

RUHT EUCH EIN WENIG AUS¹

1 Der Rhythmus des Lebens

1.0 Der Rhythmus des Leben vollzieht sich im Wechsel von

*Tätigsein und Ruhen,
Wachen und Schlafen,
Einatmen und Ausatmen,
Nehmen und Geben.*

1.1 Die Jünger Jesu kommen gerade aus dem Tätigsein.

Sie berichten Jesus, was sie getan und gelehrt hatten. Sie kamen kaum zum Essen so groß war der Andrang der Menschen.

Jesus zeigt ihnen und uns, dass Tätigsein auch für das Reich Gottes nur dann freudig und kraftvoll sein und bleiben wird, wenn wir uns innerlich und äußerlich regenerieren und erneuern. Darum lädt er sie und uns ein:

"Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus."

1.2 Wir können nicht ununterbrochen für viele Menschen da sein.

Wir können nicht immer in Aktion sein. Wir müssen uns davon frei machen, dass Tätigsein schon das ganze Leben sei.

Allein sein, zur Ruhe kommen! Das ist es, was viele von uns bräuchten. Und so schön es ist miteinander Feste zu feiern, es muss auch ruhige Zeiten geben, denn sonst geht uns die Luft aus. *"Froh bin ich, wenn jetzt einmal alles rum ist"*, so hörte ich schon manchen von uns sagen.

1.3 Ferien und Urlaub sind Chancen, zur Ruhe zu kommen

Wir sollen deshalb jedem seinen Urlaub gönnen und ihm diesen Raum der Ruhe lassen.

Wir sollten uns aber auch bewusst diese Zeit der Ruhe schenken lassen, als eine Zeit zum Aufatmen und Ausruhen und Schauen.

Albert Höntges beschrieb einmal im Christ in der Gegenwart den Urlaub und die Ferien so:

*"Zeit zum Ausruhen. Zeit die Beine baumeln zu lassen;
Zeit zum Schauen;
Zeit, die Dinge zu befragen und ihren Sinn zu erfassen;"*

¹ Homilie zu Evang: Mk 6,30-34;

*Zeit zum Träumen, denn es ist nicht gut, wenn Gedanken ständig einen Zweck erfüllen und ein Ergebnis liefern müssen;
Zeit der Muße, die ein Buch in die Hand nimmt, wie man ein Gespräch beginnt;*

*Zeit ohne Terminkalender, als ob man unendlich viel davon hätte;
Zeit der Gelassenheit, welche den Austausch ermöglicht;
Zeit des Spielens, in dem der Mensch sich selber nicht so wichtig nimmt;
Zeit, die sich das Recht nimmt, gar nichts zu tun;
Zeit in eine Kirche zu treten und zu sagen: Da bin ich;
Zeit vor Gott zu schweigen, weil es keiner Worte bedarf."*

Wenn wir zu uns kommen, werden wir in der Tiefe unseres Lebensgrundes dem Göttlichen begegnen. Sind wir aber ständig besetzt von Terminen, Verpflichtungen, Zerstreuungen, Tätigkeiten, dann kommen wir nicht mehr zu uns selber. Wir verlieren den Zugang zu unserem Lebensgrund und damit auch zu Gott.

2 Mit Jesus allein sein

Darum fordert Jesus im Evangelium seine Jünger auf *"Kommt mit an einen einsamen Ort"*. Jesus möchte, dass die Jünger mit ihm allein sind.

2.1 im Urlaub

Er lädt die Beladenen ein: *"Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt, ich werde euch Ruhe verschaffen."*²

Im Urlaub habe ich Zeit in der Stille seine Nähe zu suchen, bei ihm zu verweilen. Wenn ich das tue, dann macht er an mir die Verheißung wahr: *"so werdet ihr Ruhe finden für euere Seele."*

2.1.1 Jesus will den Seinen den Seelenfrieden schenken

Diese innere Stabilität haben wir im Alltag dringend nötig. Nur wer zu sich selber kommt, mit sich selber und mit Gott eins ist, kann auch wieder ganz bei anderen sein. Es macht Freude ihnen die Frohbotschaft verkünden und die Heilsgüter Gottes vermitteln.

2.1.2 Gebet und Meditation sind Ruheorte im Urlaub

Das dankbare und erkennende Schauen auf die Schöpfung Gottes, das stille Verweilen in einer Kirche vor dem im Tabernakel gegenwärtigen Herrn sind solche Haltepunkte im Urlaub.

Wir nehmen dorthin Reiseführer mit, um all die kulturellen Reichtümer unseres Urlaubsgebietes aufzuspüren.

