

Einleitung:

Jetzt ist es wieder so weit, die Sommerferien sind da, die kollektive Auszeit hat begonnen. Nicht alle gehen auf Reisen, aber viele von uns sehnen sich nach einer Auszeit, zu Hause oder in der Ferne, um die Sonne zu genießen, sich zu erholen, aufzutanken.

Folie 1 Schaukelstuhl



Der eine Kollege sagt zum andern: “In diesem Jahr werde ich im Urlaub nichts tun. Die erste Woche werde ich mich nur im Schaukelstuhl entspannen.”

“Ja, und in der zweiten Woche?”

“Na ja, dann werde ich eventuell ein wenig schaukeln.”

Wie schön wäre es, wenn ich mit so einer Haltung in Auszeiten gehen könnte!!

Da sind die guten Vorsätze und auch die Sehnsucht nach Ruhe. Aber ich frage mich schon seit Jahren, warum es mir - und ich bin mir sicher, dass ich da nicht allein bin,- so schwerfällt, wirklich in Pausenzeiten **einfach nur da zu sein**, nichts zu tun als höchstens mal zu schaukeln.

So haben wir in diesem Monat das Thema der Auszeit und werden über Gestaltungsmöglichkeiten, Hindernisse und Wege hin zu Auszeiten nachdenken.

Es gibt so viele Ratgeber, Zeitmanagementkurse, Entspannungs- und Fitnessangebote! Und gleichzeitig wird es immer schwerer, wirklich zur Ruhe zu kommen, abzuschalten, das richtige Maß von Aktivität, Arbeit und Entspannung zu finden.

Dazu sind viele von uns ja auch noch ehrenamtlich unterwegs. Ihr leistet viele Stunden in all den wunderbaren Bereichen, die wir hier gemeinsam aufgebaut haben. Etwas salopp könnte man sagen, wir sind schließlich „im Auftrag des Herrn unterwegs“ und da zeigen wir doch keine Schwäche. Das war schon bei den ersten Jüngern so:

Predigttext

Der Evangelist Markus berichtet, dass **Jesus** seine zwölf Jünger jeweils zu zweit beauftragte, in seinem Namen zu den Menschen zu gehen, bei ihnen einzukehren und ihr Leben zu teilen, das Gottesreich zu verkündigen und Kranke zu heilen. Nur mit einfachsten Mitteln ausgestattet, sollten sie Botschafter seiner Liebe sein.

Das war voller Einsatz, wirklich anstrengend!!

Und die Jünger machten positive Erfahrungen! Sie hatten gute Gespräche über Gott und ihren Glauben, sie hatten intensive Gemeinschaft. Sie erlebten, wie Gott Kranke durch ihre Gebete gesundwerden ließ. Das war ein gutes Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein! Die Freude zu erleben, die sie weitergaben und die ins eigene Herz zurückkehrte.

Folie 2 Bibeltext

Und dann heißt es in Markus 6, 30 -34 weiter:

30 Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.

31 Und er sprach zu ihnen: **Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.**

Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen.

32 **Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.**

33 Und man sah sie wegfahren, und viele merkten es und liefen aus allen Städten zu Fuß dorthin zusammen und kamen ihnen zuvor.

34 Und Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er fing eine lange Predigt an.

1. Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Folie 3

Die Jünger sind noch aufgeregt und voller Enthusiasmus über das, was sie in seinem Namen bewirken konnten.

Ich kann mich noch erinnern, wie ich in den 80er Jahren bei manchen missionarischen Einsätzen unterwegs war und ich dann so erfüllt war von all dem, was ich in der Gemeinschaft erlebt hatte, dass ich mich ganz lebendig und kraftvoll fühlte.

Genau in solch ein Erleben hinein setzt Jesus hier sein Pausenzeichen! „Ruhet ein wenig – macht eine Atempause!“

In negativen Stresssituationen machen wir häufig solch eine Atempause in die verkehrte Richtung. Wir halten die Luft an und das tut uns nicht gut, das verstärkt die Anspannung! Atempause soll heißen: Wir machen eine Pause, *um zu* atmen. Mit dem Lebenswichtigen dürfen wir nicht pausieren. Das dürfen wir bei allem Einsatz nicht vergessen.

Die Bedeutung der Atempause kennen wir aus der Musik. Man muss zwischendurch Luft holen, Pausenzeichen werden gesetzt, um weiter singen oder spielen zu können.

Wie war die Situation der Jünger Jesu? Sie hatten Gutes erlebt, wir sprechen dann von positivem Stress. Sie waren begeistert für Jesus unterwegs. Sie waren geistlich sehr aktiv und es machte ihnen Freude. Man könnte sagen: Da war Musik drin, in ihrem Leben! Und genau da sagt Jesus zu ihnen: Ihr braucht eine Atempause. Ihr müsst verschlafen, ihr müsst Luft holen, „ruht ein wenig“.

