

## Copyright

Beachten Sie bitte, dass der hier zur Verfügung gestellte Predigt-/Vortragstext urheberrechtlich geschützt und nur zum eigenen Bedarf bestimmt ist, bei dessen Vervielfältigung oder Veröffentlichung es jedoch der ausdrücklichen Zustimmung der Verfasser bedarf.

Die folgende Predigt hielt **Pastor Jochen Röhl** am **22.10.2017** während des Gottesdienstes in der ChristusKirche, Gerhart-Hauptmann-Str. 35, Fellbach.



## Entspannter Glaube

Predigttext: **Markus 1, 32-39**

### Liebe Schwestern! Liebe Brüder!

Ein Pfarrer bekommt einen wütenden Anruf von einem Gemeindemitglied: „Na, endlich erreiche ich sie! Ich habe es gestern zweimal probiert, aber es war immer nur der Anrufbeantworter dran.“ Der Pfarrer erklärte: „Ja, gestern war auch Montag, das ist mein freier Tag. Ich brauche auch Zeit, um mich zu erholen und aufzutanken. Aber ich höre den Anrufbeantworter ab und wenn es ein Notfall ist, dann rufe ich zurück.“

Doch der Anrufer meinte: „Was? Freier Tag?! Als Pfarrer müssen sie immer bereit sein. Der Teufel hat auch keinen freien Tag!“ „Das ist richtig“, antwortete der Pfarrer, „und wenn ich das genauso machen würde, dann würde ich so enden wie er.“

**Als Menschen brauchen wir Zeiten der Ruhe**, Zeiten der Stille, Zeiten der Erholung. **Selbst Jesus hat das gebraucht**. Selbst der Sohn Gottes musste sich immer wieder aus dem Trubel der Welt in die Stille zurück ziehen. In den Evangelien wird das öfters berichtet, dass sich Jesus an einen einsamen Ort zurück zieht. Auch in unserem heutigen Predigttext lesen wir das.

**Markus erzählt uns, dass Jesus einen anstrengenden Tag hinter sich hatte**. Es war Sabbat. Er hatte in der Synagoge gepredigt und einen Menschen von einem unreinen Geist befreit. Danach war er bei Simon Petrus und hat seine Schwiegermutter von einem schweren Fieber geheilt.

Dann ging endlich die Sonne unter. In einer Kultur, in der es kein elektrisches Licht gab, war das eigentlich die Zeit, in der Ruhe einkehrte. Aber an diesem Tag war es anders. Die Menschen im Ort haben von Jesus gehört, sie hatten mitbekommen, dass er Kranke gesund macht. Aber da Sabbat war, war es ihnen nicht erlaubt, die Kranken zu Jesus zu tragen. Erst als die Sonne untergegangen war, war der Sabbat offiziell vorüber und dann strömten die Massen zum Haus des Simon Petrus. Markus schreibt, dass die ganze Stadt vor der Tür stand. Und Jesus heilte in dieser Nacht viele von den Kranken und Besessenen. Es war wohl schon spät in der Nacht, bis die letzten nach Hause gingen.

Wenn ich mich selbst in die Situation hinein versetze, dann würde ich mir sagen: „So, nach diesem anstrengenden Tag habe ich es mir verdient, dass ich morgen früh ausschlafe. Da gönne ich mir mal, etwas länger liegen zu bleiben.“ Auch Jesus braucht Erholung. Aber bei ihm sieht das ganz anders aus. Er verlässt das kuschelige und warme Bett schon vor Sonnenaufgang. **Er sucht einen einsamen Ort, um dort zu beten**. Er weiß: dringender als den Schlaf brauche ich die Zeit mit meinem Vater.

Das hat mich an den berühmten **Ausspruch** von **Martin Luther** erinnert. Er hat ja bekanntlich gesagt: **Wenn ich viel zu tun habe, dann muss ich um so mehr beten**. Ja, das klingt gut. Klingt vorbildlich. Aber ehrlich gesagt, funktioniert das bei mir nicht so richtig. Wenn ich viel zu tun habe, dann schaffe ich es nicht, umso mehr zu beten. Ich bin dann froh, wenn ich alle Aufgaben einigermaßen erledigt bekomme. Mir dann auch noch Zeit für's Gebet nehmen zu müssen, erscheint mir nicht wie eine Hilfe, sondern wie eine zusätzliche Belastung.

Ich weiß ja nicht, wie es euch geht. Bei euch funktioniert das sicher besser. Wenn viel los ist, dann nehmt ihr euch umso mehr Zeit für Bibellesen und Gebet und macht die Erfahrung, dass ihr das alles wunderbar schafft und dass ihr eine wundervolle Zeit der Gemeinschaft mit Gott habt. So ist es doch? Oder macht ihr eher ähnliche Erfahrungen wie ich?

Neidvoll schaue ich auf Jesus. Für ihn ist die Zeit der Stille, des Hörens auf Gott, des Gebets eine echte Kraftquelle. Es ist keine zusätzliche Belastung, sondern er braucht diese Zeit wirklich, um neue Energie zu schöpfen und um sein Leben auszurichten. Das möchte ich gerne von ihm lernen.

Vielleicht fängt es mit der inneren Einstellung an: **Wenn ich Gebet, Bibellesen und Stille als eine religiöse Leistung sehe, die ich als guter Christ zu bringen habe, dann wird es schwer**. Diese Gemeinschaft mit Gott soll mich ja nicht beschweren, sondern ausrichten und Kraft schenken.

