

Leitvers: Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe. Psalm 62,2

Predigttext: Matthäus 11, 28-30; 1. Petrus 5,7; Matthäus 22, 37-39

Wir haben seit zehn Tagen Sommerferien und es gibt wohl kaum jemanden, der diese Zeit nicht sehnsuchtsvoll erwartet hatte. Viele nehmen im Sommer einen großen Teil ihres Urlaubs und überlegen genau, wie sie diese kostbare Zeit gestalten. Im Smalltalk gibt es momentan eine Frage, die der Unterhaltung über das Wetter den Rang abläuft: Wohin fährst du (oder ihr) in den Urlaub? Die Antworten sind vielfältig: An die See oder in die Berge, in die Karibik, nach Bayern oder an die Mecklenburgische Seenplatte (Bilder dieser Orte). Die meisten dieser Urlaube sind von langer Hand geplant und die Urlaubsorte sorgfältig ausgewählt.

Auch diejenigen, die nicht wegfahren können oder wollen, werden wahrscheinlich etwas tun, was ihnen gut tut und sich an Orten aufhalten, die Kraft geben. Ich kenne niemanden, der seinen Urlaub in einem Industriegebiet verbringt (Bild). Schwer vorzustellen, dass jemand hier sein Zelt oder seinen Wohnwagen hinstellt und zwei Wochen mit Blick auf Schornsteine verleben möchte.

Für eine gute Erholung suchen wir also bewusst Orte auf, an denen wir uns wohlfühlen und die uns gut tun. Solche Orte möchte ich Auftankorte nennen. Dort sind gute Voraussetzungen dafür, dass wir unsere Sorgen und seelische Last loslassen können und neue Kraft tanken.

Und das haben die meisten echt nötig, denn unser Alltag verlangt uns einiges ab. Viele sind durch Familie und Beruf im Dauerstress. Und wir erleben eine hohe Belastung durch äußere Faktoren, wie den Krieg in der Ukraine, den Klimawandel oder auch immer noch durch Corona. All diese Dinge lasten auf unseren Seelen und kosten uns viel Kraft. Wir merken, dass wir ab und an auf Abstand gehen müssen, um nicht irgendwann völlig ausgelaugt zu sein. Im Urlaub tun wir das. Oder wir versuchen es zumindest. Wir wollen wenigstens mal eine kleine Weile rauskommen und alles hinter uns lassen. Aber wir merken, dass es übers Jahr gesehen nicht reicht, hin und wieder mal ein, zwei Wochen Urlaub zu machen. Wir brauchen auch im Alltag Rückzugsorte.

Jesus wusste das. Egal, was gerade los war – er hatte den Mut und die Entschlossenheit, aufzustehen und an einen anderen Ort zu gehen. Er ließ Menschen und Erwartungen hinter sich und zog sich zurück. Er distanzierte sich immer wieder eine Weile von dem, was ihn Kraft kostete und suchte dann einen Ort auf, an dem er ungestört mit seinem Vater reden konnte. Das waren seine Auftankorte.

Ich selbst bin nicht sonderlich gut darin, wenn es darum geht, gerade im Alltag Auftankorte aufzusuchen. Ich mache mir Sorgen um Menschen, die mir am Herzen liegen und um das, was in dieser Welt vor sich geht. Ich will den Erwartungen anderer

gerecht werden. Das Tempo meines Lebens würde ich eher als beschleunigt beschreiben.

Manchmal habe ich das Gefühl, dass Sorgen und Erwartungen an mir kleben wie diese Bälle an der Figur (vier Bälle: Ich mache mir Sorgen um eine Freundin, der es nicht gut geht / Ich frage mich, ob ich die Predigt rechtzeitig fertig bekomme / Ein Bekannter verhält sich total bescheuert und rücksichtslos und ich kann gar nicht wieder aufhören, mich zu ärgern / Ich mache mir große Sorgen um all das, was durch den Klimawandel passiert)

Sorgen, Konflikte, kleine und große persönliche Katastrophen, globale Krisen – all das haftet zäh an uns und oft ist es mühselig, bis scheinbar unmöglich, diese Dinge loszuwerden. Aber gleichzeitig sehnen wir uns danach, unbeschwert zu leben und loslassen zu können.

