



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 06.07.2014 08:40 Uhr | Susanne Moll

## Ihr werdet Ruhe finden

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer.

Manchmal gehe ich ins Café, um in Ruhe etwas zu lesen oder gepflegt nichts zu tun. Die Gespräche der anderen Gäste, das Klappern des Geschirrs und die Hintergrundmusik verweben sich zu einem Klangteppich. Und auf dem kann ich gut ganz allein unterwegs sein. Er lenkt mich nicht ab von dem, was ich gerne tun möchte. Im Gegenteil. Er dämpft sogar eher, was in meinem Kopf Kreise zieht und was meine Aufmerksamkeit ablenken will. Das ruhige und zugleich geschäftige Treiben im Café hilft mir, bei mir zu bleiben und tatsächlich zur Ruhe zu kommen. Manchmal lege ich das Buch dann auch für eine Weile zur Seite und hänge meinen Gedanken und Tagträumen ohne Ziel nach. Neue Ideen entstehen. Und oft wächst Kraft für die nächste Woche oder auch nur den restlichen Arbeitstag. Es muss für mich gar nicht immer äußerlich ruhig sein, damit ich innerlich Frieden finden kann.

Und dann lese ich diese Worte von Jesus: "Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen." So heißt es im Matthäusevangelium. Und heute wird dieser Text zufällig aber passend zu Schulferienbeginn in allen katholischen Gottesdiensten gelesen.

Ob mit dieser Zusage Jesu auch solche Ruhe gemeint sein kann, die ich im Café finde? Was ist, wenn ich die Ruhe, die in diesem kurzen Abschnitt aus der Bibel zugesagt wird, oft gar nicht aushalten kann, oder solche Ruhe in meinem Leben kaum möglich ist?

1.Musik: Supertramp, Even in the quietest Moments

Ruhe hat viele Gesichter. Nicht alle diese Gesichter werden von jedem gerne angeschaut. Ruhe erlebt jeder anders. Vielleicht ist mein Café-Besuch, um abzuschalten, für andere pure Zeitverschwendung.

Und ich denke: Ruhe ist etwas anderes als Stille. Es gibt Ruhezeiten im ICE und "Bitte Ruhe"

– Schilder in Museen und an anderen Orten. Bei dieser Ruhe geht es tatsächlich in erster Linie um die Abwesenheit von äußerem Lärm. Aber Ruhe finden heißt häufig mehr als das. Und wenn Jesus sagt: "Ich will euch Ruhe verschaffen", will er mehr als dass jetzt "alle mal still sind", wie es in der Schule früher immer hieß.

Ruhe im Sinne von Stille vermeiden manche Menschen sogar ausdrücklich. Wer einen lieben Menschen verloren hat, geht der Stille womöglich aus dem Weg. Weil Stille uns auf uns selbst zurückwirft. Wenn nichts mehr ablenkt, melden sich gerne Gedanken und Gefühle, die ich nicht jederzeit in aller Intensität ertragen kann. Schon Einschlafen kann dann zur großen Herausforderung werden. Wer trauert, geht der Stille womöglich aus dem Weg. Nur nicht nachdenken. Nicht ins Loch der Einsamkeit fallen. Ruhe finden Trauernde deswegen eher im neugewonnenen Alltag als in der Stille. Und bei vertrauten Menschen, wo sie ihre Trauer nicht verschweigen müssen. Sie suchen nicht die Stille, sie finden Ruhe, wenn sie das Gleichgewicht zum Leben wiederfinden.

Andererseits: Für manche Menschen ist Ruhe im Sinne von Stille etwas, was sie sehr ersehnen, aber nur zu selten erfahren. Mütter und Väter gäben einiges darum, regelmäßig einen Nachmittag, ach was, einmal ein paar Stunden nur, in Ruhe und nach den eigenen Vorstellungen zu verbringen.

Während also die einen also Ruhe nur in seltenen Momenten antreffen, gehen die anderen der Ruhe partout aus dem Weg. Und für die eine heißt Ruhe finden, aktiv sein, sich beim Sport auspowern oder tanzen gehen. Und der andere schwärmt von der Stunde in der Hängematte am Sonntagnachmittag. Kurz: Das Ruhebedürfnis ist ganz unterschiedlich ausgeprägt und hängt in hohem Maße von der jeweiligen Lebenssituation ab. Und in diese ganz verschiedenen Lebenswelten fallen diese Worte von Jesus: "Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen".

## 2. Musik: Queen, Lazing on a Sunday Afternoon

Was hörten Frauen und Männer zur Zeit Jesu, als er sagte: "Ich will euch Ruhe verschaffen"? Zunächst mal womöglich ihre ganz persönliche Hoffnung zum Thema mühselig und beladen sein. Gesundheit, Familie, Arbeit. Ihnen, die viel stärker als wir heute in der biblischen Tradition lebten, kamen vielleicht aber auch Geschichten aus ihrem Glaubenskonzext in den Sinn, in denen Ruhe eine wichtige Rolle spielt. Das tut sie schon auf der zweiten Seite der Bibel. Im Schöpfungsbericht. Gott, der Ursprung allen Seins setzt seiner Schöpfung als Schlusspunkt die Ruhe hin. Indem er selber nach getaner Arbeit ruht. Und er verpflichtet die Menschen sozusagen zu ihrem Glück, es ihm gleich zutun. Noch heute gilt im Judentum der Shabbat, der Sonnabend, als der Tag der Ruhe, als der höchste aller Feiertage.

