

## Predigt am 29. Juli 2018

Reden, wandern, segeln ... das Entschleunigungsprogramm, das Jesus für seine Jünger entwickelt hat

Oder: der mühevollen Weg der Jünger ein wenig auszuruhen

Textgrundlage: Markus 6, 6-13.30-56

Leitvers: Jesus spricht: Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten.

Johannes 15,5b

Einstieg:

Reden, wandern segeln ... das könnte auch heute als Blickfang für ein Seminar-Programm für gestresste Manager als Überschrift stehen.



[https://www.goethe.de/de/uun/ver/kal.cfm?fuseaction=events.detail&event\\_id=21015092](https://www.goethe.de/de/uun/ver/kal.cfm?fuseaction=events.detail&event_id=21015092)



<https://www.wikinger-reisen.de/wandern/spanien/6272.php>



[https://www.google.de/search?hl=de&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=579&ei=mrBZW-ToGIXhkgXTuLfQCw&q=se-gelt%C3%B6rn&oq=se-gelt%C3%B6rn&gs\\_l=img.3..0110.2063.4691.0.8829.9.6.0.3.3.0.92.469.6.6.0....0...1ac.1.64.img..0.9.504....0.Yo1ekNj0DI#imgrc=5T0oGO-J893QcM:](https://www.google.de/search?hl=de&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=579&ei=mrBZW-ToGIXhkgXTuLfQCw&q=se-gelt%C3%B6rn&oq=se-gelt%C3%B6rn&gs_l=img.3..0110.2063.4691.0.8829.9.6.0.3.3.0.92.469.6.6.0....0...1ac.1.64.img..0.9.504....0.Yo1ekNj0DI#imgrc=5T0oGO-J893QcM:))

Jedenfalls bei mir lösen diese drei Stichworte ganz viel aus, alles das, was ich von einem Entschleunigungsprogramm erwarten würde:

Reden, wandern, segeln .... Was für Bilder lösen diese Stichworte bei Dir aus? Und wenn da noch die Stichworte etwas erläutert würden: zum Beispiel:

Reden: Ein geübter Coach, mit einer tollen spirituellen Ausstrahlung, nimmt sich Zeit, um Dir zuzuhören, was Du in letzter Zeit erlebt hast. Deine Erfolge, deine Niederlagen, deine Wünsche und Hoffnungen, Du kannst sie mit ihm teilen und er wird Dir nicht nur zuhören, sondern dir helfen, deinen nächsten persönlichen Entwicklungsschritt zu entdecken.

Wandern: Nicht nur einfach hinsetzen und reden. Nein, dabei wird gewandert. Natur pur erleben. Dazu Picknick im Grünen, quasi in freier Natur. Kein Handyempfang. Kein TV. Kein öffentliches Stromnetz. Ein idyllischer See, zum Fischfang bestens geeignet, ganz in der Nähe.

Segeln: Ebenso die Möglichkeit gemeinsam zu segeln, Team Building. Gemeinsam erleben wie der Wind in die Segel greift. Gemeinsam anpacken. Bei Flaute gemeinsam rudern. Kein Außenbordmotor als Plan B. Also ein richtiges Naturerlebnis, richtiges Team Building eben.

Entschleunigtes Leben, so heißt ja das Monatsthema. Es will nicht nur die Urlaubszeit mit guten Gedanken und Ideen unterfüttern. Die meisten von uns kennen ungesunden Stress. Die Sehnsucht irgendwie aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen. Dieses Entschleunigungsprogramm, daß ich gerade vorgestellt habe, hat Jesus damals für seine Jünger aus dem gemeinsamen Leben heraus entwickelt. Wenn also Segeln nicht dein Ding ist, oder Wandern, bitte nicht abschalten, das Programm, das Jesus mit

seinen Jüngern durchgezogen hat, zeigt viel von seiner Empathiefähigkeit. Jesus ist der beste Coach, den man sich vorstellen kann.

Was stresst uns?

