

Liebe Mitchristen!

„**Ruht ein wenig aus!**“, ist die Einladung Jesu an die Apostel, die gerade ihren Auftrag zur Verkündigung und zur Heilung erfüllt haben und ganz begeistert davon erzählen. Die Zeit ist aber sehr kurz. Markus erwähnt, dass sie mit dem Boot an einen einsamen Ort fahren, dass die Leute aber so rasch herausfinden, wo sie aussteigen werden, und sich sofort auf den Weg machen, um noch vor ihnen da zu sein, und dass Jesus Mitleid hat, weil sie wie Schafe sind, die keinen Hirten haben.

Das Wort Jesu: „Ruht ein wenig aus“ ist aber sehr bedeutsam auch für uns.

1. Das Sabbatgebot:

Passend zur Urlaubszeit wird dieses Evangelium vom „ausruhen“ verlesen. Es ist sehr verhängnisvoll, wenn jemand nicht mehr zum Ausruhen fähig ist. Ich kenne einige Beispiele von „Burn-out“, die sich dadurch angekündigt haben, dass die Erkrankten vorher immer mehr und noch mehr geleistet haben und die Ruhe nicht mehr ausgehalten haben.

- Es braucht Zeiten der Ruhe. Es braucht genügend Schlaf. Man muss sich auch nach einigen Stunden Anstrengung zwischendurch ausrasten, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ein Ruhetag ist auch vom Gesetz gefordert ebenso wie ein Mindestmaß an Urlaub.
- So wichtig der persönliche Einsatz und intensive Arbeit ist, der Mensch ist mehr als seine Arbeit. Man soll mit einer gewissen „Ruhe der Arbeit nachgehen“, und der Stress muss von uns auch bewusst begrenzt werden.
- Interessant ist, dass gerade Spitzensportler eine große Ruhe brauchen, um dann Höchstleistungen erzielen können, wie beispielsweise Biathleten nach geradezu übermenschlicher Laufleistung innerhalb weniger Sekunden zu einer solchen inneren Ruhe kommen können, die notwendig ist, um das Ziel gut zu treffen. Ebenso braucht ein Künstler diese innere Ruhe, um kreativ sein zu können.
- Der große Erfolg der Apostel ist für sie gefährlich. Jesus spürt an ihrer Begeisterung die Gefahr, nach Erfolg süchtig zu werden, immer noch mehr und mehr leisten zu wollen, nicht mehr um des Evangeliums willen, sondern um sich damit selbst zu bestätigen. Jesus holt sie mit dem Wort vom Ausruhen wieder „herunter“ und will eine gewisse Distanz zum Erlebten schaffen.
- Das Sabbatgebot weist uns darauf hin, dass die Zeit der Ruhe ein Teil der Schöpfung ist. (Vgl. Ex 20,11) Die Ruhe ist ein Menschenrecht, das schon damals auch für die Sklaven galt. Es ist ein Zeichen der Menschenwürde und ist wirklich heilig zu halten.

2. Das „Land der Ruhe“:

Das Morgengebet der Mönche beginnt meist mit dem Psalm 95. Der letzte Vers betont, dass es das Schlimmste wäre, nicht in das Land der Ruhe zu kommen. Dieses „Land der Ruhe“ ist für die Israeliten zunächst das gelobte Land, in das sie einziehen

werden, es steht aber dann für den Himmel, weshalb wir auch für die Verstorbenen beten: „Herr, gib ihnen die ewige Ruhe“. Es soll aber mehr und mehr zu einer geistlichen Grundhaltung werden. Der Himmel, das Reich Gottes, ist ja nicht etwas, das irgendwann kommt, sondern es soll uns hier und jetzt schon prägen und erfüllen. Wir sollen für die Umgebung etwas vom Reich Gottes ausstrahlen. Wer uns Christen erlebt, sollte eigentlich ein wenig „Himmel“ spüren.

Vielleicht will uns der Evangelist Markus im heutigen Evangelium gerade darauf hinweisen: Jesus will mit seinen Aposteln einen einsamen Ort aufsuchen, und als sie dort ankommen, warten schon unzählige Menschen auf den Herrn, um geistliche Nahrung zu bekommen. Ist es vielleicht diese „himmlische Ruhe“, die sie bei Jesus spüren, und die ihnen Kraft für den Alltag gibt? Können wir vielleicht sagen, Jesus ist dieses „Land der Ruhe“ in Person, die wahre Heimat, die Erlösung, das Aufatmen, das dann die Last des Alltages geringer werden lässt? **„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt! Ich werde euch Ruhe verschaffen.“** (Mt 11,28)

Die Einladung **„Ruht ein wenig aus!“**, bekommt damit eine weit größere Tragweite, als es beim ersten Hinhören vielleicht wahrgenommen wurde.

18. Juli 2021

P. Johannes Mülleder, Pfarrer der Stiftspfarr Wilhering