

„Ruhe und Ermutigung für die eigene Seele finden“

Ja, liebe Gemeinde, liebe Freunde,

Manchmal muss man die **Seele** mal so richtig **baumeln** lassen...kennt ihr auch diesen Wunsch?

Viele Forscher bestätigen es in diesen Tagen des Lockdowns, dass es da besonders wichtig ist, auch mal auf die eigene Seele zu achten – sich auch mal etwas Gutes zu tun – so weit das eben möglich ist bei den ganzen Einschränkungen.

Gestern war der erste Mai – und ich vermute mal, dass außer mir da nicht so viele gearbeitet haben (ich musste ja immerhin noch die Predigt für heute fertigbekommen). Aber habt ihr euch da mal was gegönnt? Vielleicht einen ausgiebigen Spaziergang oder ein besonderes Essen?

Vielleicht kennt ihr aber auch das **Gefühl**: da tut man **äußerlich** alles Mögliche, um die Seele baumeln zu lassen – fährt vielleicht in den **Urlaub** oder macht ein **Wellnesswochenende** – oder vielleicht ein **Entspannungsbad am Abend** – und so ganz klappt

das dann doch nicht mit der Ruhe. Da kommen sie dann doch wieder: die **Gedanken** oder **Gefühle**. Oder ein **Anruf**, der einen wieder beschäftigt...die **Sorgen**...

Äußerlich kann man einiges dafür tun, dass man zur Ruhe kommt – aber **es kann sein, dass die Seele es doch irgendwie nicht schafft**. Die Gedanken kreisen – die Gefühle blockieren.

Ich möchte euch heute einladen, einmal mit mir darüber nachzudenken, warum das so ist – und ob nicht der **Glaube** auch eine Tür sein kann, wirklich auch Ruhe für die Seele zu finden. „**Ruhe und Ermutigung für die eigene Seele**“ das ist heute das Thema.

Und dieses **Thema** habe **ich mir jetzt nicht einfach nur ausgedacht**, sondern die Bibel sagt eine ganze Menge dazu – weil es eben so ist, dass da anscheinend eine gewisse Unruhe im Menschen ist – und das kennen die Menschen schon sehr lange, dieses Gefühl. Schon in den Psalmen der Bibel ist davon die Rede - Im Psalm 42 Vers 6 heißt es zum Beispiel:

*„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir...“**

Oder vielleicht kennt ihr den bekannten Satz:

*„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir“**

Das klingt zunächst nach einem **Bibelzitat** – ist es aber nicht direkt, sondern das ist ein Zitat des Kirchenvaters **Augustinus** aus seinen so genannten „Bekenntnissen“, seiner Autobiographie.*

Was an diesen beiden Sätzen deutlich wird – und es gibt natürlich noch viel mehr – ist, dass es anscheinend eine gewisse Unruhe in uns gibt. Und manchmal merkt man das vielleicht auch, wenn es mal **äußerlich besonders ruhig** ist, wenn man mal ganz allein ist – manchmal kann man da vielleicht eine innere Unruhe spüren – es gibt ja auch Menschen, die können nicht gut allein sein.

In den **Psalmen** begegnet es uns da manchmal, dass der Beter sich dann **selbst beruhigt**, und quasi im Selbstgespräch mit seiner eigenen Seele spricht – heute nennt man das „**Autosuggestion**“ und das ist tatsächlich eine erwiesene Methode, dass man sich

tatsächlich auch selbst beruhigen kann – und mit sich selbst im Gespräch sein kann. Im Psalm 42 heißt es zum Beispiel weiter:

*Harre auf Gott, meine Seele, denn ich werde ihm noch danken...**

Ein **Gespräch mit der eigenen Seele** – das kann wirklich auch manchmal gut und hilfreich sein kann – man kann **sich selbst ein guter Freund** oder eine gute Freundin sein.

Wenn wir einen Freund oder eine Freundin haben, und ihm oder ihr geht es schlecht – was würden wir tun? Mit Sicherheit würden wir versuchen die Person wieder aufzubauen, zu trösten – manchmal gehen wir mit uns selbst aber viel unbarmherziger um...

Ich hatte in der Grundschule eine Klassenlehrerin, die hat das übrigens hervorragend praktiziert – sie hieß **Frau Wiechert** – die hat sich immer, wenn etwas besonders aufregend war, auf die Schulter geklopft und bis drei gezählt und sich selbst beruhigt und laut gesagt: „Ganz ruhig, ganz ruhig...“

Man kann sich selbst ein guter Freund oder eine gute Freundin sein – aber auch das hat gewisse Grenzen.