Das ist wichtig: Jesus setzt die Pause, bevor die Jünger in den negativen Stress kommen. Auch wir brauchen Atempausen, wenn wir immer in Aktion sind und es uns eigentlich Spaß macht, wenn wir für unsere Arbeit, für unsere Familien und für andere Menschen, für Gott und die Gemeinde im Einsatz sind, brauchen wir Zeiten, um neu Luft zu holen.

Manchmal merken wir das gar nicht. Manchmal setzen wir so viel Zeit *für* Gott ein, dass keine Zeit mehr *mit* Gott bleibt.

2. Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein. Folie 4

Jesus gibt den Jüngern eine Art „Kurzurlaub“

Es wird nicht ganz klar, ob sie nun ohne Jesus fahren. So hört es sich im ersten Lesen an, aber dann heißt es weiter, dass Jesus aus dem Boot ausstieg und die große Menge sah, die ihnen um den See herum nachgelaufen war.

Das war ein riesiger Menschaufwurf und die Jünger sehen, dass sie gebraucht werden. Sie sind doch gerade im flow. Sie haben ihre Vollmacht erlebt und hier gibt es unendlich viel zu tun.

Es gibt immer wieder solche Situationen, in denen die Erholung aufschiebbar erscheint. Anderes erscheint viel zu wichtig und muss getan werden. Sie können doch jetzt nicht ruhen. Sie sind aufgeregt und sicher auch ein wenig stolz, dass sie so im Mittelpunkt der Ereignisse um Jesus stehen. Sie sind wichtig und es tut ihnen gut, dass sie so gebraucht werden.

Manche Ausleger gehen davon aus, dass hier der geplante Kurzurlaub gestrichen wurde, weil an diesem Tag die Speisung der 5000 anstand.

Es heißt aber nur *„Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er fing eine lange Predigt an.“*

Mich hat dieser Vers sehr berührt, weil ich es so vor mir gesehen habe, wie Jesus sich vor seine ermüdeten Jünger stellt, sie hinter sich in die Ruhepause schickt und er sich dem

Volk mit seinem ganzen Erbarmen zuwendet. Wir müssen nicht alles tun! Er tut es und er begrenzt unsere Aufträge nach unseren Möglichkeiten!

Dann es heißt etwas später, dass die Jünger zu ihm kamen, als der Tag fast vorüber war. Da hatten sie offensichtlich neue Kraft geschöpft und konnten wieder ordentlich zupacken.

Es ist so, dass Jesus sagt: „Du brauchst dich nicht kaputt zu machen! Nimm eine Auszeit! Mach mal Urlaub!“

Wir kennen unsere Einwände: „Aber es geht doch nicht, ich kann den andern doch nicht allein lassen, er braucht mich.“ Doch Jesus sagt: „Es ist mein Erbarmen und ich verteile die Aufgaben. Es ist jetzt im Augenblick nicht dein Auftrag. Dein Auftrag ist es, jetzt für dich zu sorgen. Ich erlaube es dir.“

Wir dürfen Auszeiten nehmen - ohne schlechtes Gewissen. Wir können und müssen uns Liebe und Anerkennung nicht durch unsere Leistungen zu erarbeiten. Das Wort Urlaub kommt aus dem Mittelhochdeutschen, wenn ein Herrscher die „Erlaubnis“ gab, wegzugehen. Jesus erlaubt es uns; Gott, unser Schöpfer, erlaubt es. Er hat uns so geschaffen, dass wir regelmäßige Auszeiten brauchen. Das ist Gnade: Wir dürfen auch schwach sein.

Aber das ist es ja gerade, was uns hindert, Auszeiten zu nehmen: Wir wollen ja nicht schwach sein! Ich kenne das nur zu gut von mir: Ich schaff das schon! Ich pack das! Ich brauche keine Hilfe und keine Auszeit. Wie soll es denn auch ohne mich gehen? – Und schon halten wir uns für unersetzbar.

Warum fällt es uns so schwer?

Damit sind wir wieder bei der Frage, warum es uns so schwer fällt, unseren geschäftigen Alltag loszulassen und in der Tiefe loszulassen und zu entspannen.

Ich denke, dass die Wurzel viel tiefer in uns sitzt, dass sie nicht mit Zeitmanagement und Entspannungsübungen allein zu ziehen ist. Es geht um unsere Grundidee, dass wir uns ein Leben aufbauen wollen, in dem wir Bedeutung haben, in dem wir uns Liebe verdienen können, etwas leisten wollen, Anerkennung suchen und all diese Dinge auch noch unter Kontrolle behalten wollen. Es ist die Anstrengung, mit der wir versuchen, unser Leben im Griff zu behalten. Es ist unser Lebenshaus, in das wir all unsere Kraft investieren, mit dem wir uns in dieser beängstigenden Welt eine eigene Sicherheit schaffen wollen.