Wir leben in einer Welt, in der es zu viele Gedanken gibt, die auf uns einströmen. Das war zur Zeit Jesu so, das ist heute so. Und das betrifft den Manager genauso wie die 85 jährige Oma im Seniorenheim. Die Frage, wie kann ich meine Firma, meine Angestellten heute und in den nächsten Jahren erfolgreich führen stresst einen Manager genauso wie die Oma, in deren Kopf die Sorgen kreisen, wann kommen meine Kinder, haben die mich auch nicht vergessen. Habe ich mir den Termin für die Podologin auch richtig gemerkt. Hoffentlich hört die Hitze bald auf. So heiß, war es in meinem ganzen Leben noch nicht. Wir leben in einer Welt, in der es zuviele Gedanken gibt, zuviele Sorgengedanken, zuviele Versagensängste, zuviele ..... die müssen sortiert werden. Mit denen müssen wir umgehen, am besten so umgehen, dass sie keine zerstörerische Kraft entfalten können. Das spielt sich zunächst alles hier in unserem Kopf ab, und prägt dann natürlich auch unser Handeln. Dh. Entschleunigung findet, bzw. muss erst einmal hier oben stattfinden. In unserem Denken.

Allerdings, das Programm von Jesus hat es in sich. Wir sind ja heute darauf gepolt, sehr viel über unser Gefühl wahrzunehmen, oder zu beurteilen. Zu sagen, ob etwas gut oder schlecht ist. Oder besser gesagt, ob sich etwas gut oder schlecht anfühlt. Wie fühlt es sich an? Das ist ganz wichtig!!

Wir haben die Dimension des Gefühls in den verschiedensten Bereichen etabliert und eingeführt: Zum Beispiel beim Wetter. Wir sprechen von den tatsächlichen Gradwerten. Und den gefühlten. Also letzte Woche waren es gefühlt 50 Grad. Tatsächlich aber nur ca 36-38 Grad heiß.

Oder nehmen wir das Thema Gesundheit: Eine ganze Industrie lebt davon uns das Gefühl zu vermitteln, dass wir gesund leben. „Wenn du jeden Tag ein Glas von diesem Vitamincocktail trinkst, oder einen von diesen Schokoriegeln isst, dann lebst du gesund. Gefühlt gesund.“

Geistlich: Wir wollen uns „geistlich fühlen“. Jetzt muss ich aufpassen, was ich sage. Natürlich hat Glaube etwas mit Gefühl zu tun. Aber, es geht im Glauben nicht in erster Linie darum sich „geistlich zu fühlen“. Genauso wie bei der Gesundheit: Wenn mir ein Cocktail und ein Schokoriegel das Gefühl vermittelt, ich lebe gesund, dann scheue ich nur das „Anstrengende“ auf eine wirklich gesunde Ernährung zu achten, auf genügend Bewegung, auf ausreichend Schlaf ... . Aber, wenn ich mich ausreichend bewege, mich gesund ernähre, auf genügend Schlaf achte, stellt sich in der Regel auch das befriedigende Gefühl ein, ich tue meiner Gesundheit etwas Gutes. Es geht aber nicht instant mäßig.

Genauso ist es im geistlichen Bereich. Wer in seinem Leben auf Jesus fokussiert sein will, das kann ganz schön herausfordernd sein:

Gelassenheit entsteht da, wo man aufhört die Probleme selbst regeln zu wollen und Jesus erlaubt die Regie zu übernehmen.

Das ist anstrengend. Das bedeutet: ein tagtägliches Einüben in den unterschiedlichsten Situationen.

Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir merken, wie der Glaube uns trägt und auch das „geistliche Gefühl“ der Nähe Gottes sich bei uns einstellt. Und unser Leben von einer tiefen Gelassenheit geprägt wird. Das ist mehr als „gefühlte Gelassenheit“.

Ich hatte bei der Vorbereitung im Kopf, dass es eine Situation gab, in der Jesus seine Jünger auffordert auszuruhen. Die Stelle muss ich finden, dachte ich, und schon habe ich meinen Predigttext.

Textlesung: Mk 6

[30](#) Die Apostel kamen wieder bei Jesus zusammen und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.

[31](#) Da sagte Jesus zu ihnen: »Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und wo ihr euch ein wenig ausruhen könnt.« Denn es war ein ständiges Kommen und Gehen, sodass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.

[32](#) Sie fuhren also mit einem Boot an einen einsamen Ort, um allein zu sein.

Das ist es dachte ich. Jesus zieht sich mit seinen Jüngern an einen einsamen Ort zurück, um neue Kraft zu schöpfen. Jesus hatte seine Jünger zu zweit ausgesandt, um zu predigen, dass sie sich Gott zuwenden sollen. Und sie sollten für die Kranken beten, um sie zu heilen und belastete und besessene von ihren Dämonen befreien. Also ein fordernder Einsatz mit vielen tollen Erfahrungen liegt hinter den Jüngern. Klar, jetzt ist eine Ruhepause angesagt.