Ich möchte heute ja nun auch keinen Vortrag über Autosuggestion halten. Sondern auch in besonderer Weise darüber nachdenken, welche Rolle unser **Glaube** da spielen kann – und insbesondere, wozu Jesus uns einlädt. Dazu ein paar Gedanken zum sogenannten „**Heilandsruf**“ – **unter dieser Überschrift ist ein Jesuswort bekannt geworden...**

Predigttext: Matth. 11, 25 – 30*

Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du dies den Weisen und Klugen verborgen hast und hast es den Unmündigen offenbart. Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. Alles ist mir übergeben von meinem Vater; und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Wie gesagt – sicher vielen Bekannt, der sogenannte Heilandsruf in Vers 28 – ich möchte ihn heute einmal von seinem Ziel her sehen, denn in Vers 29 am Schluss heißt es: „*denn so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.*“

Jesus bietet uns an: Ruhe für unsere Seelen zu finden. Und das ist doch etwas, **das wir uns alle wünschen** – gerade auch in diesen Tagen.

Und da sind wir auch gleich dabei, uns noch einmal das **Besondere an Jesus** vor Augen zu führen, **dass er** das so sagen kann und **dass er** das **tun** kann – uns Ruhe für unsere Seelen zu schenken.

Und ich sag es mal so: **das, was Jesus anbietet, ist mehr als ein Tai Chi – Kurs oder eine Entspannungstechnik nach Jakobs** – das, was Jesus hier anbietet ist **keine Symptombekämpfung** – **das kann sicher auch mal gut und hilfreich sein...**

Nein, das, was Jesus hier anbietet, das geht **tief bis ins Innere unserer Seele** – das **setzt da an, wo unsere innere Unruhe ist** – wo jeder Mensch unruhig ist: nämlich bei der **Frage nach dem Sinn und dem Ziel unseres Lebens** – da möchte Jesus vor

allem Ruhe rein bringen, weil das die **Wurzel** ist – Jesus wusste das und er weiß das, weil er mit dem Schöpfer auf geheimnisvolle Weise verbunden ist – das sagt unser Text übrigens auch - er weiß, was uns fehlt, und was uns abhandengekommen ist – er weiß um die **Grundunruhe**, die in unserem Leben herrscht – wenn es nicht, wie es Augustinus ausdrückte – wenn wir nicht **Ruhe finden** in IHM.

Wir wollen da jetzt aber mal schrittweise vorgehen und zunächst mal überlegen: **Was ist überhaupt eine unruhige Seele? Darüber wollen wir zuerst einmal nachdenken.**

1. Unruhe für Denker!

Worum geht es also bei der „Unruhe“ in unserem Leben ganz grundsätzlich?

Zunächst geht es hier ja anscheinend um eine **Wahrheit**, die, wie es hier heißt, die den **Weisen und Klugen** verborgen ist und den **Unmündigen offenbart** – so hat es Jesus hier ausgedrückt – ein **starkes Stück** - aber damit beginnt hier ja quasi ein **Lobgesang**, den Jesus gegenüber dem Vater anstimmt.

Jesus fängt ja hier an und sagt: *„Ich preise dich dafür, Vater...dass du es den Weisen verborgen hast und den Unmündigen offenbart“*

Ja, aber was heißt das? Das heißt doch: Es geht hier um eine **Wahrheit, die für alle Zugänglich ist**, oder besser gesagt, eine Wahrheit, der Klugheit und Weisheit vielleicht sogar manchmal im Wege stehen könnten.

Also nicht das wir das falsch verstehen – denn die **Vorstellung** gibt es ja auch, dass man, wenn man glauben soll und in die Kirche gehen soll, dass man dort am Eingang gleichzeitig mit seinem Mantel und Hut auch sein **Gehirn abgeben** muss - das **Denken** – ja das hat im Glauben keinen Platz... wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...und so weiter.

Nein, das ist nicht gemeint – und es gibt auch genug zum Denken im Glauben und in der Bibel – und manch einer ist **über das Denken** und über **Fragen an das Leben** zum Glauben gekommen.

Es gibt sogar einen ganzen Bereich in der Bibel, die sogenannte **Weisheitsliteratur**, die **Sprüche**

Salomos gehören dazu oder das **Buch Prediger** – da sind wirklich nachdenkenswert, **kluge Sätze** drin. Glaube ist auch was zum Denken – Gott sei Dank! Und auch viele **Wissenschaftler** sind zum Glauben gekommen und kommen auch noch heute zum Glauben, wenn sie an die Grenzen ihres Systems stoßen. **Harald Lesch**, der bekannte Physikprofessor hat einmal gesagt: „Für ihn war es nie ein Problem Wissenschaftler und gleichzeitig Christ zu sein!“

Ich denke, das ist hier gar nicht gemeint - was meint also Jesus hier, wenn er sagt: Den Weisen und Klugen ist es verborgen?

