

## In die Ruhe Gottes kommen

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

Bist du hier angekommen? Ich meine nicht körperlich. Das sehe ich ja, dass du da bist. Ich meine, ob du auch innerlich angekommen bist. Ob du jetzt ganz und gar hier sein kannst, wo wir gemeinsam Gottesdienst feiern und Gott uns begegnen möchte. Gut möglich, dass das nicht so einfach ist, ganz und gar hier zu sein. Es gibt so vieles, was unsere Gedanken beschäftigt. Es gibt so viel Last, die wir tragen. Und dann kann es passieren, dass man da ist, aber doch nicht da ist. Weil die Gedanken und Sorgen nicht zur Ruhe kommen. Weil wir aus einem stressigen, vollgeladenem Alltag kommen und versuchen, sonntags eine Vollbremsung zu machen.

Sollte das hier nicht ein Ort sein, an dem du zur Ruhe kommen kannst? Hast du Sehnsucht nach Ruhe und danach, dass Gott dich berührt? Dass du seine Güte und Liebe spüren kannst? Sollte es nicht so sein, dass wir herkommen und spüren: Hier fällt der ganze Stress von uns ab. Hier kommen wir wirklich zur Ruhe.

Ich sehne mich danach, hier einen Ort zu haben, an dem ich Gottes Gegenwart spüre. Und wenn das nicht so ist, dann liegt das wohl eher an mir und nicht an Gott.

Und ich sehne mich auch danach, die Güte und Liebe Gottes in meinem Alltag zu spüren. Auch da immer wieder in der Gegenwart Gottes zur Ruhe zu kommen. Aber mein Leben sieht oft ganz anders aus: ein Alltag voller Aufgaben und Terminen, viel zu erledigen, viel zu tun, wenig Pausen. Und wisst ihr was? Das macht mich nicht glücklich. Und ich nehme bei vielen anderen wahr, dass es ihnen ähnlich geht wie mir.

Vor einiger Zeit wuchs in mir eine große Unruhe, eine tiefe Unzufriedenheit, und auch Angst machte sich in mir breit. So vieles beschäftigte mich innerlich, über so vieles machte ich mir Sorgen. Das waren zum einen persönliche Themen, aber zum anderen auch das, was in dieser Welt geschieht. Es gibt so vieles, was beängstigend ist, und ich kann es oft kaum ertragen, Nachrichten zu schauen.

Als die Hamas dann Israel angriff, da wurde es ganz schlimm. Ich kann gar nicht richtig beschreiben, wie es mir ging. Ich wusste nicht mehr, wohin mit meinen Gedanken, meiner Angst, meinen Sorgen. Da tobte ein Sturm in mir und ich merkte die Auswirkungen auch körperlich. In all dem Durcheinander in mir, in all der Verzweiflung, die ich spürte, fragte ich mich immer wieder: Wo kann ich zur Ruhe kommen?

Wo können wir wirklich zur Ruhe kommen? Gibt es einen sicheren Platz, an den wir flüchten können? Manche sagen jetzt: Bei Gott natürlich. Ja, da gebe ich dir Recht. Aber wenn man mittendrin steckt in einem so großen Durcheinander, wenn innerlich alles drunter und drüber geht, dann weiß man theoretisch, dass das die Antwort ist. Aber: Sie muss sich in ihrer Wahrheit offenbaren, sonst bleiben es nur Worte. Dass ich bei Gott zur Ruhe kommen kann, das muss erlebbar und spürbar werden.

Ich habe mit Gott darüber geredet, wie es mir geht und ihn darum gebeten, mir zu helfen. Aber die Antwort ließ auf sich warten. Gott hat es zugelassen, dass es mir so schlecht ging. Er hätte mir meine Unruhe sofort nehmen können, aber er wusste, dass mich das letzten Endes nicht weiterbringen wird. Das weiß ich jetzt. Aber in dem Moment war es schlimm, das Gefühl zu haben, dass Gott nicht antwortet. Er ließ Zeit vergehen, damit ich einen bestimmten Weg gehe und wachse.

Meine Unruhe war sein eindringlicher Ruf in seine Ruhe.

