

Mach dich nicht kaputt - Von der Kunst, in Ruhe zu leben!

Heute ist Muttertag. Dies ist der Tag, wo wir dankbar an all das Denken, was wir durch unsere Mütter geschenkt bekommen haben. Obwohl? Nicht jeder ist dankbar. „Was machst du eigentlich den ganzen Tag?“ Das ist nicht nur eine Frage an einen Pastor, sondern oftmals auch an die „Nur-Hausfrau“. Das Volkslied von Johanna von Koczian hat das deutlich auf den Punkt gebracht. „Das bisschen Haushalt macht sich von allein, das bisschen Haushalt kann so schlimm nicht sein. Dass bisschen Kochen ist doch halb so wild, was für den Abwasch ganz genauso gilt. Dass bisschen Wäsche ist doch kein Problem und auch das Bügeln schafft man ganz bequem. Dass ich auf Knien meinem Schöpfer danken kann, sagt mein Mann.“

Den ganzen Tag lang schaffen, wursteln, sich sorgen und kümmern müssen. Das ist anstrengend. Schlimm, wenn dieses Empfinden auch auf Gott übertragen wird. Beten, Bibellesen, Gottesdienste aufsuchen. Das ist anstrengend. Deswegen lasst uns nun gut zuhören. Uns, deren Leben ständig nur aus Arbeit und Schaffen besteht. Lasst uns hören, annehmen und es leben: **„Mach dich nicht kaputt! Lerne es: In Ruhe zu leben. Gönnst euch mal eine Pause. Gezeichnet Gott.“**

Eine der großartigsten Einladungen des Sohnes Gottes lautet: **„Kommt alle her zu mir, die ihr müde und beladen seid.“** Das bedeutet doch nichts anderes als: „Kommt alle zu mir, die ihr euch ständig kaputt schuftet. Ihr Lebenszapper. Dauerausbreiter. Haushaltsbrummkreisel. Facebook-Junkies. Kommt her zu mir, ihr Unausgeschlafenen. Ihr Erschöpften, zu schwer Tragende, alles Übernehmende – kommt zu mir. Ich, Jesus schenke euch eine Atempause. Ein Luftholen. Ein Ausruhen. Ich werde euch Ruhe geben!“

Jesus Christus macht jedem Menschen, also Frau und Mann, alt und jung, ein fantastisches doppeltes Angebot: Das Geschenk von einer Atempause (griech. Anapauso). Ruhe und eine Quelle der Kraft. Selbst junge Menschen können erschöpft und müde sein, aber die auf den HERRN harren, meint vertrauensvoll warten, hoffnungsvoll an Gottes Zusage festhalten, die werden neue Kraft bekommen. Denen verleiht Gott Flügel, so dass sie sich aufschwingen wie die Adler. Gott schenkt uns Auszeiten und verschenkt sich selbst an uns. Unser begrenzter Körper wird zum Tempel des Geistes Gottes. Was für eine Balance: überwältigende Kraft und notwendige Pausen. Danke Jesus, sag ich dazu.

Doch gleich danach schleicht sich eine Frage und ein Zweifel in mein Herz: „Wieso gibt es dann so viele müde, erschöpften Christen, wenn doch Gott selbst in ihnen wohnt?“ Und weil mich diese Frage unter einem unangenehmen Druck stellt, (was mache ich falsch, was stimmt mit mir nicht), entsteht ein berechtigter Zweifel: Wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wär, dann wär mein Vater längst ein Millionär. Bei meinem Alltag und den Anforderungen des Lebens, ist Müdigkeit und Erschöpfung eine logische Konsequenz. Drei, vier Kleinkinder im Hause und der Kindergarten hat mal wieder Corona bedingt zu. Homeoffice war zu Beginn noch vorteilhaft, aber inzwischen ist es nur noch eine Last. Hey, wenn wir Opas und Omas bereits nach einem Tag mit

den wunderbaren Enkelkindern total erschöpft auf die Couch fallen, wie soll es denn den Eltern ergehen?

Gleiches gilt dann für Mütter, deren Kids bereits erwachsen sind. Vielleicht sogar schon außer Haus. Hier gilt doch die Weisheit: 2Kleine Kinder, kleine Sorgen, große Kinder – große Sorgen.“ Zudem kommen dann noch Erkrankungen und die nie endende To-Do-Liste von Haus- und Gartenarbeit hinzu. Wie soll ich da in Ruhe leben? Woher bekomme ich dann die Kraft, Liebe und Freude für mein Leben? All diese zweifelnden Bedenken sind nachzuvollziehen. Aber dennoch dürft ihr, lieben Mütter, liebe Väter und Jesusnachfolger, den tausend Gründen und Ursache für Ermüdung und Erschöpfung, einmal neu die Angebote von Jesus Christus hören. Wie heißt es in Jesaja 40: **„Weißt du es denn nicht? Hast du denn nicht gehört? Der Herr ist ein ewiger Gott, der Schöpfer der ganzen Erde. Er wird nicht matt oder müde. Sein Verstand ist unergründlich. Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.“**