Das heißt doch letzten Endes: Ja sie ist für **Jedermann zugänglich** – diese Wahrheit, aber **es kann sein, dass ein großer Intellekt**, oder ich sage es lieber so: ein **bestimmter Intellekt** – dem Aufnehmen dieser Wahrheit im Wege stehen kann. Und ich meine, das ist **ein Intellekt ohne Basis**.

In den **Sprüchen Salomos** ist auch von **Weisen und Klugen** die Rede – und auf der anderen Seite von **Toren** – und als Toren werden die bezeichnet, die von Gott nichts wissen wollen. Das ist unweise und die leben unweise! Als **Weise** gilt in der Bibel der,

der Gott kennt und der in seinen gut gedachten Ordnungen lebt – der ist Weise. Hier, zur Zeit Jesu sind es vielleicht eher die studierten Theologen der damaligen Zeit, die **jüdischen Schriftgelehrten und Pharisäer, denen etwas beim Aufnehmen der Wahrheit im Wege steht**.

Und da sind wir ja im Grunde schon bei dem Kern dessen, **was** Gott eben den Weisen und Klugen verborgen hat – und **was** er dagegen den Unmündigen offenbart hat – nämlich, dass der Mensch Jesus Christus und Gott in einer ganz tiefen Beziehung zueinander stehen – ja sogar in so enger Bindung, die man nur in der **Vater-Sohn Beziehung** ausdrücken kann:

Jesus drückt diese Wahrheit so aus – er benennt sie in Vers 27: *Alles ist mir übergeben von meinem Vater und niemand kennt den Sohn als nur der Vater und niemand kennt den Vater als nur der Sohn*...*

Das ist anscheinend die **Wahrheit, um die es geht – und die vielleicht die einen beunruhigt – aber andere finden darin das, was sie immer gesucht haben:**

Gott und Jesus sind in einer ganz engen Beziehung miteinander – und Gott möchte mit uns Beziehung – dann finden wir Ruhe.

Wisst ihr, es gibt im Grunde nur **zwei Wege Gott zu finden**: entweder – ich versuche von mir aus Gott kennen zu lernen – und mache mich auf die Suche **mit meinem Intellekt** und schaue mir die verschiedenen Religionen an – was glauben die – was glauben die – das kann auch ein Weg sein – und ich meine, dass darüber auch Menschen zum Glauben kommen, denn es **heißt auch in den Propheten: dass die, die Gott suchen leben werden** – allerdings ist hier auch die **richtige Adresse** gefragt – Gott an der richtigen Stelle zu suchen – eben den Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat, und der sich auch immer wieder selber geoffenbart hat, und der sich gezeigt hat – in Jesus Christus.

Ich kann mich selbst auf den Weg machen und suchen – ich denke wirklich, dass es ein Weg ist und dass es ein Anfang sein kann. Und wenn hier heute jemand dabei ist, der das noch nicht getan hat – sich wirklich auf die Suche nach Gott zu machen, dann ist das die herzliche Einladung dazu!

Auf der anderen Seite ist Gott auch ein **Gott**, der sich immer wieder **gezeigt** hat, angefangen im brennenden Dornbusch bei Mose – der immer wieder durch Könige und Propheten gerufen hat - bis hin zu Jesus Christus – in dem Gott noch einmal gezeigt hat, dass er uns sucht – und uns in ihm nun endlich Ruhe für unsere Seele anbietet.

Und nun gibt es aber eben viele Weise und Kluge Menschen, die sich nicht festlegen wollen – das ist glaube ich heute das Problem - was ist der Grund?

Ich meine, es ist im Grunde **eine Angst** – Es gibt heute eine Angst sich zu binden – es gibt eine Angst, sich festlegen zu wollen – in vielen Bereichen – man lässt sich überall noch Hintertürchen auf - und das bedeutet eben auch: **Unruhe** für die Seele...

Natürlich macht es vielleicht auch zunächst einmal **Angst** – wenn da jemand daherkommt und sagt: *Niemand kommt zum Vater außer durch mich!* Aber das hat Jesus so deutlich gesagt, **weil er es sagen konnte** – er und der Vater sind eins: in Jesus ist Gott zur Welt gekommen, weil er nicht mit ansehen konnte, wie die vielen unruhigen **Seelen in ihr Verderben** laufen.