Umso erstaunter war ich beim Weiterlesen. Das war gefühlt ein ganz kleines bisschen ausruhen während der Bootsfahrt, aber nicht mehr. Denn es heißt weiter:

[33](#) Aber man beobachtete sie bei der Abfahrt, und vielen war klar, wohin sie wollten. Da kamen die Leute aus allen umliegenden Ortschaften angelaufen und waren so auf dem Landweg noch vor ihnen dort.

Die Jünger kamen sich vor wie in einem schlechten Film: Sie versuchten den Leuten zu entfliehen. Und dort in der Einsamkeit waren noch mehr

Menschen, die etwas von Jesus wollen als zu vor. Tausende. 5000 Männer plus Frauen und Kinder um genau zu sein.

Ist das immer noch der richtige Text für Entschleunigung und um Gelassenheit einzuüben? Wenn es anscheinend auch Jesus und seinen Jüngern nicht gelungen ist wirklich mal auszuruhen?

Hatte Jesus das mit der Ruhe nicht ernstgemeint? Warum kümmerte er sich nicht richtig um seine Jünger? Ich entdeckte, das war nur der erste gefühlte Eindruck.

Es ist interessant, was Jesus sagt: »Kommt, wir gehen an einen einsamen Ort, wo **wir allein** sind und wo **ihr** euch ein wenig ausruhen könnt.« Jesus sah das Bedürfnis seiner Jünger nach Ruhe. Er war allerdings selbst noch voller Energie und Gelassenheit. Das sehen wir im Folgenden. Jesus lebt mit seinen Jüngern, er schult sie im Leben, es sind ja Jünger, Lernende. Und sie sollen bei Jesus lernen Gott zu vertrauen. Und wer gelernt hat Gott zu vertrauen, der lebt in Gelassenheit. Da entschleunigt sich immer wieder das Sorgenkarussell im Kopf und man kann gelassen die Dinge anpacken, die es anzupacken gilt.

Also, die Jünger lernen Vertrauen in Gott und Gelassenheit nicht in der Schule, in der Theorie, sondern im Alltag. Deshalb sind ihre Erfahrungen auch für uns so kostbar.

Ich entdeckte mich in den Jüngern und ich entdeckte, wie Jesus sich um seine Jünger kümmerte. Wie er ihnen Freiräume zur Erholung verschaffte, genauso wie Herausforderungen, die sie an ihre Grenzen führten, um Vertrauen in Gott und Gelassenheit ganz praktisch einüben zu können.

[34](#) Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Er nahm sich darum viel Zeit, sie zu lehren.

[35](#) Es wurde spät, und seine Jünger kamen zu ihm und sagten: »Wir sind hier an einem einsamen Ort, und es ist schon spät.

[36](#) Schick die Leute fort, dann können sie in die umliegenden Gehöfte und Dörfer gehen und sich etwas zu essen kaufen.«

[37](#) Jesus erwiderte: »Gebt doch ihr ihnen zu essen!«

Wie kümmert sich Jesus um seine Jünger? Er verschafft seinen Jüngern erstmal ein paar Stunden Ruhe. Er lässt die Leute lagern und fängt an zu predigen. Stundenlang. Es heißt: Er nahm sich viel Zeit sie zu lehren. Bis es Zeit für das Abendessen war. Da tauchen die Jünger auf und meinten, so Jesus, jetzt musst du Schluss machen und die Leute nach Hause schicken. Sie wissen jetzt, was zu tun ist. Man merkt richtig wie sie innerlich immer unruhiger werden, wann hört er denn endlich auf. Man sieht förmlich die Sorgengedanken in ihrem Kopf kreisen. Merkt Jesus nicht wie spät es ist. Mal muss doch aber auch Schluss sein. Bekommt der nie Hunger? Wie verantwortungslos gegenüber den vielen Leuten. Bis die zu Hause sind oder da, wo es etwas zu essen gibt, da knurrt ihnen so der Magen, dass sie vergessen haben, was Jesus ihnen alles gesagt hat. Und es wird immer später. Bis sie es nicht mehr aushalten und zu Jesus gehen und ihn beim Predigen, bzw. Lehren unterbrechen. Kennt ihr das auch? Man ist garnicht in der Verantwortung – aber man denkt: so wie das hier läuft, läuft es verkehrt. Und dann steigt der innere Unruhepegel bis man es nicht mehr aushalten kann und dann geht man dazwischen. Und in der Regel hätten wir besser ganz entspannt sein sollen. Weil es zwar nicht so lief wie wir meinten aber trotzdem gut.

