

Ruh doch ein wenig aus

„Ruh doch ein wenig aus!“ – Das klingt wirklich gut in unseren Ohren, ganz egal, was und wie viel wir arbeiten oder zu tun haben.

„Ruh doch ein wenig aus!“ – Das ist eine Erlaubnis, die wir uns selbst oft viel zu wenig geben. Aber Jesus gibt sie uns heute: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir alleine sind, und ruht ein wenig aus.“ Das sagt Jesus zu seinen Freunden, als sie nach einer anstrengenden Arbeitsreise wieder zu ihm zurückkommen. - Ein Satz, der sehr viel Liebe und Fürsorge ausstrahlt. Er sieht, was sie brauchen, was ihnen jetzt fehlt, und er will dafür sorgen, dass es ihnen wieder gut geht.



Nicht mehr abschalten können

Oft ist es so, dass wir in unserer heutigen modernen Gesellschaft gar nicht mehr zur Ruhe kommen. Dass wir gar nicht mehr abschalten können – rein geistig, aber auch wortwörtlich, wir können den Fernseher, das Radio, das Handy, das Internet oft gar nicht mehr abschalten. Und das liegt nicht nur daran, dass wir viel arbeiten. Denn gearbeitet haben die Menschen schon immer, oftmals viel und hart. Aber zu den damaligen Zeiten war ein Tag in der Woche frei von Arbeit, ganz nach biblischem Vorbild. Am siebten Tag wurde geruht. Und da war dann wirklich Ruhe. Da gab es dann keine große Ablenkung oder große Pläne – nur Ruhe und Nichtstun, ja vielleicht sogar Langeweile.

Heute stellt sich das ganz anders dar. Denn wir haben selbst die Ruhetage vollgestopft bis oben hin, mit sogenanntem „Freizeitstress“. Das ist sicher nichts Falsches und es hat seine Berechtigung, denn Freundschaften und Ablenkung müssen auch gepflegt werden. Aber die Ruhe, das Für-sich-Sein, das kommt dabei eher zu kurz.

Zeit für mich

Der Satz Jesu „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir alleine sind, und ruht ein wenig aus“ ist nicht einfach nur die Aufforderung, sich ab und zu einmal eine kurze Pause von der Arbeit zu gönnen. Er beinhaltet auch, diese Auszeit zu gestalten – für mich und für Gott. „Kommt mit an einen einsamen Ort“, wo kein Trubel, kein Fest, keine Menschenmengen, keine Berieselung, keine Hintergrundmusik ist – einfach nur ich, ich alleine, so wie ich bin.

Denn wir setzen uns nur selten uns selber aus: Ich mit mir, mit meinen Gedanken und Gefühlen, mit dem, was mich bewegt. Viel zu einfach ist es, sich abzulenken und ablenken zu lassen. Wenn ich wirklich mit mir allein bin, mit meinen Gedanken, Gefühlen, Sorgen, Zweifeln und Wünschen, dann kommt irgendwann Gott hinzu. Das ist ganz selten geworden. Manchmal erleben wir solche Momente, vielleicht alleine in der Kirche oder auch im Wald, auf einem Berggipfel oder beim Spaziergang, wo sich dann die wirkliche Ruhe einstellt. Keine Urlaubsrufe, die uns – so schön es auch sein mag – mit neuen Eindrücken anfüllt. Eine Ruhe, in der ich mich selber und Gott wiederfinden kann. Das fällt uns sicher gar nicht so leicht. Manchmal finden wir nicht den richtigen

Zeitpunkt oder die Möglichkeit, denn es ereignet sich ja auch immer irgendwas. Manchmal will ich vielleicht auch gar nicht mit mir alleine sein.

Aber auch im Evangelium ist diese Ruhe kein Dauerzustand, sondern eine Einladung, sich hin und wieder selbst sehen, hören und fühlen zu dürfen.

Dazu passend noch eine kurze Geschichte: Ein Mönchsvater war einst damit beschäftigt, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen, als Besucher zu ihm kamen und ihn fragten, welchen Sinn er in seinem kontemplativen Leben sehe. Er sagte zu ihnen: „Schaut in den Brunnenschacht, was seht ihr?“ Sie antworteten: „Wir sehen nichts.“ Der Mönch wartete eine Weile und tat gar nichts. Dann forderte er die Leute erneut auf: „Schaut in den Brunnenschacht!“ Sie blickten hinunter, erkannten ihr Spiegelbild und riefen: „Ja, jetzt sehen wir uns selbst!“ Der Mönch erwiderte: „Als ich vorhin Wasser schöpfte, war die Wasseroberfläche unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. So ist das mit der Stille. Man sieht sich selber.“

Franz Hartinger