

## *Ausruhen beim Herrn!*

Liebe Leserinnen und Leser,

Zur sommerlichen Urlaubs- und Ferienzeit passt recht gut die Einladung Jesu an seine Apostel: „Kommt mit an einen anderen Ort, wo wir allein sind und ruht ein wenig aus“ (Mk 6,31).

*Ruht ein wenig aus.*

Ähnlich sagt er es einmal an anderer Stelle: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe verschaffen“ (Mt 11,28).

Der Herr weiss ganz genau, dass es nicht so einfach ist mit dem Leben und mit dem Christsein, dass es oft beschwerlich ist und mühsam. Gerade darum ist er ja in die Welt gekommen und darum ruft er uns zu sich, die wir mühselig und beladen sind, weil wir bei ihm genau das finden, was wir brauchen: neue Kraft, neuen Elan, inneren Frieden und Freude.

Ich möchte das in drei Gedanken ein wenig ausführen:

Erster Gedanke: Ausruhen ist wichtig für den Menschen!

Der Mensch ist keine Maschine. Wir können nicht ununterbrochen funktionieren wie ein Rädchen im Getriebe. Arbeit und Erholung, Spannung und Entspannung gehören untrennbar zusammen wie Einatmen und Ausatmen. Wer das vergisst und von morgens bis abends in Betrieb ist, kommt unweigerlich aus dem Gleichgewicht. Darum hat uns Gott den Sabbat, den Ruhetag, gegeben und diesen Tag - nicht die Werktage! - gesegnet. Darum brauchen wir Urlaub und Ferien, wirkliche „Auszeiten“. Manchmal ist dabei ein Ortswechsel, eine Reise nötig, dass wir aussteigen können aus dem Alltagsbetriebe und für eine Weile nicht erreichbar sind. Nur schade, dass aus dem Urlaub auch schon wieder ein grosses Geschäft geworden ist und ein Statussymbol, und dass viele Zeitgenossen gestresster aus dem Urlaub heimkommen, als sie bei der Abreise waren. Auch hier wäre weniger oft mehr. Jeder muss prüfen, wo er am besten ausruhen kann: vielleicht zu Hause, vielleicht auf Reisen.

Zweites Stichwort: *Ausruhen beim Herrn!*

„Christus ist unser Friede“ - heisst es im Epheserbrief. Den wirklichen Frieden, die innere Harmonie, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gelassenheit, finden wir bei Ihm, oder wir finden das nirgends. Der Friede, das ist das kostbare Geschenk, das der Herr seinen Gläubigen zu geben hat.

Wir müssen dieses Geschenk immer wieder aufs Neue annehmen, besonders dann, wenn wir merken, dass bei uns innerlich „Ebbe“ wird.

Gerade die Urlaubszeit könnte Gelegenheit geben, mehr Zeit mit dem Herrn zu verbringen, Zeit, die sonst allzu knapp bemessen ist.

Zum Beispiel in der Natur, in den Bergen, am Meer oder unter dem nächtlichen Sternenzelt das Staunen wieder lernen. Die Schöpfung ist doch ein einziges herrliches Lob des Schöpfers. Wie oft sehen wir das gar nicht mehr. Wie oft sind wir eingedeckt mit dem alltäglichen Kleinkram und vergessen, uns aufzurichten und zum Himmel aufzuschauen und das Grosse zu sehen, das uns umgibt und vor dem unsere eigenen Sorgen plötzlich klein werden.

Die Freude an der Schöpfung Gottes ist ein Grundmotiv der Bibel. Immer wieder werden wir zum Lob des Schöpfers aufgerufen. Etwa im Psalm 104, einem Loblied auf den Schöpfer:

„Lobe den Herrn meine Seele!.....“

Und dann werden die Wunderwerke der Schöpfung aufgezählt: von den Gestirnen über die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer, die Pflanzenwelt, die Tiere, bis hin zum Menschen.

Gott ist gross. Das Wunderwerk der Schöpfung ist gewaltig und faszinierend. Wie klein und unwichtig ist so vieles, was uns den lieben langen Tag in Atem hält. Vielleicht kann uns dies an einem schönen Ferientag neu bewusst werden.

Wie von selbst wird dann dieses Bewusstsein, diese Erkenntnis zum Gebet werden, zur bewussten Hinwendung zu Gott, unserem Schöpfer und Vater.

Oft erscheint das Gebet wie eine lästige Pflicht, aber das ist ein Missverständnis.

Beten ist Atemholen der Seele. Beten ist Erfrischung und Erneuerung des Geistes an der Quelle des Lebens.

Natürlich, um das zu entdecken, müssen wir uns Zeit nehmen. Und zwar nicht nur eine Rand-Zeit des Tages, eine Rest-Zeit am frühen Morgen oder am späten Abend, wo wir müde und zerstreut sind, sondern eine gute Zeit, eine Zeit, wo wir ganz da sind. Reservieren wir uns in der Urlaubszeit gute Zeiten für Gott, für das Gebet, für das Nachdenken, für einen Besuch im Gotteshaus. Das wird die beste Kur für unsere Seele sein!

Ein dritter und letzter Gedanke:

Aus Mitleid mit den Menschen, die orientierungslos und hilfsbedürftig sind, lässt sich Jesus bewegen, sich ihrer anzunehmen.

Das Mitgefühl ist auch für uns immer eine wichtige und heilsame Perspektive. Wir dürfen die Not der Mitmenschen nicht übersehen. Dort, wo wir können, sollen wir zur Hilfe bereit sein, und wenn dies nur ein Wort des Trostes und der Ermutigung ist, wenn es etwas Zeit ist, die wir anderen schenken, das Interesse, das wir für andere aufbringen.

Vielleicht kann uns auch für solche spontane Mitmenschlichkeit die Urlaubszeit freier machen.

Dann könnte die kommende Urlaubszeit wirklich eine gesegnete Zeit sein.

Ich wünsche es uns allen!

Erholsame Ferien wünschen Ihnen / Euch

Ihr / Euer  
Pfarrer Reiner Gresch

Ihre / Eure  
Pfarrsekretärin Michèle Asseray