Dann kommt eine weitere Überraschung für die Jünger. Jesus ist überhaupt nicht überrascht. Auch nicht ungehalten über die Störung. Im Gegenteil. Er sagt, ihr habt recht, die Leute brauchen etwas zu essen. Ladet

sie alle zum Essen ein. Gebt ihr ihnen zu essen. Natürlich hatten sie weder genug Geld, noch war genügend Brot und Fisch tausende von Menschen aufzutreiben. Selbst heute hätten wir Mühe aus dem Stand für 6-8.000 Personen essen zu besorgen. Und das sagen sie auch Jesus, wir haben nicht genug Geld um das Essen zu besorgen und keine Supermärkte in der Nähe. Sie waren ja schließlich dahin gefahren, wo es „einsam“ war. Wo keine Menschenseele wohnte. Aber bleiben wir bei dem Blickwinkel der Fürsorge. Jesus kümmert sich darum, dass sie sich zunächst stundenlang ausruhen können, denn er beschäftigte die Leute durch sein Lehren. Ob sie ganz Ohr waren bei dem was Jesus den Leuten erzählte, oder ein Nickerchen machten, wissen wir nicht. Dann sorgt er für Essen. Indem er das wenige an Brot und Fisch, was sie haben segnet und es reicht für alle. Und dann? Nach dem Speisungswunder? Nachdem alle satt geworden waren und sogar noch Essen übrig war, da heißt es:

[45](#) Und sogleich nötigte er seine Jünger, in das Boot zu steigen und an das jenseitige Ufer nach Betsaida voranzufahren, während er selbst die Volksmenge entlässt.

Jesus übernahm die Versorgung, er übernimmt jetzt die Verabschiedung, er drängt seine Jünger ins Boot. Sicherlich wissend, dass jetzt eine weitere wichtige Erfahrung auf sie wartet. Sie die erfahrenen Fischer, die normalerweise ganz schnell von einem Ort zum nächsten am See Genezareth kommen, werden sich eine ganze Nacht abmühen, weil ihnen Wind und Sturm entgegenstehen und erst dort, wo sie am Ende sind, da taucht dann Jesus auf. Er hatte inzwischen die Zeit genutzt um ausführlich mit seinem himmlischen Vater zu sprechen, zu beten.

Das war einerseits Teambuilding erster Güte, aber auch bis an die Grenze der eigenen Kraft geführt zu werden. Und Jesus? Jesus sieht sie

und kommt ihnen auf dem Wasser entgegen. Er war nach der Verabschiedung der Leute, wie gesagt, im Gebet mit seinem himmlischen Vater gewesen. Er sieht seine Jünger in Not und kommt zu ihnen. Gerade rechtzeitig.

Natürlich hatte er kein Infrarotfernrohr mit, mit dem er immer mal wieder in der Nacht Ausschau hielt wie es seinen Jüngern auf dem See erging. Er wusste es „innerlich“. Und er wusste, wann er zu ihnen gehen musste.

Das Lernprogramm für die Jünger: zu sehen, Jesus hat uns im Blick, er hat alles im Blick, die vielen Leute, den Sturm, den Hunger, das Essen. Er sorgt für uns. Selbst dort, ja gerade dort wo wir mit unseren Fähigkeiten am Ende sind. Jesus ist da noch längst nicht am Ende.

Und sie, sie sollten lernen immer mehr darauf vertrauen, das Jesus sie im Blick hat. Und von seiner Gelassenheit angesteckt werden.

Ihre Gedanken und Sorgen waren durchaus berechtigt:

Die Leute brauchten Essen, und sie hatten keins.

Der Sturm war zu mächtig für sie und sie hatten kein Mittel dagegen.

Und jetzt war es wichtig aus dem Karussell des sich Sorgenmachens auszustiegen und Jesus ganz bewusst die Regie zu überlassen.

Das Auge im Sturm, das ist der Ort wo alles ringsherum tost und tobt, aber hier ist es ganz still und ruhig. Ein Bild das Martin Pepper in einem Lied aufgegriffen hat, um damit deutlich zu machen, dort wo ich sehe, dass Jesus mich im Blick hat, dort wo ich sozusagen ganz nah bei Jesus bin, ihn im Fokus habe, da komme ich zur Ruhe.