Wenn wir uns diesem Konzept verschreiben und wir haben alle gelernt, dass das Leben nur funktioniert, wenn wir uns anstrengen, dann sind Auszeiten gefährlich, weil sie immer auch einen Kontrollverlust bedeuten. Wir halten uns für stark genug, dass wir alles allein im Griff haben.

Menschen, die dann aus dieser Anstrengung heraus im Burn-out landen, müssen erkennen, dass sie nicht alles allein schaffen können. Wir sind in unserem Wesen bedürftig, wir brauchen Ruhezeiten, in denen wir uns loslassen können und einfach chillen. Wir brauchen das Vertrauen, dass Jesus uns den Rücken freihält und sich um unsere Angelegenheiten kümmert.

Die eigentliche Auszeit gewinne ich nur, wenn ich lerne, meine eigenen Lebenskonzepte loszulassen und mich dem zu überlassen, der für mich sorgen will.

Wenige Verse später wird in dem Text in Mk.6,41 berichtet, wie Jesus selbst die Kontrolle abgibt. 5000 Menschen sind zu ihm gekommen, haben ihm zugehört und jetzt haben sie Hunger. Wieder sieht er die ganz einfache menschliche Bedürftigkeit, sie brauchen Brot! Jesus setzt nicht auf organisatorische Möglichkeiten, nicht auf Hektik und seine eigene Kraft! Er jagt auch die Jünger nicht in die nächsten Orte, um Brot für die Menschen zu holen.

Es heißt: „Er nahm die fünf Brote und zwei Fische und **sah auf zum Himmel**, dankte und brach die Brote und gab sie den Jüngern, damit sie unter ihnen austeilten, und die zwei Fische teilte er unter sie alle.“

In diesem **Aufblicken Jesu zum Himmel** liegt sein ganzes Vertrauen, liegt seine Gewissheit, dass er, Jesus, umgeben ist von der Fürsorge des Vaters!

Auszeiten sind also letztlich von unserem Vertrauen in die existentielle Fürsorge Gottes getragen. Zunächst sind es kleine Auszeiten wie Urlaube und freie Zeiten, mit denen wir einüben können, loszulassen und ersetzbar zu sein. Die wir oft auch unbeschwert genießen und das ist wunderbar!

Im weiteren Verlauf unseres Lebens kommen wir dann alle zu unterschiedlichen Zeiten an Punkte, an denen wir feststellen, dass wir die Kontrolle über unser Leben und unsere Sicherheit nicht behalten können. Karrierebrüche, Beziehungskrisen oder Krankheiten führen uns in Krisen und manchmal auch in mehr oder weniger unfreiwillige Auszeiten. Es geht um die Frage, wie wir mit der Erfahrung umgehen, dass wir letztlich nicht die Kontrolle über unser so wohl geplantes Leben behalten werden, dass wir es nicht in der Hand haben.

Hören wir noch einmal, was Jesus seinen Jüngern sagt:

3. Geht ihr allein an eine einsame Stätte

In der Elberfelder Übersetzung heißt es:

Kommt ihr selbst allein, an einen öden Ort und ruht ein wenig aus! Folie 5

Predigt „Auszeit – Zeit zum Aufschauen“

Als die Jünger dann in das Boot steigen, heißt es noch einmal, dass sie allein an einen öden Ort fahren.

Allein an einen öden Ort! Ist das ein Ort der Erholung? Denken wir bei Auszeit nicht eher an ein gemütliches Ferienhaus, an einen Sonnenstrand mit Erfrischungsbar oder wenn es ein Kloster sein soll, dann bitte mit gutem Essen, angenehmen Zimmern und einem guten Programm.

Warum schickt Jesus die Jünger an einen öden Ort? Keine Ablenkung, kein Komfort!!

Auszeiten sind Zeiten, in denen wir aus unserer Selbststärke – Ich mach das schon - herausgehen, und mit unserer Bedürftigkeit – ich brauche Hilfe und Liebe - in Kontakt kommen. Genau diese Bedürftigkeit, dieses Angewiesen sein auf die Gegenwart Gottes, scheint mir der Grund zu sein für diese Ortswahl. Hier ist kein Ausweichen in Ablenkung und keine Eigenversorgung möglich.