Wer sich nicht festlegen will oder sich festlegen lassen will, **der bleibt in seiner Suche unruhig**, und dessen Seele bleibt auch unruhig, solange, bis er Gott gefunden hat, oder besser gesagt, bis Gott ihn gefunden hat. Und auch, wer sich nur **halbherzig** drauf einlässt, dessen Seele bleibt auch immer unruhig.

Gott möchte, dass wir zur Ruhe kommen – Gott möchte, dass unsere Seelen zur Ruhe kommen – im Hebräerbrief lesen wir davon, dass eine Ruhe vorhanden ist für das Volk Gottes – auch ein schöner Vers - und hier: *kommt her zu mir alle, die ihr Mühselig und beladen seid – ich will euch erquicken.*

Wer kann das von sich sagen – wenn nicht der, der den Vater kennt und der Einblick in das ganze Weltgeschehen hat: Gott möchte uns diese Ruhe schenken – dein Leben kann in den **Hafen** fahren und dort den Anker werfen und zur Ruhe kommen, wenn du die Einladung hörst und dieser Einladung folgst: Kommt her zu mir – sagt Jesus – damit deine Seele endlich zur Ruhe kommt.

Natürlich können wir weitersuchen – und diesen Ruf nur als einen Ruf von Vielen hören – aber ich denke,

wenn wir uns **an dieser Stelle nicht festlegen, dann wird Jesus sich bei uns möglicher Weise auch nicht festlegen und unsere Seele bleibt in dieser Beziehung unruhig.**

Wisst ihr, wenn ich **meiner Frau** damals gesagt hätte – gut, **Verlobung** heißt, sich schon mal was zu sichern und dann noch mal ein bisschen weiter zu schauen, was der Markt noch so zu bieten hat – ich glaube, sie hätte sich nicht in mir festlegen wollen – und ein gegenseitiges „Ja“ das gehört zu einer Beziehung dazu.

Das „Ja“ Gottes steht da – Gott hat sich festgelegt – und er bietet uns nun endlich Ruhe an – auch Ruhe unserer Suche!

2. Ruhe für Schwache

Ja, für **Kluge** gibt es wohl so **manche Hindernisse** – aber den **Unmündigen** dagegen hat er es **offenbart**, so heißt es hier – und das bedeutet ja auch wieder eine **Aktivität Gottes**: wem Gott sich nicht zu erkennen gibt, dem bleibt es verborgen- und hier sind es gerade die Schwachen, die Mühseeligen und Beladenen, die kommen dürfen!

Die **Klugen und Weisen** sind sich vielleicht auch ein bisschen **zu schade** für eine so einfache Botschaft: Dass Gott uns so sehr liebt, dass er in Jesus Christus in diese Welt kommt. Das ist die einfachste Botschaft der Welt – und doch so schwer zu verstehen – vielleicht steht da auch so ein bisschen **der Stolz** im Weg: „Wie, zu dem soll ich kommen – an den soll ich mich binden?“ Ja, da kann man lange drüber diskutieren – ob das alles so richtig ist.

Aber dann sind da ja auch **die anderen** – die, die sich freuen, dass da nun endlich jemand ist, der ihnen **Erquickung und Ruhe für ihre Seelen** anbietet – und die kommen gerne.

In der Bibel ist da ja auch oft die Rede davon, dass Gott ein **Hochzeitsfest** plant und einlädt – aber die geladenen Gäste gar nicht kommen – sondern dann breit eingeladen wird – und die ganzen Bedürftigen, Armen und Kranken da angehumpelt kommen – und nichts anderes sagt Jesus ja hier auch.

Und jetzt stellt euch dieses Bild doch mal ganz plastisch und deutlich vor Augen:

Was heißt es denn konkret, dass da nun die Unmündigen und Schwachen, die Mühseligen und Beladenen eingeladen sind und kommen?

Und wie sieht dann die Gemeinde aus? Stellt euch das mal bildlich vor: es kommen lauer Mühselige und Beladene, Unmündige und Schwache zusammen – was ist das ein Bild von Gemeinde? Aber nichts anderes sagt Jesus hier:

Gemeinde Gottes ist auch immer die Gemeinde der Schwachen und der Bedürftigen.