Gottes Ruf, in seine Ruhe zu kommen, gibt es schon seit Anbeginn dieser Welt. Es war überhaupt sein ursprünglicher Gedanke für uns, in seiner Ruhe zu leben. So war es im Paradies – himmlisch ruhig. Keine Termine, kein Stress, keine Sorgen, keine Angst. Aber das änderte sich ja leider und es war dem Menschen dann nicht mehr vergönnt, pausenlos in dieser himmlischen Ruhe zu leben. Aber Gott wusste, wie wichtig Ruhe ist. Er selbst ruhte am siebten Tag nachdem er Himmel und Erde und alles, was lebt, geschaffen hatte. Und er gibt uns den Auftrag, es ihm gleichzutun:

**Halte den Sabbattag, und halte ihn heilig, wie der HERR, dein Gott, es dir geboten hat. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; der siebte Tag aber ist ein Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Da darfst du keinerlei Arbeit tun. 5. Mose 5,12-14a**

Der Sabbat ist ein Tag, an dem Gott uns einlädt, in seine Ruhe zu kommen. Aber diese Einladung beschränkt sich nicht nur auf den Sabbat. Sie gilt uns an jedem Tag unseres Lebens.

Nun kenne ich mich und ich beobachte das, was ich bei mir sehe, bei vielen anderen Menschen: Wir sind gestresst, gehetzt, ständig am Tun.

Aber: Ich bin davon überzeugt, dass wir die Ruhe bei Gott so dringend brauchen wie die Luft zum Atmen.

Er bietet uns den einzigen sicheren Ort auf dieser Welt an: seine Gegenwart. Wo immer ich auch hingehere und suche, ich werde nirgendwo diese Ruhe und Sicherheit finden, die Gott mir gibt.

Wir sehnen uns doch nach Sicherheit und nach Geborgenheit und danach, sich mal keine Gedanken machen zu müssen. In der Gegenwart Gottes, ganz nah bei ihm, dann, wenn dein und sein Herz im Einklang sind, kannst du so still werden wie ein Kind in den Armen seiner Mutter. Wenn dein Herz ganz bei Gott ist, kann es nicht mehr für anderes schlagen: für die Angst und die Unsicherheit, für die Sorge, für deinen Stolz, für negative Gedanken. Und für so vieles andere, was nicht aus dem Herzen Gottes kommt.

Und Gott? Er hat unbändige Sehnsucht nach der Gegenwart seiner Kinder. Danach, dass du zu ihm kommst und bei ihm Ruhe findest. Er will dich in Schatten seiner Flügel bergen, dir Zuflucht und Heimat sein. „**Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe**“ (Psalm 62,2) – diese Worte Davids müssen direkt aus seinem Herzen kommen.

Und doch suchen wir immer wieder woanders. Wir hoffen, dass Menschen diese Sehnsucht in uns stillen oder dass wir aus uns heraus stark genug sein können, um mit diesem Leben zurecht zu kommen (was für eine irrsinnige Annahme). Oder wir meinen, dass wir es nicht nötig haben zur Ruhe zu kommen oder keine Zeit dafür haben. Oder haben wir schon längst aufgegeben, dass unsere Sehnsucht Antwort finden kann? Wenn es so ist, dann wächst Mutlosigkeit in uns, und Angst, Resignation werden zu unseren Begleitern.

Immer und immer wieder ist da die Einladung Gottes, zu ihm zu kommen. Ich höre diese Einladung meist mehrmals am Tag. Vor allem dann, wenn ich im Stress bin: „Komm zu mir, ruh dich aus. Halte kurz inne, atme einen Moment lang durch und besinne dich darauf, wer ich bin.“

**„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.“ Matthäus 11,28-29**

Das ist Jesu Einladung an uns.

Das hebräische Wort für Ruhe lautet „menuah“. Für das biblische Denken ist menuah gleichbedeutend mit Glück, Stille, Frieden, Freude, Harmonie. „menuah“ beschreibt einen Zustand, in dem es keinen Streit und keinen Kampf, keine Angst und kein Misstrauen gibt. (In späteren Zeiten wurde menuah zu einem Synonym für das Leben in der kommenden Welt, für das ewige Leben).

