

# „RUHE FINDEN FÜR MEINE SEELE“

## PREDIGT AM 14. SONNTAG IM JAHRESKREIS LJ A 2023

---

Liebe Schwestern und Brüder,

für viele Menschen ist es die schönste Zeit des Jahres: Endlich Ferien! Eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen, eine Zeit, um abzuschalten, zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, eine Zeit, um zur Ruhe zu kommen. Wir brauchen solche Zeiten.

Wenn wir dann endlich Urlaub haben, ist es aber oft gar nicht so leicht, die Anspannung hinter sich zu lassen, auszusteigen aus der Hektik und dem Stress des Alltags. Die inneren Antriebe und Motoren laufen einfach weiter. Es ist dann schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen. Was kann helfen? Viele fahren in eine Gegend, die ihnen gut tut, z.B. ans Meer oder in die Berge. Die einen wollen nichts hören und nichts sehen, ziehen sich an einen möglichst einsamen Ort zurück. Andere stürzen sich geradezu in den Trubel. Sie machen vielleicht Ferien in einem Club, wo sie Tag und Nacht animiert und bespaßt werden, oder sie sind von morgens bis abends damit beschäftigt, irgendetwas zu besichtigen. Diese Menschen brauchen Beschäftigung und Ablenkung, wenn sie Abstand vom Alltag gewinnen wollen. Gut wenn der Urlaub dann wieder vorbei ist, damit sie sich bei der Arbeit von den Strapazen der Ferien erholen können.

Was also lässt uns wirklich die Entlastung und die Ruhe finden, nach der wir uns sehnen?

Die heutigen Schrifttexte können uns da einige Hinweise geben.

Schauen wir zunächst einmal auf das Evangelium<sup>1</sup>, das wir eben gehört haben. Die Einladung Jesu klingt wie aus einem Ferienprospekt: *„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken..“* (Vers 28)

Welche Belastungen sind hier gemeint? Es geht in diesem Zusammenhang zunächst einmal um die Last des jüdischen Gesetzes mit seinen vielen kaum einzuhaltenden Geboten und Bestimmungen. Wer wirklich danach leben wollte, hatte reichlich Stress, um ja nichts falsch zu machen. Denn dann würde er oder sie sündigen und so (nach damaliger Auffassung) die Liebe Gottes zu verlieren. Diesen Druck wollte und will Jesus den Menschen nehmen. Dazu ist er in diese Welt gekommen: Um einen neuen Bund zwischen Gott und den Menschen zu begründen, der nicht mehr auf Gesetzen beruht, sondern auf einer Liebe, die von Gott her an keine Bedingungen geknüpft ist.

Nun sind die alttestamentlichen Vorschriften ja nicht gerade die Lasten, die uns hier und heute bedrücken. Aber wir haben in der Kirche und in unserer je persönlichen Frömmigkeit eine Menge neuer Bestimmungen, Regeln und Gewohnheiten entwickelt, die auch wieder zum geistlichen Stress werden können. Dann ist es gut, uns in Erinnerung rufen zu lassen: Gott, unser Glaube, unsere Spiritualität wollen uns nicht belasten sondern entlasten.

Aber auch in weltlichen Dingen stehen wir oft unter einer Menge von äußeren und inneren Ansprüchen, die uns unter Druck setzen können. Wir meinen, all diese Erwartungen erfüllen und gut funktionieren zu müssen, um vor den eigenen Augen und denen unserer Umgebung bestehen zu können. Wir dürfen uns keine Blöße geben und keine Schwäche zeigen.

Jesus fordert uns auf, uns an ihm ein Beispiel zu nehmen. Er sagt von sich, er sei *„gütig und von Herzen demütig“*. Gütig sein, das heißt gut sein – zunächst einmal gut zu sich selbst und in der Folge dann auch zu den Mitmenschen. Demütig ist nicht, wer sich gering schätzt, sondern wer wahrhaftig ist im Umgang mit sich selbst, wer seine Grenzen kennt und sich nicht überfordert. Wer gütig und demütig ist, steht zu seinen Bedürfnissen und zu seinen Schwächen. Er oder sie bürdet sich keine unnötigen Lasten auf, nur um sich selbst und anderen, auch Gott, etwas zu beweisen. Demut in diesem Sinn ist wahrhaft entlastend.

