

Hier wirst du Ruhe finden

Stress, Zeitdruck und unangenehme Situationen rauben uns viel Kraft. Wir sehnen uns danach aus dem Hamsterrad rauszukommen und durchzuatmen.

Ruhe – das hört sich gut an. Im hektischen Alltag kommt ein bisschen Ruhe sehr gelegen. Das kann eine kleine Auszeit sein, eine Tasse Kaffee, 10 Minuten Mittagsschlaf, Beine hoch und Augen zu, Zeit zum Ausruhen, Momente, um Kraft zu schöpfen, Auszeit vor dem nächsten Termin.

Jesus lädt ein: „*Kommt her, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken*“ (Mt 11,28). Ist das nicht wunderbar? Jesus kennt alles, was wir erleben. Er weiß, dass wir Pausen brauchen, er weiß, wie es sich anfühlt, müde und erschöpft zu sein.

An vielen Stellen der Bibel lesen wir, dass Jesus sich auch Ruhepausen gönnte. Beim Sturm auf dem See, lag er hinten im Boot und schlief. Der Tag war anstrengend und Jesus brauchte Ruhe. Deshalb weiß er ganz genau, dass wir ausruhen müssen, um dabei neue Kraft zu bekommen. Als seine Jünger nach ihrer ersten „Missionsreise“ voller Tatendrang zurückkamen und sofort weitermachen wollten, weist er sie zurecht: „*Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig*“ (Mk 6,31).

Wenn Jesus Pause machte, dann sehen wir jedoch, dass er seiner Ruhephase „eine Richtung“ gibt. Er nutzte diese Zeit sich Gott zuzuwenden. Er suchte die Ruhe, in der Verbindung zu Gott im Gebet: „*Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort*“ (Mt 14,23; Lk 5,16) oder „*Jesus aber zog sich zurück, um in der Einsamkeit zu beten*“ (Lk 4,42). Diese Form des zur Ruhekommens ist uns Menschen in den letzten Jahrhunderten weitgehend verlorengegangen.

Wir können uns jetzt selbst die Frage stellen, wie oft wir Pausen dazu nutzen, um in uns zu gehen, Gott zu suchen und uns ihm im Gebet zuzuwenden. Haben wir einen Weg gefunden, unsere „Mühseligkeit“ und unser „Beladen sein“ zu Jesus zu bringen? Merken wir, wenn es besser wird? Erkennen wir, dass wir Antworten bekommen, dass sich Lösungen einstellen?

Wir kennen vermutlich, wie es sich anfühlt, wenn plötzlich ein „Geistesblitz“ die Lösung „auf den Tisch“ bringt. Es sind Impulse Gottes, oft nur kleine Gedankenanstöße, die am Ende zur richtigen Entscheidung beitragen. Wir bitten Gott so oft um Hilfe, wir müssen ihm aber auch eine Chance geben, dass er uns seine Antworten zeigen kann - in aller Ruhe.

Auch wenn unser Leben gerade gut läuft, wenn wir voller Tatendrang „oben auf“ sind, so wie die Jünger damals, wissen wir, dass kleine Atempausen unserer Seele und unserem Körper guttun. Spätestens wenn der Alltag mit allen Facetten wieder präsent ist, merken wir, wie uns die Ruhe gutgetan hat.

Also, nutzt die Ruhepausen! Ich habe auch gerade Urlaub.

Elke Heckmann