Auch in den Gesetzen, die dem Volk Gottes Richtschnur fürs Leben sind, wird die Heiligung des Sabbats festgeschrieben. Es ist die Erinnerung an den notwendigen Freiraum im Lebens- und Arbeitsrhythmus. Ruhe verordnen die Weisungen der Bibel nicht nur den Menschen für ihr Miteinander sondern auch der Natur. Da gibt diese sehr praktische und wichtige Vorschrift, Feldern und Äckern alle sieben Jahre eine Pause zu gönnen. Sie sollen ein Jahr brach liegen, um sich zu regenerieren und danach wieder gut Frucht bringen zu können.

Und wenn die Frauen und Männer, die Jesus zuhörten, schon eine Zeitlang dem galiläischen Rabbi folgten, hatten sie auch von ihm mitbekommen können, wie er sich selber zuweilen zum Beten zurückzog und sich mit Freundinnen und Freunden traf. Und hatte er nicht sogar innere und äußere Stürme von Menschen beruhigt?

Auch im Gleichnis vom barmherzigen Samariter, das für Jesu Botschaft zentral ist, kommt Ruhe vor: Der unter die Räuber gefallene Mensch wird vom Passanten, der ihm sehr tatkräftig hilft, an einen Ort gebracht, an dem er in Ruhe gepflegt und gesund werden kann.

Alles in allem also gute Aussichten, wenn einer in diesem Kontext zusagt: "Ich will euch Ruhe verschaffen." Der, der das sagt, weiß, wovon er redet.

### 3. Musik: Silje Nergaard, Be still my heart

Die Ruhe, die Jesus in Aussicht stellt, wird übrigens in unterschiedlichen Bibelausgaben verschieden ins Deutsche übertragen. Etwas altertümlich heißt es bei Luther "Ich will euch erquicken". Und in einer Übersetzung aus dem 20. Jahrhundert, vom Bibelwissenschaftler Friedolin Stier, heißt es schlicht und einfach "Ich werde euch aufatmen lassen." Besonders diese Übersetzung gefällt mir. Beide Begriffe weisen jedoch in die Richtung, dass mit der Ruhe, die uns der Glaube verschaffen will, keine Friedhofsruhe gemeint ist. Und dass es gerne individuell zugehen darf bei der Aussicht auf ein erfülltes Leben. Denn kaum was ist uns näher als der eigene Atem. Und wie Sie aufatmen, wieviel Luft Sie im tatsächlichen und im übertragenen Sinn brauchen, ist anders als bei mir.

Davon spricht, zumindest auf den zweiten Blick, auch das Bild vom Joch, das Jesus dem Bild der Ruhe hinzufügt in der Passage, die heute aus dem Matthäusevangelium vorgelesen wird. Das klingt nur beim ersten Hören martialisch. "Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir.", sagt Jesus da. Und: "Mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht." Ein landwirtschaftliches Bild, das die meisten von uns nicht mehr aus eigener Anschauung kennen. In anderen Kulturkreisen haben wir so etwas vielleicht schon gesehen – oder unsere Eltern und Großeltern davon erzählen hören. Die Ochsen, die ein Feld beackern, sind in ein

Joch eingespannt, das auf ihren Schultern liegt. Das sieht und vielleicht erdrückend aussieht, aber im Wesentlichen verteilt es die Last und optimiert die Kraftübertragung. Um mit dem, was mir auferlegt ist, leben zu können. Wenn das Joch nicht drückt und die Last leicht ist, dann heißt das wohl, dass beides zu mir passt. Dass der Mensch im Idealfall im Gleichgewicht ist. Oder sein Gleichgewicht finden kann. Und noch etwas: Beim Joch verteilt sich die Last immer auf zwei Ochsen. Wenn Jesus also sein Joch uns anbietet – dann könnte das ja auch heißen, dass er uns anbietet, die Last mit ihm zusammen zu tragen! Will sagen: Du trägst nicht allein – verteile Deine Last auch auf mich.

Natürlich steht der Bibeltext im Kontext der Nachfolge Jesu.

Aber egal ob Sie Christ sind oder nicht: Dass Sie Ruhe finden, Zeit zum Aufatmen, dass Sie das auf Ihre Weise tun und wenigstens in Momenten erleben, bei sich zu sein und Kraft zu schöpfen; bei allen Grenzen, die ihr Leben dazu derzeit parat hat; egal ob das in Stille oder im Lärm der Stadt passiert, ob in Bewegung oder Ruhe: Das wünsche ich Ihnen. Und Gleichgewicht zwischen Ihren Verpflichtungen auf der einen und freier Zeit für Muße oder fürs Auspowern auf der anderen, sowieso.

Dass Sie das heute wenigstens kurz verwirklichen können, im Laufe dieses Sommers erst recht. Vielleicht sogar mit solch klaren, beiläufigen Gedanken wie im abschließenden Musikstück, in dem einer beschreibt, wie er an einem Morgen am Meer fast eher zufällig Ruhe und Frieden mit sich gefunden hat,

das wünscht Ihnen Susanne Moll, Aachen.

4. Musik: Wise Guys, Mein Morgen am Meer

Copyright Vorschau bild: erix! CCBY 2.0 flickr)