Ich ahne immer mehr, dass alles, aber auch wirklich alles von Gott abhängt und abhängig ist. Es gerät so vieles (eigentlich alles) in Schiefelage, wenn wir nicht in Verbindung mit Gott leben. Das fängt schon bei unserer Sichtweise auf uns selbst an, also wie wir von uns denken und was wir von uns halten. Und es geht da weiter, wie wir das Leben und diese Welt sehen und wie wir die Umstände beurteilen, in denen wir leben. Richtet sich unser Blick nicht auf Gott, dann wird er sich zwangsläufig irgendwo anders hin richten. Auch auf das, was uns Angst und Sorgen macht.

Wisst ihr, der Teufel versucht alles Mögliche, um uns von Gott fernzuhalten. Sein größtes Anliegen ist es, dass wir uns auf keinen Fall in der Nähe Gottes aufhalten und unser Vertrauen auf ihn setzen. Denn der Teufel weiß: Wenn wir das tun, wird es immer schwerer für ihn, uns das Leben schwer zu machen. Wir werden immer weniger seinen Lügen glauben (und darin, uns Lügen zu erzählen, ist er leider sehr gut). Für den Teufel ist es wunderbar, wenn wir Angst haben, unsicher sind, wenn wir wenig oder gar nichts von uns halten und gehetzt durchs Leben rennen. Er ist zufrieden, wenn wir einen übervollen Terminkalender haben und deswegen meinen, dass wir keine Zeit haben, um in die Ruhe Gottes zu kommen. Keine Zeit, um Zeit mit Gott zu verbringen, ist sowieso der größte Quatsch. Denn für das, was uns wichtig ist, nehmen wir uns Zeit.

Meinst du, Gott hat uns so geschaffen? Gehetzt, gestresst, unzufrieden, ängstlich? Natürlich hat er das nicht. Wir bleiben so oft zurück hinter dem, was Gott in uns sieht,

was er für uns will und was er in uns hineingelegt hat (und hineinlegen will). Das ist ungefähr so, als wenn du ein tolles Auto vor der Tür stehen hast, aber dann doch den Trettroller nimmst, um an dein Ziel zu kommen.

Gott hat so viel Potenzial in dich hineingelegt, und er will dir so viel Gutes geben. Er sieht dich an und fängt an zu lächeln. Er freut sich über dich. Und er wird nie aufhören, dich zu lieben. Und wenn du seine Einladung in seine Gegenwart und Ruhe nicht annimmst, dann lehnt er dich deswegen nicht ab. Aber du wirst nie in der Fülle leben können, die Gott für dich bereit hält.

Weißt du, wie Gott dich sieht?

Warum nimmst du dir nicht etwas Zeit und schreibst mal einen Brief von Gott an dich? Frag Gott, wie er dich sieht und dann schreib auf, was du wahrnimmst. Du bist nicht Gott, das ist schon klar. Aber der Geist Gottes kann dir Gottes Worte an dich in dein Herz geben. Ich habe das vor einer Weile getan und es ist absolut erstaunlich, was ich aufgeschrieben habe. Ich lese es euch nicht vor – es gibt ja ein Briefgeheimnis.

Wir brauchen Sabbat. Wir brauchen Zeit in der Gegenwart Gottes. Ohne sie verkümmert unsere Seele. Diese Zeit mit Gott muss die höchste Priorität in unserem Leben haben. Er formt uns in allen Lebensumständen, aber die bedeutsamste Zeit, um sein Wirken zu erfahren, ist in der Ruhe bei ihm. Der kenianische Gemeindegründer Geoffrey Matiti hat gesagt: „**Niemand wird von der Vision Gottes ergriffen sein, solange er sich von der Hektik und den Technologien unserer Zeit beherrschen lässt.**“ **Gott hat eine Vision für dein Leben.** Eine, in der du Erstaunliches bewegst, die allerbeste Version deiner selbst wirst und alles empfangen kannst, was Gott verspricht.

