

# Wo komme ich zur Ruhe?

Matthäus 11,28-29

10. Mai 2020

Adrian Blaser

„Wo komme ich zur Ruhe?“ Mit dieser Frage werden wir uns heute beschäftigen. Gleichzeitig schliessen wir heute die Serie „Eine neue Perspektive“ ab, die uns die letzten Sonntage begleitet hat. Wir behandelten verschiedene Themen wie: „Was gibt mir im Leben Halt?“, „Auf was ist wirklich Verlass?“, „Was geschieht nach dem Tod?“ und heute nun also: „Wo komme ich zur Ruhe?“ Mein Gebet und Wunsch ist, dass du durch diese Serie in gewissen Bereichen deines Lebens neue Perspektiven gewinnen durftest, wie dieser Vogel, der auf dem Titelbild der Serie abgebildet ist. Er fliegt hoch oben, hat einen guten Überblick und sieht die Dinge anders, als wenn er in seinem Nest sitzen würde.



Meine Frage an dich: Welche neuen Perspektiven durftest du durch die vergangenen Predigten gewinnen? Ich bin sehr gespannt, welche Perspektive du nach der heutigen Predigt bekommen wirst.

Das Thema passt gut auch zum heutigen Muttertag. Gerade Mütter mit kleinen Kindern begleitet die Herausforderung immer wieder, wo sie zur Ruhe kommen. Eltern, die vielleicht bereits erwachsene Kinder haben, wissen, wovon ich spreche. In dem Ganzen geht es uns Vätern auch nicht viel anders. Wir sind auch herausgefordert, zur Ruhe zu finden. Vor allem wenn wir ebenfalls in Situationen stehen, die uns herausfordern. Ich habe letzte Woche eine solche Situation erlebt. Lange Zeit hatten meine Frau Deborah und ich das Gefühl, dass das Thema Schlafen bei unserem kleinen Sohn kein grosses Problem mehr ist, da er in vergangener Zeit gut schlafen konnte. Doch ein nächster Zahn kündigte sich beim Kleinen an,

sodass wir einige schlaflose Nächte zu meistern hatten. Unser Sohn wollte um 2.00 Uhr Nachts nicht mehr schlafen. Eines frühen Morgens habe ich mich also entschieden, mit ihm rauszugehen und einen Spaziergang zu machen. Ich bin also eine Dreiviertel-Stunde mit ihm durch das Dunkel marschiert. Bald darauf dämmerte es bereits. Meine Hoffnung stieg, dass er, wenn wir wieder zuhause sind, nochmals eingeschlafen ist. Dann würde auch ich noch zur verdienten Ruhe kommen können. Ich bückte mich hinunter zu ihm, um nachzuschauen, ob er eingeschlafen ist. Da entdeckte ich, dass er sein Kinderbuch nah am Nasenspitz hatte.

Meine Bemühungen waren also vergeblich. Er war immer noch wach.

Wenn du eine Familie hast, geht's dir vielleicht manchmal auch so, dass es eine Herausforderung sein kann, zur Ruhe zu finden.

Es gibt aber auch andere Situationen. Zum Beispiel die derzeitige Corona-Situation. Die einen sagen: „Jetzt kann ich endlich ein bisschen entschleunigen!“ Andere meinen: „Es ist alles anders, ich kann nicht davon sprechen, dass ich zur Ruhe kommen kann.“

Wenn du von einer Skala von 1-10 beurteilen müsstest, wie viel Ruhe du in deinem Leben hast, wie würde das bei dir aussehen?

Ist es eine 1 oder vielleicht eine 10, die für viel Ruhe steht? Oder eine Zahl zwischendrin?

In einem Zitat des deutschen Onlineportals ZWP, aufgrund einer deutschen Studie bei Arbeitnehmern, steht Folgendes:

„Fast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten.“

Diese Aussage hat mich sehr überrascht und auch erschreckt. Ich kann mir gut vorstellen, dass wir Schweizer in dieser Beziehung nicht viel anders sind als unsere deutschen Nachbarn. Wenn wir also zehn Leute fragen, die arbeitstätig sind, werden aufgrund dieser Studie, Neun von Zehn sagen, dass sie gestresst sind und Burn-out-Symptome bei sich wahrnehmen. Sie werden sagen, sie leiden unter Schlafstörungen, unter Nackenschmerzen, schnellem Puls, Herzrasen u.s.w.

Wie geht es dir, wenn du das liest? Wenn du dich auch zu dieser Gruppe zählst, dann bist du wahrscheinlich auch soweit, dass du dir verschiedene Strategien überlegt hast. Eine Strategie kann zum Beispiel sein: „Ich plane einfach mal eine längere Auszeit!“ Eine andere: „Ich nehme mir an Stelle einer Woche gleich zwei oder drei Wochen Ferien.“

Vielleicht hat es funktioniert und du bist deinem Ziel näher gekommen, Ruhe zu finden.

Vielleicht aber auch nicht. Vielleicht arbeitest du fleissig auf deine ersehnte Pensionierung hin, mit dem Wunsch, dich dann zur Ruhe setzen zu können.