Jesus fordert uns auf: **„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.“ Matthäus 11, 28-30**

Jesus spricht hier davon, dass die Last leicht wird und von Ruhe für unsere Seelen. Petrus wiederholt das später in einem seiner Briefe: **„Und legt alle eure Sorgen bei ihm ab, denn er sorgt für euch.“ 1. Petrus 5,7**

Es geht hier nicht um ein Loslassen, das voller Resignation und Sarkasmus ist. Dieses Ablegen aller Sorgen bei Jesus ist gekennzeichnet von Vertrauen, Selbstfürsorge und Freundlichkeit.

John Eldredge schreibt in seinem Buch „Wo die Seele atmen kann“: **„Jesus lädt uns zu einem Lebensstil ein, bei dem wir wie selbstverständlich alle Lasten und Sorgen immer direkt an ihn weitergeben – mit einer Gelassenheit, die in dem Wissen gründet, dass er sich darum kümmern wird.“¹**

Was Jesus uns hier anbietet, ist ein sorgloses Leben. Das scheint nahezu unmöglich, oder? Vielleicht im Urlaub, wenn wir an einem Auftankort sind und damit möglichst weit weg vom Alltag.

Auf der Suche nach diesem unbekümmerten Zustand tun Menschen alles Mögliche, um wenigstens vorübergehend unbeschwert und frei zu sein. Aber manchmal entpuppt sich ein scheinbarer Auftankort dann doch als ein Industriegebiet (Bild) und man stellt fest, dass alle Last noch immer an einem haftet.

Wie gut, dass das Jesu Spezialgebiet ist. Er kann uns wunderbar helfen und uns zeigen, wie wir uns liebevoll und mit einer freundlichen Herzenshaltung von unseren Lasten trennen können. Von ihm können wir lernen, Auftankorte aufzusuchen, die uns

¹ John Eldredge: Wo die Seele atmen kann. 2000 Gießen, S. 35

gut tun und unsere Seele stärken. Eldredge schreibt: „**Wenn wir uns distanzieren, ist das genau richtig – weil wir nicht Gott sind. Wir können die Welt nicht retten.**“²

Es ist so notwendig, dass wir innerlich immer wieder zu den Nöten der Welt auf Abstand gehen und dass wir alle Menschen samt allen Krisen, Verletzungen und Intrigen Gott überantworten. Wir sollten jeden Tag Auftankorte aufsuchen, von denen wir gestärkt und befreit (oder zumindest freier als vorher) zurückkommen. Denn das ist doch die Voraussetzung dafür, dass wir für andere da sein können; dass wir den Herausforderungen des Alltags gewachsen sind. Unsere Seelen können nicht alles ertragen, ihre Kapazitäten sind begrenzt. Nur Gott selbst kann alle Last der Welt tragen, seine Kapazität ist grenzenlos.

Ich möchte ein paar Auftankorte mit euch anschauen, die wir jetzt in der Urlaubszeit, aber vor allem auch im Alltag aufsuchen können (kleiner Reiseführer). Das sind Beispiele, und es gibt noch unzählig viele andere. Und nicht jeder Ort ist für jeden von uns ein Auftankort. Wir fahren ja auch nicht alle an die Ostsee, um uns zu erholen. Aber vielleicht wecke ich deine Neugier, sodass du sagst: „Hört sich gut an, diesen Ort könnte ich mir auch mal anschauen.“

[Bei jedem Auftankort wird ein Klettball von der Figur entfernt]

Auftankort: Eine Minute Pause

Das hört sich erstmal seltsam an, dass eine Minute Pause ein Auftankort sein soll. Aber diese eine Minute eignet sich hervorragend, um in einem stressigen Alltag Abstand zwischen sich und belastende Dinge zu bringen. Und eine Minute ist ein überschaubarer Zeitraum, der auch in einem sehr gefüllten Tag realistisch umzusetzen ist. Irgendwann am Tag halten wir inne, wenden uns Jesus zu und sagen ihm: „Jesus, ich gebe dir alle Menschen und alle Themen, die mich belasten.“ Es hilft, konkreter zu werden und die Dinge beim Namen zu nennen. Die Reaktion unserer Seele zeigt uns, ob wir innerlich wirklich loslassen konnten. Denken wir danach weiter über dasselbe Problem nach, haben wir uns nicht gelöst. Dann noch einmal von vorn und Jesus erneut alles überlassen. So lange, bis wir spüren, dass die Last verschwunden ist (oder zumindest deutlich leichter geworden ist). Eine gute Zeit dafür ist auch vor dem Schlafengehen. Wenn wir diese kurze Pause am Tag zur Gewohnheit machen (also zu einem vertrauten Auftankort), schaffen wir in unseren Gedanken und in unseren Gefühlen Raum für Gott, den er gern ausfüllt.