Das sind die, die kommen dürfen – und denen Jesus dann Ruhe für ihre Seelen verspricht. - Ruhe - wenn beachtet wird:

In Vers 29 heißt es: „*Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin Sanftmütig und von Herzen Demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.*“

Also: die Ruhe für die Seelen finden ist hier in unserem Abschnitt anscheinend an **zwei Bedingungen** geknüpft – und die müssen wir uns natürlich noch ansehen – zum einen:

2.1. Sein Joch auf sich nehmen

Das klingt erst **einmal nicht so einladend** – oder? sein Joch auf sich zu nehmen – das klingt **nicht nach Wellnessurlaub** oder **Liegestuhl** – aber Jesus hat uns auch nicht ein Leben im Liegestuhl versprochen – es wird auch noch Leid und **Probleme** geben und Dinge, wo Gott noch an uns arbeiten will – aber Jesus sagt, dass sein **Joch leicht** ist – und ich meine da gibt es ja einen schönen Vergleichspunkt:

Denn so ein Joch, das war ja in der Regel ein **Holzbalken**, der als **Zuggeschirr** vor einen Wagen oder einen Pflug gespannt wurde...und zur Zeit Jesu kannte man das in der Regel **für zwei Tiere** – was bedeutet das, auf Jesus und unseren Glauben übertragen: das heißt, wenn ich mich vor Jesu Karren spannen lasse, dann **bleibe ich in der Spur und Jesus ist immer neben mir!**

Nehmt auf euch mein Joch – Und Jesus ist an deiner Seite. **Lass dich vor seinen Karren spannen!** Und **Jesus trägt das Leben mit dir** – er trägt deine Last, deine Schuld und er tut es gerne. Das erste, damit unsere Seele Ruhe findet: sich vor den Karren Jesu spannen lassen – das heißt aber auch **sich festzulegen**

– und es auszuprobieren: **alles auf eine Karte zu setzen** – sonst bleibt die **Unruhe und die Angst und die Unsicherheit.**

Das zweite, das hier genannt ist: und **lernt von mir:**

2.2. Von Jesus lernen – Ja, was können wir von ihm lernen und wie?

Ich denke da sind eine Menge Dinge – und das erste was wir von ihm lernen können ist: **wie Gott ist!** Dass Gott eben ein Gott der Liebe ist – und sich in Jesus und seiner Liebe zu uns festgelegt hat!

Dann können wir von Jesus natürlich lernen, **wie Leben gelingt** – weil wir in ihm dem begegnen, der sich das Leben ausgedacht hat!

Dann können wir uns auch noch **eine Menge abgucken**, er fordert uns auf, **ihm Nachzufolgen**, es ihm nachzumachen – und da können wir von ihm **Eigenschaften** abgucken und lernen – zwei sind hier genannt: **Sanftmut und Demut** – und diese Eigenschaften sind letzten Endes **Eigenschaften einer zur Ruhe gekommenen Seele.**

Wenn deine Seele zur Ruhe gekommen ist – dann kommen ganz automatisch diese Eigenschaften. Dann wächst Frucht in deinem Leben: Sanftmut, Demut und so weiter, **Paulus** führt das später in seinem Brief an die Galater noch weiter aus, was dann alles in unserem Leben wächst, wenn wir zur Ruhe Gottes gefunden haben...

Einen letzten Aspekt hat für mich diese Ruhe für die Seele natürlich auch noch – und das nur ganz kurz zum Schluss:

3. Beruhigt in die Ewigkeit

Ruhe für die Seele – das hat auch einen, ja theologisch würde man sagen: eschatologischen Charakter – einen Ewigkeitscharakter: Und das hat etwas damit zu tun, seinen **Seelenfrieden zu finden** – zu wissen wo ich hingeh, nach diesem Leben:

Rest in Peace – steht auf den Englischen Grabsteinen – Ruhe in Frieden – ja, der Körper wird es sicher tun – in Frieden ruhen – aber was ist mit unserer Seele? Auch da möchte Jesus uns Ruhe drüber geben – wenn ich mich in sein Joch binde, dann führt er mich

hinüber – und auch der Tod braucht mich nicht schrecken!

Ihr Lieben: **Ruhe für die Seele zu finden, das heißt für mich nun zu allererst:**

Zu wissen, ich bin geliebt, gewollt und gesucht!

Ruhe für die Seele finden bedeutet für mich zu wissen, wo ich **zu Hause** bin! Wo ich mich festmachen kann, wo ich meinen Anker auswerfen kann.

Und es bedeutet zu wissen, es steht nichts mehr zwischen mir und Gott – nichts kann uns trennen – keine Mächte noch Gewalten – weder Hohes noch Tiefes – so drückt es Paulus aus. Auch keine Sünde oder Schuld und nicht mal der Tod.

Gott möchte uns endlich diese Ruhe schenken – Gott möchte, dass wir entspannt durchs Leben gehen – und nicht unruhig und ängstlich.

Und manchmal müssen wir es unserer Seele vielleicht auch noch einmal sagen: *was betrübst du dich und bist so unruhig in mir. Harre auf Gott, warte auf ihn und du wirst ihm danken. Amen.*