² Mt 11,28

Vergessen wir nicht den Reiseführer zu Gott, die Bibel mitzunehmen; denn Leben ist immer Reise zu Gott. Nur wer ihn findet, kommt wirklich ans Ziel.

2.2 Jesus möchte zusammen mit den Jüngern allein sein

2.2.1 z.B. am Sonntag

Wenn Jesus vom Ausruhen mit ihm an einem einsamen Ort spricht, meint er damit nicht dass jeder Jünger für sich allein dort ist, sondern die Jüngergemeinschaft mit ihm.

Ein solcher Ort des Alleinseins der Jüngergemeinschaft mit Jesus ist die Versammlung der Jünger am Sonntag bei der Feier seines Testaments.

Es ist Absonderung vom Alltag und Alltäglichen. Der besondere Ort ist ein geheiligter, das Haus Gottes. Wir nennen diesen Ort sakral, geheiligt, weil er eindeutig auf den dreieinigen Gott bezogen ist.

Hier ist nichts wichtiger als Gott, in dem wir uns bewegen und sind.

Hier sammelt und eint er uns durch Jesus den guten Hirten.

Hier wird uns der Friede Gottes verkündet und in den heiligen Sakramenten geschenkt, den Fernen und den Nahen.

Hier fließt uns eine Heilquelle, die alle anderen übertrifft; denn durch Christus "haben wir in dem einen Geist Zugang zum Vater" (Eph 2,18).

Hier kommen wir in Verbindung mit dem Ursprung und dem Ziel unseres Lebens.

Die große Schnaupause der Ferien und des Urlaubs und die kleine Schnaupause des Sonntags sind ein Geschenk, aber sie genügen nicht.

2.2.2 Wir brauchen auch Schnaupausen im Alltag

Auch im Alltag werden wir deshalb für diese Zeiten des Ausruhens, der Stille, des Nachdenkens und des Gebetes sorgen. Jeder Tag braucht seine Schnaupause, soll uns nicht der Atem ausgehen.

Die Schnaupausen sind für Leib und Seele lebensnotwendig. Schnaupause bedeutet ja nicht, dass wir aufhören zu atmen, sondern dass wir Pause machen, um wieder richtig zu atmen und zu leben.

Wenn ich völlig aufgehe im Alltäglichen und in den Pflichten und Zerstreuungen, wenn ich bedingungslos dahinlebe, würde bald der Grund meines Glaubens die Gegenwart Gottes um mich und in mir,

aus meinem Bewusstsein entschwinden. Ich würde nur noch gelebt und nicht mehr selber leben.

Wie wichtig ist es da für mich, immer wieder jenes friedvolle Bild aus dem Psalm 131 in mich aufzunehmen:

*Ich ließ meine Seele ruhig werden und still;
wie ein kleines Kind bei der Mutter
ist meine Seele still in mir.*

Ja, so dürfen mit Jesus bei Gott sein. Darum lädt er Sie und mich ein:

3 "Kommt mit!"

Wenn ich besinnungslos, gehetzt, ausgegossen dahinlebe, verflüchtigt sich Gott zu einem Nichts. Es ist wie auf der Straße: **je schneller wir fahren, desto weniger sehen wir die Wirklichkeit rechts und links, die Eindrücke verwischen sich. Es fehlt der Bezug.**

Wenn ich aber aussteige aus dem Fahrzeug der hastigen Eile, wenn ich mir Zeit nehme zum Wandern durch Feld Wiese und Wald, **dann nehme ich die mich umgebende Wirklichkeit mit allen Sinnen wahr. Ich nehme sie in mich auf. Ich trete in eine Beziehung zu ihr.**

Ich erahne ihr innerstes Geheimnis: den Atem Gottes, der in allem und über allem weht, Gottes heiligen Geist.

Er ist es, der mich belebt, solange ich auf dieser Erde weile. Er ist es, der mich durch den Tod hindurch neu schafft, wenn ich sterbe.

Jesus sagt zu seinen Jüngern, also zu uns:

„Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“

Das ist heute noch wichtiger als damals. **Denn nicht nur die Geschwindigkeit des Sich-Fortbewegens hat zugenommen, sondern auch unsere Unrast und unsere Besinnungslosigkeit.** In der Nähe Jesu wird uns jene Gabe des Heiligen Geistes zuteil, die wir in der Pfingstsequenz besingen:

*"Höchster Tröster in der Zeit
Gast, der Herz und Sinn erfreut
köstlich Labsal in der Not
In der Unrast schenke Ruh
Hauchst in Hitze Kühlung zu
Spendest Trost in Leid und Tod."*