Wer bekommt diese neue Kraft? Die Starken? Die Alleskönner? Nein, es sind die Erschöpften. Die Kraftlosen. Sie erhalten von Gott Anteil an seinen Möglichkeiten. Doch wir wissen, dass dazu immer wieder mal unsere Eigenverantwortung gehört. Gott entmündigt uns nicht. ER will und mutet es uns zu, dass wir von IHM lernen. Gott deckt uns zwar den Tisch im Angesicht unserer Feinde (Überforderung, Übermüdung, Kraftlosigkeit...), aber essen müssen wir selbst. Gott füttert uns nicht. Es sei denn, wir sind gerade neugeboren.

Auch Jesus hatte einen enorm vollen Tag. Es kam vor, dass er so müde war, dass er in einem Boot trotz einem Sturm schlafen konnte. Seine Tage waren sehr lang und dennoch stand er nach seiner Gewohnheit früh am Morgen auf, um Gemeinschaft mit seinem Vater im Himmel zu haben. Auch Jesus fiel nicht alles in den Schoss. Das Leben aus der Fülle Gottes erfordert ein Festhalten an der Gegenwart des Geistes. Deshalb hören wir, die wir erschöpft, müde und kraftlos sind, neu auf Jesus und lernen von IHM: Einmal kamen seine Schüler von einem Auswärtspraktikum zurück. Alles hatten sie erlebt. Sämtliche emotionalen Höhen und Tiefen hatten sie durchgemacht. Es war ein 24-Stunden Notrufeinsatz an durchgängigen 6 Tagen. Wunder der Heilungen, Befreiungen und Zustimmungen gehörten mit zu dem Paket dieses Einsatzes.

Aber genauso auch das: Enttäuschung, Ablehnung bis hin zum Hass und Anfeindung. So kamen also diese Schüler zu Jesus zurück. Aufgedreht bis zum geht nicht mehr. Jeder wollte erzählen. Der Puls lag bei knappen 130. Adrenalin pur. Von einem Abbremsen, Entschleunigen war wirklich nicht die Rede. Wie ein aufgeschreckter Hühnerhaufen erzählten die Schüler drauf los. Ich kann mir gut vorstellen, wie Jesus liebevoll lächelnd für Ruhe sorgte. Als er es dann endlich sichergestellt hatte, dass sie ihm tatsächlich zuhörten und nicht nur diesen winzigen Moment dazu nutzen, um die nächste Story an den Mann Jesus zu bringen, konnte er es ihnen sagen. Das, was ihm in dieser Situation wichtig war. Gottes größtes Anliegen. Was meint ihr, was nun folgte? Hier ein paar Beispiele zur Auswahl:

- einer nach dem anderen
- Es kommt nicht auf Wunder, sondern auf Liebe an
- Geht in den Tempel und bringt Gott ein Dankopfer
- Ruht euch ein wenig aus.

Ist das nicht klasse? Es tut so gut, was Jesus gesagt hat: **"Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus."** (Mk. 6,31) Es heißt nicht: "Tut Gutes, bleibt anständig, strengt euch gefälligst an, ändert euer Leben." Er sagt auch nicht, passt auf, werdet nicht zu stolz. Keine Ermahnung, keine Leistung wird von uns gefordert, sondern eine Einladung ergeht an uns: "Ruht ein wenig aus." Wer möchte das nicht gern? Wer sehnt sich nicht danach, ihr lieben Mütter oder ihr geschlauchten Väter? Ausruhen, endlich einmal Zeit haben, ganz für sich allein sein; von niemand in Anspruch genommen zu werden. Nicht ständig rennen und springen müssen; die tägliche Hetze, den ganzen Lärm mal abschütteln und hinter sich lassen; eben einfach mal seine Ruhe haben. Wer sehnt sich nicht danach?

Und doch gilt leider die Beobachtung: Wenn sie dann da ist, die Gelegenheit dazu, die ersehnte "freie Zeit", dann können wir uns oft gar nicht so richtig daran freuen. Dann steigt Unruhe in uns auf und Beschäftigung muss gleich wieder her. Statt die Ruhe zu genießen, konzentrieren wir uns auf Ablenkung oder erledigen noch schnell was. Anscheinend ist es gar nicht so einfach, einmal nichts "Wichtiges" zu tun. Sich an der Stille zu freuen. Vielleicht steckt uns noch allzu sehr in den Knochen, was wir von klein auf immer wieder gehört haben: "Verplempere keine Zeit. Tu was Vernünftiges! Du musst essen, damit du groß wirst. Sich regen bringt Segen. Wer rastet, der rostet." Das sind Lebensregeln, die ihre Richtigkeit haben, wer wollte sie bestreiten? Aber sie sind eben nur die halbe Wahrheit. Die andere Hälfte ist mindestens genauso wichtig, nur wird sie seltener betont: "Mach dich nicht kaputt! Überfordere dich nicht! Denk auch mal an dich! Du bist mehr wert als alles, was du leistest. Deshalb erlaube dir eine Pause.

