

Predigt am 16. Sonntag im Jahreskreis, Lesejahr B

Schwäbisch Hall, 22. Juli 2012

Kyrie-Rufe

Herr Jesus Christus, du bist der wahre Hirte.

Herr Jesus Christus, du bist der gute Hirte.

Herr Jesus Christus, du bist der göttliche Hirte.

Erste Lesung: Jer 23,1-6

Zweite Lesung: Eph 2,13-18

Evangelium: Mk 6,30-34

Ansprache:

Erholung: „Er holt mich ein“

Liebe Mitchristen!

Es scheint, dass die Leute bei Jesus etwas gefunden haben, das sie sonst nirgendwo bekommen haben. Nicht zufällig liefen sie aus allen Städten dorthin, wo sie Jesus vermuteten.

Auch Sie sind hierher gekommen, weil Sie in dieser Kirche eben Jesus vermuten. Ich kann Sie alle nur ermutigen: Ja, genau, hier ist Jesus da, also besonders da, ich meine, ganz intensiv für uns da! Hier werden Sie geholfen, hier werden Sie aufgetankt, hier werden Sie von Jesus erholt.

Hier erhalten wir Frieden, Jesus ist unser Friede, so haben wir in der Lesung gehört. Hier können wir Ruhe abholen, denn bei Jesus kommen wir zur Ruhe. Ohne ihn, ohne Jesus gibt es keine Erholung, nicht wirklich.

Freuen wir uns deshalb auf den Urlaub!

Wie ursprünglich der Sonntag, so soll auch der Urlaub heilend in unseren Alltag hineinwirken, friedentiftend und beruhigend. Wir dürfen Atem holen und Kraft schöpfen für die Aufgaben, die vor uns liegen. Wir sollen wieder Menschen werden und die Sehnsucht nach dem Paradies neu in uns wecken. Das hat die Reisewerbung längst erkannt. Darum preist sie viele Ziele als Paradies an. Ob aber ein wunderschöner Palmenstrand, Sonne, Sand und Meer uns schon in paradiesische Urstände zurückführen, ist fraglich. Wir nehmen uns schließlich immer selbst mit und können vor uns nicht flüchten. Nach einem Urlaub kommt oft der Kater der Enttäuschung. Die Telefonseelsorge ist dafür ein Gradmesser: Sie hat nach den Urlaubswochen Hochkonjunktur.

Also sind die Leute doch immer eher auf der Suche und haben Jesus noch nicht gefunden. Vermutlich müssen wir gar nicht so weit wegfahren, weggehen oder wegfliegen.

Gehen wir doch lieber auf eine Entdeckungsreise, wo wir Jesus vermuten!

1. Schlaf dich aus!

Das heißt jetzt nicht: Wälz dich den ganzen Tag faul im Bett, bleib liegen, stell den Wecker nicht! Das wäre der falsche Ansatz. Gemeint ist: Gönn dir den Schlaf, den du brauchst, damit du wach bist für das, was um dich herum passiert. Wer müde ist, kann sich nicht konzentrieren. Oft können wir uns dann auch selbst nicht recht leiden und gehen dann bald auch den anderen auf die Nerven. Nur wer wach ist, bekommt mit, was der Tag alles an schönen Dingen zu bieten hat. Nur wer wach genug ist, kann auch entsprechend auf Jesus hin aufwachen.

2. Beweg dich genügend!

Der Körper ist ein Speicher für alle möglichen Spannungen. Bewegung ist wichtig, um Spannungen und Verspannungen abzubauen und körperliches Wohlbefinden herzustellen. Wer in seinem Leib nicht zu Hause ist, ist immer mehr oder weniger „außer sich“.

Wer aufsteht und sich bewegen lässt, den Leib Christi zu empfangen, der wird eine neue Leibhaftigkeit spüren in dem Sinn, dass der eigene Leib „in Sicherheit ruht“. Alles Leibliche wurde von Christus angenommen und wird durch den „Leib Christi“ bei Gott hinterlegt. Diese Gelassenheit ist sehr entlastend und erholsam.

3. Bete!

Versuche regelmäßig, mit Gott in Kontakt zu treten. Setz dich hin und mache dir bewusst, dass Gott tief in dir da ist und dir vom Herzen her unentdeckte Energiequellen erschließen möchte. Lass zu, dass er – gerade wenn du betest – an dir handelt und du in seiner Gegenwart nichts leisten musst, dass du einfach „da sein“ darfst. Der einsame Ort, an dem Jesus mit den Aposteln allein sein will, ist für ihn immer auch der bevorzugte Ort für das Gebet gewesen. „Hüte die Stille, dann hütet sie dich!“ Das trifft dann auch auf das Gebet zu. Es wird mich hüten und mir Kraft geben.

Das Gebet behütet und begrenzt den Alltag und macht den Alltag erholbar. Manchmal werden im Gebet die Weichen neu gestellt.

4. Nimm dir Zeit für die Menschen, mit denen du das Leben teilst!

Kostbare Beziehungen sind nicht selbstverständlich. Die Pflege von Freundschaften ist lebensnotwendig und es gilt Qualität. Ich muss nicht everybodys darling sein, sondern einer, der für andere da sein will und dies kann, weil er selbst angenommen und getragen ist.

Die Qualität einer Beziehung ergibt sich dadurch, dass wir den mitgehenden Christus wahrnehmen. Der Christus in der Mitte sorgt für bleibende Freundschaft mit Gott und untereinander.

5. Wenn das alles passt, dann: Wende dich konsequent deinen alltäglichen Aufgaben zu! Erst an fünfter Stelle also steht die

Arbeit.

Wenn wir die vorherigen Punkte beachten, dann wird auch die Arbeit effektiver. Schließlich geht es darum, die richtige Arbeit am richtigen Ort zur richtigen Zeit zu machen – und dann eben auch mit Gottes Hilfe.

Wirklich ausruhen geht nur mit Gottes Hilfe, das ist Jesus, der Erholsame!

Lassen wir uns von ihm einholen und überholen und heimholen. Das ist eigentliche Erholung: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“

Er-Holung und mehr – das gibt's nur bei Jesus.

Pfarrer Karl Enderle

[zurück](#)