Ich bin noch nicht da, dass ich alles daran setze, in die Ruhe Gottes zu kommen. Und wahrscheinlich geht es vielen hier auch so. Viel zu schnell lassen wir uns ablenken, und andere Dinge haben eine größere Priorität. Aber ich kämpfe darum. Ich bin auf dem Weg, auch wenn es schmerzhaft ist. Denn ich muss manches in meinem Leben neu bewerten, neue Prioritäten setzen, alte Gewohnheiten loslassen und mich neu sortieren. Ich muss auch eingestehen, dass ich eben nicht alles im Griff habe. Aber ich merke, wie geduldig Gott diesen Weg mit mir geht. Er gibt mich nicht auf, er verliert nicht die Geduld mit mir. Und mit dir auch nicht.

Gott wartet rund um die Uhr auf uns. Das Wunderbare ist: Wir haben jederzeit Zutritt in seine Gegenwart. Zur Zeit des Alten Testaments, im Alten Bund, war das Allerheiligste im Tempel, also der Ort, an dem Gott wohnte, durch einen schweren Vorhang von den anderen Räumen abgetrennt. In das Allerheiligste durfte einmal im Jahr nur der Hohepriester. Und wenn er sich dort aufhielt, musste er schweigen. Er durfte kein Wort sagen. Wahrscheinlich war die Heiligkeit Gottes so intensiv, dass er sowieso keine angemessenen Worte mehr fand. Aber dann, als Jesus am Kreuz gestorben ist, zerriss dieser Vorhang von oben nach unten. Der Weg ins Allerheiligste ist frei und wir dürfen jederzeit kommen. So wie wir sind. Ist das nicht erstaunlich?

## In die Ruhe Gottes kommen

Britta Koß-Misdorf, 22.10.2023

Gott lädt uns in das Allerheiligste ein. In diesen Raum, in dem nur noch er und du sind. Und dort ist es gut, einfach mal gar nichts zu sagen. Aufhören zu reden, still zu werden und die Gegenwart Gottes zu genießen. Unseren Geist und unser Herz dafür öffnen, was Gott zu sagen hat. Ich stelle mir vor, dass er so oft auf Gelegenheiten wartet, in denen er zu Wort kommen kann, denn er hat uns so viel zu sagen. Wenn wir aufhören zu reden, hat Gott Gelegenheit uns zu beschenken.

„Mein geliebtes Kind, ich lade dich ein, in meine Gegenwart zu kommen. Ich lade dich ein, zur Ruhe zu kommen. Bei mir findest du einen Raum der Liebe und Annahme, der Geborgenheit und Sicherheit. Wenn du bei mir bist, müssen alle Anklagen gegen dich schweigen. Hier darfst du sein – so wie du bist.

Was mühst du dich ständig? Warum trägst du all diese Lasten mit dir herum? Lass los, was dich festhält, was dir Freiheit und Freude raubt und überlass es mir. Du musst nicht alles schaffen, du bist nicht für alles verantwortlich.

Du bist so oft gestresst und so erschöpft, weil du so viel schaffen willst. Meinst du, dass deine Leistung etwas darüber aussagt, wie wertvoll du bist? Du bist wertvoll, weil du mein Kind bist. Fokussiere dich auf mich und auf nichts anderes. Komm in meine Ruhe! Höre, was ich dir sagen will. Ich habe Worte des ewigen Lebens. Bei mir allein findet deine Seele Ruhe. Ich bin dein Fels und deine Rettung.“

## Fragen und Impulse zur Vertiefung

- Findest du in die Ruhe Gottes? Gehört es für dich ganz selbstverständlich zu deinem Tagesablauf dazu, dir Zeit für Gott zu nehmen?
- Was hält dich davon ab, in Gottes Ruhe zu kommen?
- Welche konkreten Schritte kannst du tun, damit du täglich Zeit für Gott findest?
- Schreibe einen Liebesbrief von Gott an dich. Bevor du anfängst, bitte den Heiligen Geist, dass er dir die Worte Gottes ins Herz spricht.
- Gott hat für dich ein Leben in Weite, Freiheit und voller Lebendigkeit vorgesehen. Was versperrt dir den Blick auf dieses Leben, das Gott für dich bereithält? Welche Ängste, Sorgen, Lügen, ungesundes Verhaltensmuster, Selbstzweifel usw. stellen dir immer wieder eine Falle und halten dich fest? Vielleicht hilft es dir, wenn du über folgende Fragen nachdenkst:
  - Wie denkst **du** über dich?
  - Wie denkt **Gott** über dich?