Die Einladung zur Pause ist Gottes Gegenteil zur Ruhelosigkeit unseres Herzens. Komm zur Ruhe. Mach dich nicht kaputt. Hier geht es nicht um ein nur Herumsitzen, Däumchen drehen oder ein Warten darauf, bis Gott das nächste Stöckchen wirft, hinter dem du fröhlich hinterherrennen kannst. Vergiss es niemals: Du bist kein Hund, sondern ein Mensch. Und Gott liebt Menschen. Deswegen sagt er schlicht profan: „Kommt, wir wollen uns ausruhen.“ In Gottes Gegenwart dürfen wir erleben, was viele Mütter für ihre Kinder sind: „Du warst der Wind bei jeder Flaute, und auch der Platz, auf den ich baute, Du warst für mich da, in jeder Lebenslage, warst immer mir ganz nah, wofür ich "Danke" sage.“

Aber Achtung: Mach dich nicht kaputt ist keine Einladung für die Faulpelze. Für die Arbeitsaufschieber und Müllentsorgerverdränger. Die Jünger kamen von einem Auswärtspraktikum wieder. Sie waren geschlaucht und brauchten jetzt das Ausruhen. Und

noch ein Achtung: Mach dich nicht kaputt ist keine anstrengende Durchhalteparole, sondern es ist ein Geschenk Gottes für dich: Komm zu mir, ich gebe dir Ruhe. Lerne von mir und du wirst Ruhe finden.

Das lässt ein anderes Problem wie aus dem Nichts auftauchen. Mit aller Anstrengung versuche ich zur Ruhe zu kommen. Mit dem Kopf voller Gedanken, sitze ich neben Jesus. „Wie soll das Gelingen, frag ich ihn? Abschalten können. Ruhe genießen, so dass ich tatsächlich Erholung, Kraft und göttliche Inspiration auftanke?“ Das Lebensberatungsehepaar Hicks stellt sinngemäß fest: **„Die meisten Menschen entscheiden nie bewusst, was für sie wirklich wichtig ist.** Sie befassen sich mehr mit dem, was gerade da ist, weil es ihnen vorgesetzt wird, als mit dem, was wirklich wichtig und für ihr Leben relevant ist.“ Später ergänzen sie: „Für alle Arten von Wünschen gilt, dass die Menschen hoffen, sich besser zu fühlen, wenn ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Ob es sich um das Erlangen eines materiellen Gegenstandes, einen physischen Zustand, eine Beziehung oder äußere Veränderungen handelt – bei jedem Wunsch geht es im Kern darum, sich gut zu fühlen. Darum lässt sich dein Erfolg im Leben auch nicht an Geld oder materiellen Besitztümern messen, sondern nur daran, wie viel Freude Du empfindest. Deine Bestimmung, der Sinn Deines Lebens, ist Freude.“

Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte, ergänze ich mit einem Zitat aus Psalm 73. Gott will, dass wir Freude am Leben haben, weil er sich auch über uns freut. Gott will, dass unser Leben von Liebe bestimmt ist, weil er selbst uns liebt. Die Freude am HERRN ist unsere Stärke. Freude setzt Kraft frei. Auch die Liebe ist eine kraftvolle Energie für unseren Alltag. Und dann höre ich tatsächlich das Wort von Jesus auch in einem anderen Psalm. Dort lässt der Dichter Gott zu uns sprechen. Unmissverständlich lässt uns Gott dort folgendes wissen: **„Sei still und erkenne, dass ich Gott bin!“**

Hör auf. Hör auf zu rödeln und zu ackern. Hör auf zu tun und zu machen. Hör auf und hör zu: Erkenne, dass ich Gott bin. Gott ist die Quelle des Lebens. Bei IHM finden wir alles, was wir zum alltäglichen und ewigen Leben benötigen. Ja, wir können müde werden, aber der HERR ist in der Lage, uns mit neuer Kraft zu erfüllen. Ja, wir erleben Zeiten der Kraftlosigkeit, aber Gott kann uns jederzeit neu mit seinem Geist, seiner Freude, seinem Frieden und seiner Kraft erfüllen. Und dann kommt der Hammer: Gott freut sich darüber, wenn Er uns beim „Nichtstun“ erwischt. Mit dem Verlangen, IHN neu zu erkennen. Deswegen hat Gott, als unser bester Arzt, uns Ruhe, sogar einen ganzen Tag lang, verschrieben! Ruht aus. Hört auf! Lernt von mir. Dann erfährst du es: Nicht die zeitliche Länge der Ruhephase entscheidet darüber, wie viel neue Kraft ich gewinne, sondern allein die Nähe zu Gott! Viel Freude beim Nichtstun! Amen.