Oder gehörst du zu denen, die sich dem Trend anschliessen, möglichst wenig Besitz zu haben, um ruhiger werden zu können? Oder besuchst du Kurse darüber?

Ich finde es spannend welchen Ansatz Jesus uns lehrt, wie wir zur Ruhe finden können.

➔ *Lies Matthäus 11, 28+29*

Was kann man dazu noch sagen? Jesus sagt, wer zur Ruhe kommen möchte, soll zu ihm kommen. Gilt diese Aussage auch für uns heute? In welchem Zusammenhang sagte Jesus diese Worte? Ein paar Kapitel vorher lesen wir, dass Jesus den Menschen in den Dörfern von Galiläa begegnet ist. Er hat gepredigt und geheilt, hat von Gottes Reich erzählt. Jesus spricht auch darüber, dass es zu wenige Arbeiter hat, die ihn unterstützen. So betet er zu seinem Vater im Himmel für mehr Erntearbeiter. Kurze Zeit später stehen die zwölf Jünger vor Jesus. Er beauftragt sie als seine Erntehelfer. Er sendet sie zu zweit in die Dörfer und gibt ihnen ein paar Anweisungen mit dem Zuspruch, dass sie die Vollmacht bekommen werden, Wunder wie er zu tun. Sie sollen von ihm erzählen. Es geht nicht lange und der Platz ist leer. Die Jünger sind losgezogen. So auch Jesus. Eine gewisse Zeit später zieht Jesus die Bilanz und blickt auf die Auswirkungen, welche seine Verkündigung und die seiner Jünger hatte.

Es war sehr ernüchternd, weil er feststellen musste, dass da, wo am meisten Wunder geschehen sind, die Menschen am wenigsten offen waren, sich Gott wirklich zuzuwenden. Wenn ich in der Situation von Jesus gewesen wäre, über längere Zeit Wunder getan und Menschen von Gott erzählt, ja sogar meine besten Arbeiter ausgesendet hätte, um danach eine Null-Bilanz ziehen zu müssen, dann hätte ich wahrscheinlich gesagt: „Kommt, wir geben auf!“ Doch Jesus gab sein Volk nicht auf, er erkannte das eigentliche Problem.

➔ *Lies Matthäus 9,36*

Jesus beschreibt in diesem Vers, wie es im Moment um den geistlichen Zustand seines Volkes steht. Sie sind wie Schafe, ohne Hirte, die versuchen, ihren eigenen Weg zu gehen. Sie mühen sich ab, weil sie den Hirten, welcher sich um sie kümmern möchte, nicht erkannt haben. Weiter wurden sie durch die Volksführer, die Schriftgelehrten und Pharisäer mit zusätzlichen Gesetzen beladen. Sie waren der Überzeugung, dass dieses Mehr an Gesetzen helfen würde, ein Gott wohlgefälliges Leben zu führen. Unter ihnen gab es die Ansicht, dass z.B. ein Schneider, der am Sabbat eine Nadel im Gewand hatte, bereits arbeitete und deshalb gegen Gottes Gebot des Sabbats verstösst.

In den folgenden Versen nach Matthäus 11,28+29 lesen wir, dass die Jünger am Sabbat Korn vom Feld abgerissen und gegessen haben. Die Führer des Volkes wiesen sie sogleich zurecht. Das Volk lebte mit der Last der ständig präsenten Gesetzlichkeit, alles genau einhalten zu müssen, dass sie zu Gott kommen können.

Auf dem Hintergrund dieser Vorgeschichte sagt Jesus nun die Worte in Matthäus 11,28+29: Alle, die sich abmühen und beladen sind, sollen zu ihm kommen.

Nun stellt sich die Frage: Was bedeutet das für unser heutiges Leben?

Vielleicht erlebst du es so, wie das Volk. Du mühst dich ab, Gott zu suchen und findest ihn nicht. Vielleicht erlebst du es manchmal als Bürde und der Glaube hat für dich mit Regeln zu tun, die du einhalten musst, damit dein Leben Gott gefällt.

Oder du erlebst dieses Abmühen, diese Bürden vor allem im Beruf, im Studium, deiner Krankheit oder unsicheren Zukunft.

In diese Situationen deines Lebens spricht Jesus (Vers 28): *„Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet. Ich werde euch Ruhe geben.“*

Gott möchte dir Ruhe schenken!

Jesus fährt weiter fort (Vers 29): *„Vertraut euch meiner Leitung an. Denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, findet ihr Ruhe für euer Leben.“*

Jesus ermutigt uns also, als erstes mit unseren Lasten zu ihm zu kommen.

Wenn wir bei ihm sind, können wir uns dann auch seiner Leitung anvertrauen.

Vielleicht fragst du dich nun, wie du dich von Gott leiten lassen kannst?

