



## **Muße und Stress**

*Predigt am 21.07.2024*

Das sind schöne Worte für die Ferien: „Ruht euch ein wenig aus!“ Schüler und Schülerinnen haben sich ein Jahr lang mehr oder weniger in der Schule angestrengt und genießen jetzt Wochen ohne Arbeiten und Lernen und "Sich-hinsetzen-müssen". Erwachsene sind im Beruf oft schwer gefordert, der Stress ist ihr Dauerbegleiter – und jetzt freuen sie sich auf Urlaub und Erholung. "Kommt, ruht ein wenig aus" – wer hört das nicht gern?

Ruht ein wenig aus! Damals hörten es die Jünger. Jesus hatte sie sozusagen „probe-weise“ auf Missionsreise losgeschickt, jetzt kommen sie zurück und erzählen, wie es ihnen unterwegs ergangen ist. Erzählen von Erfolg und Misserfolg. Und während sie das tun, drängen sich die Leute heran ein richtiger Menschenauflauf. Es bleibt kaum Zeit zum Essen! Jesus, der immer einen Blick für das Menschliche hat, lädt sie nun zu einer kleinen Auszeit ein, an einem einsamen Ort, wo sie Ruhe finden.

Welchen Stellenwert hat Freizeit und Urlaub und Erholung? Die Vertreter der Wirtschaft sagen: Damit der Mensch sich regeneriert und wieder fit wird für die Arbeit und die Firma! Die jüngeren Urlauber sagen vielleicht: Damit wir einen draufmachen können und richtig Spaß kriegen! Die Älteren sagen vielleicht: Damit wir mal Ablenkung haben vom Alltag und etwas Zerstreuung, und anderes zu sehen bekommen!

Und das Evangelium? Was wäre da zu hören? Das klänge wohl so: Damit ihr euch nicht selber verliert – in der Arbeit, in der Hektik und im Trubel. Das Evangelium predigt nicht Zerstreuung, sondern Sammlung: ein gesammeltes Herz, das zur Ruhe kommt, zu sich selber und zu Gott.

Aus der Geschichte der deutschen Kolonien in Ostafrika gibt es eine Begebenheit: Die deutschen Soldaten haben für eine Entdeckungstour schwarze Träger, Askari, angeheuert und treiben diese zu großer Eile an. Nach einigen Stunden streiken die Schwarzen und bleiben auf dem Boden hocken. "Warum zieht ihr nicht weiter?", fragt sie der deutsche Offizier. Ihre Antwort: "Unsere Seelen kommen nicht mit!"

Unsere Seelen kommen oft auch nicht mehr mit. Schon die Kinder – und gerade sie – haben so viel zu verpacken! Da ist Innehalten, eine Auszeit, eine Sammlung der inneren und äußeren Kräfte, wie ein großes Geschenk.

Sehr schön hat dies vor fast neunhundert Jahren der heilige Bernhard von Clairvaux zum Ausdruck gebracht. Er war Mönch und Abt in einem Kloster der Zisterzienser, ein ganz großer Mann des Mittelalters – und einer seiner Schüler hatte es zum Papst gebracht – Papst Eugen II. Dieser hatte sich brieflich bei seinem alten Lehrer beklagt über die viele Arbeit und über den Stress, den man ganz gewiss als Papst hat, und der Heilige antwortete ihm:

Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Darin eingekeilt, siehst du keinen Ausweg mehr. Es wäre klug, Du entziehst dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen,



## Johannes Broxtermann: Muße und Stress

---

als dass sie dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. An den Punkt, wo das Herz hart wird. Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selber hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst! Ich sage nicht: "Tu das immer." Ich sage nicht: "Tu das oft." Aber ich sage: "Tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen."

Soweit dieser Brief voll kluger Seelsorge an einem Papst. Der Brief empfiehlt: Abstand – Abstand nehmen, damit uns die Routine und die Sorgen des Alltags nicht ganz und gar in Beschlag nehmen. Manchmal müssen wir dabei Langeweile und Leere aushalten. Es passiert scheinbar nichts, und das decken wir dann schnell wieder zu mit Fernsehen und tausend Beschäftigungen. Aber in diesem Abstand kann ein offener Raum auch für Gott entstehen. Diejenigen, die in der Kur-, Camping- oder Touristenseelsorge tätig sind, sagen aus Erfahrung: Viele Menschen sind im Urlaub, in dieser Phase des Abstands sehr offen für den Glauben und die Begegnung mit Gott.

Es gibt ein schönes altes Wort, das ganz aus der Mode gekommen ist: M u ß e. Das ist die Kunst der Einkehr bei uns selbst: Zeit haben, nicht getrieben sein, ganz in der Gegenwart leben – ein Achtgeben auf das, was Gott uns in unserem Herzen sagen will. Diese Muße ist nicht bloß Sache des Urlaubs. Sie kann auch am Ende eines Arbeitstages (am "Feierabend") oder am Ende einer Arbeitswoche stehen. Darum ist der Sonntag so wichtig. Der Tag kann uns sagen: Ihr seid mehr als nur Arbeitsmenschen. Ihr seid keine Sklaven der Arbeitswelt. Ihr gehört zu Gott, und ihr gehört euch selbst. Hören wir noch mal auf Bernhard von Clairvaux: "Wenn du allen gehörest, nur nicht dir selbst, werden deine Werke auf Dauer keine Früchte tragen. Du darfst nicht nur in die Welt ausziehen - du musst auch regelmäßig zu dir selbst zurückkehren."

Im Evangelium wird es dann doch nichts mit Ruhe und Stillwerden und Sammlung und Einkehr. Die Leute kriegen raus, was Jesus vorhat, und drängeln sich schon wieder an seinem "Urlaubsort". Jesus hat Mitleid mit ihnen – das ist noch stärker in ihm als das Bedürfnis nach Ruhe und Abstand. Und er lehrt sie lange. Das ist der letzte Satz in unserem Evangelium. Was er da gelehrt hat, wird nicht gesagt. Vielleicht sprach Jesus davon, was er und seine Jünger und wohl alle seine Hörer jetzt hätten gebrauchen können: nämlich zur Einkehr bei sich selber zu kommen und für Gott einen freien Raum in ihrem Leben zu schaffen. Der täte auch uns gut!