² Ebd. S. 44

Auftankort: Sich selbst etwas Gutes tun

Wie viel Rücksicht nimmst du auf – dich? Wir sind es gewohnt, auf alle möglichen Menschen und Bedürfnisse und Umstände Rücksicht zu nehmen. Aber wie sieht es mit unseren eigenen Bedürfnissen aus? Ich merke immer wieder, dass ich mir oft wenig Spielräume für mich selbst einräume. Gleich fängt eine Besprechung an, ich muss dringend noch jemanden anrufen, der Abwasch muss erledigt und ich muss noch dringend einen Termin mit xy vereinbaren. Vielleicht kennst du das auch. Aber ständige Rücksichtnahme und pausenloses Kümmern um andere kann unsere Seelen auslaugen. Wir müssen lernen, auch zu uns selbst immer wieder freundlich zu sein. Wenn uns das gelingt, freut sich nicht nur unsere Seele, sondern auch alle Menschen, die mit uns zu tun haben.

Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil: Gut zu sich selbst zu sein, ist sogar biblisch (von ganz oben angeordnet):

Viele kennen das wichtigste Gebot, das Jesus uns mit auf den Weg gibt: **„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand! Dies ist das größte und wichtigste Gebot. Ein zweites ist ebenso wichtig: Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!“ Matthäus 22, 37-39**

Liebe deinen Mitmenschen WIE DICH SELBST. Jesus sagt uns hier nichts anderes, als dass wir gut zu uns selbst sein sollen. Er sagt nichts anderes als: Wie wir mit unserer eigenen Seele umgehen, wird unweigerlich auch unseren Umgang mit anderen prägen. Liebe dich selbst! Sei gut zu dir und freundlich mit dir!

Das kann sich darin zeigen, dass du dir eine kleine Pause gönnst oder dir selbst eine Freude machst. Vielleicht zeigt sich deine Freundlichkeit dir gegenüber auch darin, wie du dein eigenes Verhalten kommentierst, wenn du etwas vermässelt oder jemanden enttäuscht hast. Oder in dem Arbeitspensum, das du dir aufhast. Oder in den Erwartungen, die du an dich selbst stellst.

Sei nachsichtig und freundlich mit dir selbst, denn du bist es wert.

Auftankort: Schönheit

Gott erfüllt unsere Welt mit so unglaublich viel Schönerem. Alle schönen Dinge sind Geschenke, die er uns macht, damit unsere Seelen durchatmen und heilen können. Sie sind auch ein Zeichen seiner unbegreiflich großen Güte uns gegenüber. Schönheit macht lebendig, sie erfüllt uns mit Leben. Schönes in dieser Welt wahrzunehmen ist so wichtig, weil es ein Zeichen dafür ist, dass es in dieser Welt auch Gutes gibt.

Ich hatte vor zwei Wochen von dem Parkwächter erzählt, der seine Arbeit in einem wunderschönen Park tat. Eine seiner Aufgaben war es, den Müll im Park einzusammeln. Mit der Zeit verlor er den Blick für die Schönheit, die ihn umgab und sah nur noch den Müll. Mir geht es oft genauso wie diesem Parkwächter. Ich nehme

um mich herum oft nur noch den „Müll“ wahr. Ich sehe die Probleme und Nöte vieler Menschen und dieser Welt. Ich sehe so vieles, was kaputt und krank ist und nicht so ist, wie Gott es sich ursprünglich mal gedacht hat. Bei all dem nehme ich nicht mehr wahr, mit welcher Schönheit Gott diese Welt und uns beschenkt hat. Meiner Seele tut diese Wahrnehmung nicht gut. Sie sehnt sich nach Schönem. Gott hat genug davon geschaffen und es über die ganze Welt verteilt. Wir müssen innehalten und hinschauen. Dabei geht es nicht immer um die großen, spektakulären Naturschauspiele. Es geht vielmehr um die Schönheit der kleinen Dinge. Und die sind jeden Tag um uns herum. Wir entdecken sie in einer blühenden Blume, in den Gesichtern von Menschen, in dem Raubvogel, der am Himmel majestätisch seine Bahnen zieht, in der Musik, in der Kunst. Wir müssen innehalten und **„der Schönheit erlauben, uns zu dienen“**³, wie Eldredge es ausdrückt. Wenn wir das tun, werden wir erfahren, dass sie unsere Herzen berührt und unseren Seelen gut tut. Nicht nur all diejenigen, die jetzt im Urlaub sind, haben die Gelegenheit, von Schönem umgeben zu sein. **„Schönheit ist ein Rettungsring im Alltag, der uns vom Himmel her zugeworfen wird.“**⁴

