fordert Vertrauen.

Da kommt nicht irgendein Mensch daher und gibt gute Ratschläge.

Da spricht der Sohn Gottes.

Derjenige, der die Tiefen des menschlichen Lebens kennt.

Derjenige, der Leid, Einsamkeit und sogar den Tod selbst durchlitten hat.

Darum dürfen wir ihm unsere Lasten anvertrauen.

Das Missverständnis mit dem Joch

An dieser Stelle spricht Jesus von einem Joch.

Für viele klingt das zunächst nicht besonders einladend.

Ein Joch war ein Holzbalken, mit dem Zugtiere vor einen Wagen gespannt wurden.

Man könnte denken: Jetzt bekomme ich zu meinen Lasten auch noch eine neue Last aufgelegt.

Doch genau das meint Jesus nicht.

Zur Zeit Jesu wurden häufig Doppeljoch verwendet. Dabei spannte man ein junges, unerfahrenes Tier gemeinsam mit einem erfahrenen Tier ein.

Das erfahrene Tier zeigte die Richtung.

Es übernahm den größeren Teil der Last.

Das junge Tier lernte mitzugehen.

Genau dieses Bild verwendet Jesus.

Er sagt nicht: „Zieh deinen Wagen allein!“

Er sagt: „Komm, wir gehen gemeinsam.“

Jesus spannt uns nicht vor seinen Karren.

Er stellt sich an unsere Seite. - Er trägt mit.

Er führt. - Er zeigt die Richtung.

Darum kann er sagen:

»Denn mein Joch ist leicht. Und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last.«

Wenn wir versuchen, alle Probleme allein zu lösen, tragen wir oft die doppelte Last.

Dann wird das Leben schwer.

Und oft drehen wir uns dabei im Kreis.

Mit Jesus an unserer Seite wird die Last nicht immer sofort kleiner. Aber sie wird tragbar. Und vor allem bekommen wir Orientierung.

Ruhe ist mehr als Entspannung

Wenn Jesus von Ruhe spricht, meint er mehr als Erholung.

Er meint mehr als einen freien Nachmittag.

Er meint mehr als einen Urlaub.

Er spricht von einer Ruhe der Seele.

Diese Ruhe entsteht aus der Gewissheit:

Ich muss mein Leben nicht allein tragen.

Ich bin nicht auf mich selbst gestellt.

Ich bin von Gott geliebt.

Ich bin in Gottes Hand.

Das bedeutet nicht, dass alle Probleme verschwinden.

Jesus verspricht keine problemfreie Welt.

Er verspricht seine Gegenwart.

Er verspricht seine Hilfe.

Er verspricht seine Führung.

Viele Werbeversprechen unserer Zeit klingen anders:

- „Ohne Mühe zum Erfolg.“
- „In wenigen Tagen zum Wunschgewicht.“
- „Reich werden ohne Arbeit.“

Wir wissen eigentlich alle: Das funktioniert nicht.

Echte Lösungen brauchen Zeit, Geduld und Einsatz.

Jesus ist ehrlich.

Er verspricht nicht den einfachen Weg.

Aber er verspricht, dass wir ihn nicht allein gehen müssen.

Die Balance des Lebens

Vielleicht liegt gerade hier ein wichtiger Schlüssel.

Gott hat uns nicht für die Extreme geschaffen.

Nicht für dauerhaften Stress.

Aber auch nicht für dauerhafte Untätigkeit.

Beides macht krank.

Wer ständig überfordert ist, brennt aus.

Wer keine Aufgabe mehr hat, verliert oft Lebensfreude und Motivation.

Jesus schenkt einen Weg dazwischen.

Ein Leben mit Sinn.

Ein Leben mit Aufgaben.

Ein Leben mit Belastungen, die getragen werden können.

Ein Leben in seiner Nähe.

Viele Christen können genau davon erzählen.

Die Schwierigkeiten verschwinden nicht.

Aber sie erleben immer wieder, wie Gott Kraft schenkt.

Wie er neue Wege zeigt. - Wie er durch schwere Zeiten hindurchträgt.

Die Ruhe der Mitte

Vielleicht können wir das Leben mit einem Rad vergleichen.

Ein Rad dreht sich schnell.

Außen ist ständig Bewegung.

Doch in der Mitte befindet sich die Nabe.

Und diese Mitte bleibt ruhig.
So ist auch unser Leben.
Vieles bewegt sich.
Arbeit, Familie, Verpflichtungen, Sorgen, Erwartungen.
Doch wir brauchen eine Mitte, die Ruhe schenkt.
Für Christen ist diese Mitte Jesus Christus.
Darum sind Gebet und Bibellesen keine zusätzlichen Pflichten.
Sie sind Orte der Ruhe.
Im Gebet reden wir mit Gott.
In der Bibel hören wir auf Gott.
Beides hilft uns, neu Orientierung zu finden.
Beides hilft uns, die Lasten des Lebens richtig einzuordnen.
Beides hilft uns, die Ruhe zu finden, die Jesus verspricht.

Schluss

Jesus lädt uns heute ein:
»Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.«
Diese Einladung gilt bis heute.
Für die Menschen, die sich überarbeitet fühlen.
Für die Menschen, die innerlich leer geworden sind.
Für die Menschen, die Sorgen mit sich herumtragen.
Für die Menschen, die nach Orientierung suchen.
Jesus schenkt keine billige Vertröstung.
Aber er schenkt etwas viel Wertvolleres:
Seine Gegenwart.
Seine Hilfe.
Seine Führung.
Und eine Ruhe, die tiefer reicht als jede äußere Erholung.
Darum dürfen wir immer wieder zu ihm kommen.
Mit allem, was uns belastet.
Mit allem, was uns beschäftigt.
Denn bei ihm findet unsere Seele Ruhe.
Amen.