<https://www.youtube.com/watch?v=aT9oGPNppx0>

Auge im Sturm: Herr, ich suche Deine Ruhe  
fern vom Getöse dieser Welt !  
Ich hör jetzt auf mit allem, was ich tue  
und tu` das eine, das im Leben zählt.  
Ich geh` im Geist jetzt vor Dir auf die Knie  
und höre auf die Stimme meines Herrn .  
Führe Du mein Innerstes zur Ruhe,  
und lass Dein Feuer meine Hast verzehren !

Du bist ein starker Turm ,  
du bist das Auge im Sturm .  
Du sprichst zum aufgewühlten Meer  
meiner Seele in mir, Herr,  
Friede mit Dir, Friede mit Dir !

Herr, ich suche Deinen Frieden,  
das, was die Welt nicht geben kann,  
in Harmonie und tief versöhnt zu leben,  
denn das fängt erst in Deiner Nähe an!  
Ich löse mich von allen Ambitionen  
und werd` so still wie ein grad gestilltes Kind !  
Denn Du hast mehr für mich als Illusionen,  
Dein Rat für mich verweht nicht mit dem Wind !

Wie kann das in deinem und meinem Leben ganz praktisch werden? Wie  
gesagt, wir müssen nicht unbedingt wandern, oder segeln. Im ganz nor-  
malen Alltag hilft uns Jesus zu lernen, ihm zu vertrauen und Gelassenheit  
zu gewinnen.

Als ich vor kurzem einen Schlüssel nachmachen lassen wollte ging ich in  
einen Schlüsselladen. Ich platzte gleich mit meinem Anliegen raus, ich  
würde gern einen Schlüssel nachgemacht bekommen. Der Besitzer stand  
auf und ging zu mir an den Tresen und sagte zu mir, einen schönen guten  
Tag wünsche ich Ihnen, ich freue mich, dass sie in mein Geschäft gekom-  
men sind. Geht es ihnen gut? Und dann sagte er, ich bin gebürtiger Ori-  
entale und da nimmt man sich immer zuerst Zeit seinen Gast zu begrüßen

und diese gute Sitte möchte ich auch in Deutschland nicht ablegen. Ich stutzte erst. Dann merkte ich, dass ich die Begrüßung vergessen hatte. Ich entschuldigte mich und wir kamen miteinander ins Gespräch.

In der begrüßen sich mit Namaste. Was soviel bedeutet wie, du bist gesehen. Manchmal ist man so drin im Alltagsgeschäft, alles muss laufen, funktionieren. Dass man den anderen und das man Jesus gar nicht wahrnimmt in seinem Leben. Innehalten und sich dessen bewusst zu werden, manchmal geschieht das zwangsweise. Ich weiß nicht, ob ihr das auch kennt, Tage an denen alles schief zu laufen scheint. Man hat einen wichtigen Termin, es wird zeitlich knapp und dann fehlt noch dies und das. Man hatte doch alles zurechtgelegt, meinte man. Und zu guter Letzt ist der entscheidende Schlüssel wie vom Erdboden verschluckt. Dann kommt Hektik auf. Und dann erinnern wir uns, meine Frau und ich, innehalten beten. Sich verdeutlichen: wir sind gesehen. Jesus, du siehst unsere Situation und wir brauchen deine Hilfe. Dann wird es schon mal viel besser. Das Gedankenkarussell entschleunigt, und Ruhe kehrt in der Regel ein. Und meist sind dann auch die fehlenden Sachen im Blick.

Wichtig: Wir müssen unsere Sorgengedanken wegschicken. Aus dem Sorgenkarussell aussteigen und aktiv sagen: Jesus auch diese Situation ist unter deiner Kontrolle. Führe du Regie und hilf mir das richtige zu machen. Wenn Entschleunigung im Kopf stattfindet, bekommen wir auch Gelassenheit im Herzen und im Handeln.

Friede in uns: Wie im Lied von Martin Pepper.

Dann entsteht nicht nur gefühlte Ruhe, sondern innere Ruhe, innere Gelassenheit und Frieden. Das geht nicht instantmäßig. Aber es geschieht im ganz normalen Alltag. So wie die Jünger dürfen wir erleben, wie Jesus uns hilft, immer mehr auf ihn fokussiert zu sein. Und zu entdecken, wie

wohltuend es ist, dass er uns im Blick hat. Das geschieht immer im miteinander reden (wir Christen nennen das beten), nicht immer beim Wandern oder Segeln, aber mitten in unserem Alltag.

Amen