Auftankort: Innere Orte aufsuchen

Als es mir vor einiger Zeit nicht besonders gut ging, weil zu viel Last auf meiner Seele lag (zu viele Erwartungen, zu viele Sorgen), habe ich mir Zeit genommen und bin ich mich gegangen, wie man so schön sagt. Ich habe in mich hineingehorcht und mich gefragt: Wie geht es mir eigentlich wirklich? Nach und nach entwickelte sich in mir eine Sicht auf diesen inneren Menschen, auf mein wirkliches Ich und nicht auf die Britta, die ich allen zeige. Ich sah mich auf einer Wiese liegen. Allerdings nicht entspannt, wie man sich das jetzt vielleicht vorstellt, sondern eher zusammengerollt. Ich lag dort und starrte vor mich hin und war einfach unfassbar erschöpft und traurig. Während ich dort lag, kam Jesus zu mir. Er setzte sich neben mich. In aller Ruhe und Fürsorge saß er dort und mir war, als wenn er sagte: „Du darfst hier liegen bleiben, solange du willst. Du musst nichts tun und du musst nichts sagen. Ich bin hier an deiner Seite und bleibe, solange du willst.“ Dann saß er da neben mir und wir beide schwiegen. Seine Gegenwart, die keinerlei Erwartungen mit sich brachte, war so wohltuend. Ich wusste, dass ich ihm nichts vormachen muss und dass vor ihm alles sein darf, was mich in diesem Moment ausmachte. Diese Wiese ist für mich ein innerer Ort geworden, an den ich gehe, um bewusst Zeit mit Jesus zu verbringen. Manchmal sitzen wir beide nebeneinander und schweigen. Manchmal erzähle ich ihm alles, was mir auf der Seele liegt. Ich weiß, dass er immer dort ist und auf mich wartet. Es liegt an mir, ob ich hingehe und mir Zeit nehme, mit ihm zusammen zu sein.

³ Ebd. S. 60

⁴ Ebd.

Predigt: Auftankorte – „Reiseziele“ für die Seele

von Britta Koß-Misdorf am 24. Juli 2022



Für eine Freundin von mir ist dieses Kreuz hier auf der Bühne ihr innerer Ort geworden. Wenn es ihr schlecht geht und sie viele Sorgen hat, dann geht sie in Gedanken hierher und wickelt sich buchstäblich um das Kreuz. Hier kann sie loslassen und Kraft tanken.

Das Gute an diesen inneren Orten ist, dass sie jederzeit erreichbar sind. Die Begegnungen mit Jesus an unseren inneren Orten haben Auswirkungen auf unseren Alltag. Sie geben Kraft und Sicherheit.

Wenn du Sehnsucht nach deinem inneren Ort hast, nimm dir Zeit, um herauszufinden, wo der ist. Horche in dich hinein und versuche, eine Vorstellung davon zu bekommen, wo dein inneres Ich sich befindet. Wo siehst du Jesus in dem Ganzen?

Es gibt unzählig viele weitere Auftankorte, die wir aufsuchen können: An die frische Luft gehen, Lobpreismusik hören oder machen, die Bibel, das Gebet, kreativ sein, ein gutes Essen genießen, sich die Zeit nehmen und in der Stadt einen Kaffee trinken usw. Wo auch immer deine Auftankorte sind: Hauptsache, du suchst sie auf. Nicht nur im Urlaub, denn das eigentliche Leben spielt sich im belanglosen Alltag ab. Zudem scheint es mir ein schwieriges Unterfangen zu sein, eine erschöpfte und ausgelaugte Seele innerhalb von zwei Wochen an der Ostsee wieder auf Vordermann zu bringen. Wir brauchen unsere alltäglichen Auftankorte, an denen wir in eine tiefere Verbindung mit Gott kommen. Das Gute ist, dass er in unserem ganz normalen Alltag auf uns wartet und uns mehr von sich geben will: mehr von seiner Kraft, mehr Zuversicht, mehr Ruhe, mehr inneren Frieden. Mit allem, was von ihm in unser Leben kommt, wächst unsere Fähigkeit, in den Herausforderungen des Lebens zu bestehen.

Ich wünsche dir eine gute Zeit – in deinem Urlaub, in dem du vielleicht gerade bist, aber vor allem an deinen Auftankorten.