Jesus gibt auch dazu eine Antwort, indem er sagt, dass wir von ihm lernen sollen. In der Beratung gibt es das Mode-Wort „Reframing“. Dies beschreibt die Situation, wenn in einem Beratungsgespräch, inmitten des geklagten Leids und der Schwierigkeiten, bewusst ein Perspektivenwechsel vorgenommen wird.

Dabei wird z.B. die Frage gestellt: „Gibt es in den Schwierigkeiten und Leiden etwas Positives, dass du daraus nehmen kannst?“ Das kann durchaus etwas ironisch klingen, ist aber nicht so gemeint. Mit dieser Frage gelingt es, den Blickwinkel des Ratsuchenden („Es ist mühsam, es ist schlecht und schwierig“) auf das zu lenken, was durch die Situation möglich wird, und welche Chancen sich darin bieten, was man lernen kann.

Jesus macht etwas Ähnliches. Er sagt mit anderen Worten: „Lerne von mir. Ich möchte dir mit dem, was ich dir sage, mit meinen Gedanken helfen und eine neue Sicht auf deine aktuelle Situation, die belastet, geben.“

Wie es der Predigt-Serientitel sagt: Eine neue Perspektive einnehmen und einen anderen Blickwinkel bekommen. Gottes Gedanken sind anders als unsere.

Wir können seine Gedanken kennenlernen, wenn wir uns mit seinem Wort, der Bibel, auseinandersetzen.

Dem Apostel Paulus ist es ähnlich ergangen. Er litt unter einer unbekanntenen Last. Im Gebet ging er damit zu Gott. Dieser gab ihm zur Antwort:

➔ *Lies 2.Korinther12,9a*

Paulus war verzweifelt und bat Gott, seine Last wegzunehmen. Doch Gott gab ihm eine andere Sicht für sein Leiden. Nämlich diese, dass wenn Paulus sich schwach fühlt, Gottes Kraft sich an ihm zeigt. Er muss nicht alles selber schaffen.

So möchte Gott auch dir eine neue Perspektive und Sicht auf dein Leiden, deine Last geben. Ich erinnere mich an eine ältere Frau namens Helga Anton, die über 80 Jahre alt wurde. Sie war in ihren jungen Jahren Musikerin und diente den Soldaten im 2. Weltkrieg an der Ostfront durch ihre ermutigende Musik.

Mit 54 Jahren hatte sie eine Begegnung mit Gott. Von da an suchte sie ihn immer wieder im Gebet und ermutigte andere Menschen, dasselbe zu tun. Sie hat im Pensionsalter ein Gebetsdienst aufgebaut. In diesem Dienst führte sie viele Menschen, die sich in ihrem Leben abmühten und von schwerer Last beladen waren, zu Gott. Diese Menschen durften bei Gott zur Ruhe kommen. Immer wieder durfte sie erleben, wie Menschen durch die Hinwendung zu Jesus Heilung erfuhren, und ausweglose Situationen durch Gottes Kraft verändert wurden.

Was lösen die Worte von Jesus in dir aus? Ich möchte dich ermutigen, die folgenden vier Schritte in der kommenden Woche umzusetzen.

### **1. Zu Jesus kommen**

Wenn du dich abmüht, wenn du unter einer Last leidest, kannst du zu Jesus kommen. Du kannst ihm in einem Gebet alles erzählen.

### **2. Das eigene Leben der Leitung von Jesus anvertrauen**

Du kannst ihm die Leitung übergeben und auch speziell die Situation, die dich belastet. Du kannst Jesus konkret bitten, die Leitung darin zu übernehmen.

### **3. Von Jesus lernen**

Du kannst Jesus bitten, dir seine Gedanken und Worte in der Bibel zu zeigen. Bitte ihn, dir dadurch eine neue Perspektive, einen neuen Blickwinkel auf dein Leben zu schenken.

### **4. Zur Ruhe kommen**

Du darfst wissen, dass Gott dir, egal welche Situation du erlebst, Ruhe schenken möchte.

Ich wünsche dir einen schönen Sonntag! Mein Wunsch ist, dass diese Predigt dich ermutigt und dir hilft, mit deinen Herausforderungen umzugehen. Zum Schluss möchte ich mein persönliches Gebet mit dir teilen und dich dazu einladen, mitzubeten.

### **Gebet**

Jesus, ich komme mit der Last zu dir, mit der ich mich so oft abmühe und darunter leide. Ich will mich dir anvertrauen und für dich leben. Zeige mir durch deine Worte eine neue Perspektive. Zeige mir Bibelstellen, die mir deine Sicht für mein Leben aufzeigen und schenke mir Menschen, die mir dabei helfen.

Jesus, danke, darf ich jetzt schon wissen, dass ich bei dir zur Ruhe kommen werde.

Amen

**Bibelstellen**

- Matthäus 11,28-29
- Matthäus 9,36
- 2. Korinther 12,9a

**Fragen**

- Mit was mühest du dich in deinem Leben ab?
- Unter welcher Last leidest du?
- Hast du Jesus die Leitung deines Lebens gegeben?
- Was könntest du unternehmen, damit du in der kommenden Woche von Jesus lernen kannst?