---

<sup>1</sup> Mt 11,25-30

Werfen wir nun noch einen Blick auf die zweite Lesung aus dem Römerbrief<sup>2</sup>. Die scheint ein ganz anderes Thema zu haben, und doch kann auch sie uns weiterhelfen bei der Suche nach wirklicher Ruhe und tiefem Frieden für Leib und Seele.

Wie an anderen Stellen bei Paulus aber auch vor allem bei Johannes, werden hier zwei grundsätzlich verschiedene Lebenskonzepte einander gegenüber gestellt: Leben, bestimmt vom „Fleisch“ auf der einen, Leben aus dem Geist auf der anderen Seite.

Ich habe schon öfter darauf hingewiesen. Es geht hier nicht um eine platte Leib- oder Sexualfeindlichkeit. Diese Problematik ist in der Kirche ein paar Jahrhunderte später entstanden.

In der unserem Sprachempfinden angepassten Übersetzung von Albert Kammermayer<sup>3</sup> lauten die zentralen Verse unserer heutigen Lesung so: *„Nun aber bestimmt Gottes Geist euer Leben – schließlich wohnt er ja in euch – und ihr seid nicht länger eurem selbstsüchtigen Wesen ausgeliefert. ... Wenn Christus in euch lebt, dann ist zwar euer Leib wegen eurer Sünde noch dem Tod ausgeliefert. Doch Gottes Geist schenkt euch ein neues Leben, weil Gott euch als seine Kinder angenommen hat. ... Darum, liebe Brüder und Schwestern, sind wir nicht mehr unserer alten menschlichen Natur verpflichtet und müssen nicht länger ihren Wünschen und ihrem Verlangen folgen. Denn wer ihr folgt, ist dem Tod ausgeliefert. Wenn du aber den Geist Gottes in dir wirken lässt, werden die selbstsüchtigen Wünsche in dir sterben, und du wirst leben.“*<sup>4</sup>

Pfr. Kammermayer übersetzt und deutet „fleischlich“ also als „selbstsüchtig“. Gemeint sind Menschen, die nur um sich selbst und ihre oberflächlichen Bedürfnisse kreisen; Leute, die meinen, nur dann glücklich zu sein, wenn sie im Mittelpunkt stehen, nach irdischen Maßstäben erfolgreich sind und sich alles leisten können, was sie sich wünschen. Nach diesen Maßstäben zu leben ist nicht nur ethisch bedenklich, es ist sehr mühsam, weil ja so gut wie alles von der eigenen Anstrengung und Leistung abhängt.

Wer sich aber vom Geist Gottes erfüllen, bestimmen und leiten lässt weiß, dass wir ein wirklich erfülltes und glückliches Leben nicht aus eigener Kraft erreichen können, sondern dass es Geschenk ist. Ein Geschenk, das wir uns durch selbstlose Zuwendung und Liebe gegenseitig machen können; vor allem aber das Geschenk, das uns Gott macht, weil er uns bedingungslos als seine Kinder angenommen hat und uns liebt.

Damit schließt sich der Kreis. Das ist ja auch die Botschaft Jesu im heutigen Evangelium, wie im ersten Teil der Predigt deutlich geworden ist.

Wenn Sie sich also erholen wollen, fahren Sie in Ferien oder gönnen sich immer wieder freie Zeiten, in denen Sie die Seele baumeln lassen.

Wenn Sie aber wirkliche Ruhe finden wollen für Ihre Seele, dann vertrauen Sie nicht auf Ihre eigenen Anstrengungen und auch nicht auf die schönsten Urlaubsprospekte. Nehmen Sie lieber die Einladung Jesu an, und lassen Sie sich von seinem Geist erfüllen!

Dann wird er ihnen die Ruhe verschaffen, die Sie ersehnen und die Sie aufleben lässt.

AMEN

© Pfr. Walter Mückstein

---

<sup>2</sup> Röm 8,9.11-13

<sup>3</sup> A. Kammermayer (1919-2017). Zur Zeit des II. Vatikanischen Konzils war er Direktor eines großen Exerzitienhauses. Danach arbeitet er als Exerzitienleiter und Vortragsredner im deutschsprachigen Raum und in Italien. Im engen Austausch mit anerkannten Exegeten begann Kammermayer, den Urtext des Neuen Testaments wörtlich zu übertragen und aus seiner Kenntnis der neutestamentlichen Lebenswelt und Sprache dem heutigen Leser zu erschließen. (Aus einem Nachruf des Don-Bosco-Verlages)

<sup>4</sup> Röm 8, Verse 8-9a;10;12