Mich macht es immer etwas traurig, wenn ich von Christen höre, dass sie am Sonntag lieber ausschlafen, anstatt in den Gottesdienst zu gehen: „Es war so viel los in der Woche. Es war ständig Stress und Hektik. Da braucht man zumindest am Sonntagvormittag mal Ruhe und Zeit für sich.“ Ich kann das sehr gut nachvollziehen. Aber irgendwie ist es doch traurig, wenn dann der Gottesdienst als zusätzliche Belastung gesehen wird, anstatt als Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Für Jesus war die Zeit mit Gott keine Last, sondern ein ganz natürliches Bedürfnis. Trotz eines anstrengenden Tages ist er gerne frühmorgens aufgestanden, um Zeit und Ruhe für die Begegnung mit Gott zu haben. Es war für ihn kein zusätzlicher religiöser Pflichttermin, sondern eine Wohltat für seine Seele. Von dieser Einstellung möchte ich mir gerne etwas abschauen.

Vielleicht dürfen wir die Zeiten der Ruhe und Stille auch nicht zu sehr religiös verklären. Es geht ja nicht darum, fromme Höchstleistungen zu vollbringen, sondern darum Freiräume zu schaffen, um zur Ruhe zu kommen, Tempo herauszunehmen, heraus aus dem Hamsterrad des Alltags zu kommen.

Es gibt eine frühe christliche Überlieferung welche davon erzählt, dass der *Apostel Johannes* das Hobby hatte, Tauben zu züchten. Nach dieser Erzählung war er damals Bischof in Ephesus.

*Eines Tages kam einer der Ältesten der Gemeinde vom Jagen zurück und sah, wie Johannes mit einer seiner Tauben spielte. Vorsichtig wies er den Apostel darauf hin, dass es vielleicht auch andere Dinge zu tun gibt, als seine Zeit mit den Vögeln zu verbringen.*

*Der Apostel schaute den Mann und seinen Bogen an, den er vom Jagen noch dabei hatte. Er sagte: „Die Sehne deines Bogens ist lose.“ „Ja,“ sagte der Jäger, „wenn ich den Bogen nicht brauche, dann löse ich die Sehne. Denn wenn sie ständig unter Anspannung steht, dann verliert sie schneller ihre Kraft. Dann könnte ich mich bei der Jagd nicht mehr auf meinen Bogen verlassen.“*

*Daraufhin sagte Johannes: „So ist es auch bei mir. Ich lassen meine Gedanken und meine Seele ausruhen, so dass ich zur richtigen Zeit die nötige Spannkraft habe, um die Pfeile der göttlichen Wahrheit zu schießen.“*

Ja, so ähnlich war für **Jesus** wohl die Zeit **frühmorgens in der Einsamkeit**. Das war nicht eine Zeit der Anspannung und Leistung, sondern eine **Zeit in der seine Seele Ruhe gefunden hat und sich erholt hat**.

**Nach dieser Zeit hat er dann wieder die Spannkraft** gehabt, um weiter zu gehen. Interessant ist, dass Jesus dann nicht wieder genau an derselben Stelle in den hektischen Alltag eingestiegen ist. In der Zeit der Stille ist ihm wohl klar geworden, welche Prioritäten er an dem neuen Tag setzen muss. Die Jünger sagten, dass alle Leute nach ihm fragen. Es sind wieder viele Menschen zusammen gekommen und sie wollen alle etwas von Jesus. Aber Jesus sagt: Nein, ich habe etwas anderes zu tun. Ich muss an andere Orte gehen und dort verkündigen.

In der Ruhe wurde ihm klar, dass er nicht alles machen kann. Er kann nicht alle Menschen, die jetzt in Kapernaum geheilt werden wollen heilen. Er muss diesen Ort jetzt verlassen, obwohl er noch genug hier zu tun hätte. Aber er sagt: Im Moment gibt es noch etwas wichtigeres zu tun. Ich muss auch an andere Orte gehen und dort das Evangelium verkündigen.

So kann also das Gebet auch zu einer echten Arbeitsentlastung werden. In der Stille merkt Jesus, was jetzt wirklich wichtig ist und was er im Moment auch lassen kann. Aus dieser Sicht macht es dann auch rein logisch Sinn, bei einem Berg von Aufgaben erst einmal ruhig zu werden und zu fragen: Was ist wirklich wichtig und was kann ich auch sein lassen? In der Stille kann ich besser aussortieren. Ich muss nicht immer alles machen, sondern ich kann mich auf das konzentrieren, was im Moment dran ist. Auch wenn ich damit vielleicht manche Erwartungen enttäusche. In Kapernaum waren sicher auch einige enttäuscht, dass Jesus sich aus dem Staub gemacht hat und scheinbar keine Zeit für sie hatte. Aber Jesus hat bewusst Prioritäten gesetzt.

Das Gebet, die Ruhe, die Stille ist also nicht nur dazu da, um Kraft zu schöpfen für die vielen Aufgaben, die uns oft belasten. Es ist nicht nur dazu da, um den Tank wieder aufzufüllen und dann noch hektischer in die Treitmühle des Alltags einzutauchen. Nein, **in der Zeit mit Gott kann ich auch aussortieren, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden**. In der Stille kann ich zu einer gesunden Haltung finden: lieber gelassen weniger tun, als voller Stress meinen alles tun zu müssen.

Ja, das möchte ich lernen: Glaube, Gebet, Gemeinde nicht als etwas, das den Bogen meines Lebens noch mehr anspannt, sondern als Möglichkeiten, die Spannung heraus zu nehmen. Zeit mit Gott nicht als etwas, das ich zusätzlich auch noch in einem hektischen Leben unterbringen muss, sondern als eine heilsame Unterbrechung, die mir hilft aus der Hektik auszubrechen und Prioritäten zu setzen.

Amen!

**Jochen Röhl, Pastor**