Hier gibt es keine Unterhaltung und Ablenkung durch Handys oder Laptops, bei denen wir ja konsequent nach unten schauen. Man spricht ja schon von der Generation „Kopf unten“ und beschreibt die zunehmenden Probleme mit der Halswirbelsäule. Hier geht es um den Blick nach oben, wie es in Psalm 121 heißt: **Woher wird mir Hilfe kommen?**

Persönlich:

Ich habe es vorhin schon erwähnt, nicht alle Auszeiten wählen wir freiwillig, in manche werden wir hineingeworfen. Mir ging es in den letzten Monaten so, dass ich nicht mehr weiterkonnte und in eine längere Auszeit gehen musste. So fuhr ich von der Skifreizeit und dem fröhlichen Leben dort allein – nicht in einem Boot, aber allein in meinem Auto – an einen anderen Ort. Er war nicht öde wie die Wüstengebiete in Israel, aber ich fühlte mich einsam und verlassen. Keiner war mehr bei mir, den ich kannte und ich wusste nicht, was die nächsten Wochen mir bringen würden. Auszeit, herausgenommen, plötzlich war da Leere, Unsicherheit und Stille. Ich wanderte allein über den Schlossberg, der Weg führte nach unten und so fühlte ich mich auch. Genau an diesem Tiefpunkt, ich erinnere mich genau an die Stelle auf dem Weg, spürte ich tief in meinem Herzen, dass ich nicht allein war. Ich schaute nach oben, so wie es in meinem Lieblingspsalm heißt, zu den Bergen und suchte die Verbindung zu Gott. „Herr, was soll nun werden, was hast du hier mit mir vor?“



Folie 6

Da verwandelte sich der Abstieg von dem Berg in ein Gefühl des Fallens. Ich hatte den Eindruck, dass wie bei einer Marionette die Fäden durchgeschnitten wurden und ich sah mich, wie ich fiel und fiel und fiel. Ich spürte eine große Angst und schaute nach unten.

Da sah ich eine wunderbare weiche große Hand, die sich unter mir geöffnet hatte und in die hinein ich zu Landung ansetzte. Diese Hand verwandelte sich dann in eine Seerose und ich hörte, wie eine Stimme mir zuflüsterte, dass etwas Neues aufblühen wird, dass ich mich voller Vertrauen in diese Seerose, in diese geöffnete Hand Gottes fallen lassen darf.

Predigt „Auszeit – Zeit zum Aufschauen“

Nun habe ich 8 Wochen Auszeit hinter mir mit vielen guten Zuwendungen und Anwendungen, eben allem, was unser Gesundheitssystem so hergibt. Aber das kostbarste sind diese ganz persönlichen Zuwendungen, die nur der Geist Gottes mir schenken konnte, weil ich anders auf Empfang geschaltet war als in meinen aktiven Zeiten.

Fazit: Auszeit ist Zeit zum Aufschauen

Auszeiten sind wichtig, dass wir innehalten und immer wieder nicht nur im Verstand, sondern auch im Geist und im Körper erfahren, dass wir uns und unsere Welt nicht in der Hand haben. Dass wir angewiesen sind darauf, in der Hand gehalten zu werden, dass Sicherheit uns nur gegeben werden kann.

Ich denke, dass Jesus seine Jünger und auch uns in Auszeiten schickt, damit wir Ruhe und Stärkung finden, aber nicht in irgendeiner Zerstreuung, sondern in der Ausrichtung nach oben. Wir heben unsere Augen auf zu den Bergen und von oben wird die Hilfe kommen. Wir sind als Empfangende geschaffen und müssen regelmäßig auf den Empfangsmodus gehen.

Wenn wir uns von uns, von unseren Befindlichkeiten und Nöten weg hin zu Gott ausrichten, dann wird er sich uns zuwenden. Aufschauen, weg von jeglichem Chaos, hin zu Ihm! Dann kommt es zu diesen ganz intimen Begegnungen, in denen Gott uns die Gewissheit schenkt, dass er sich um uns kümmert, dass er uns trägt und mit allem versorgt, was wir brauchen. Denken wir an die 5000 Menschen mit 5 Broten und 2 Fischen!! Alle sind satt geworden!

So ist auch jedes Abendmahl, wie wir es gleich gemeinsam feiern, eine kleine Auszeit, in der Gott uns vergewissert, dass er alles für uns gegeben hat in seinem Sohn Jesus Christus.

Was Auszeit mir bedeutet:

Auszeit nehmen,
Sich in die Einsamkeit wagen,
allen Lärm zu Gott hin tragen.

Zur Ruhe kommen,
in mich selbst einkehren,
in meinem Herzen Ihn verehren.

Schweigend warten,
aufmerksam lauschen,
nicht länger das Ich mit dem Du vertauschen.

Die Augen heben,
nach oben schauen,
mit erfülltem Herzen nur Ihm vertrauen!

Ruhe genießen,
Sabine v. Krosigk
7.7.2019

Predigt „Auszeit – Zeit zum Aufschauen“

die mich erfüllt und umgibt,
in der tiefen Gewissheit, dass Gott mich liebt.

Stille sammeln,
sich vertrauensvoll legen,
in Gottes Hand, in seinen Segen.

Amen