

»Ruhe für die Seele«

Ihr Lieben, heute biegen wir auf die Zielgerade unserer Predigtreihe „**Fitness für die Seele**“ ein. Und heute soll es zum Schluss um das Thema „**Ruhe für die Seele**“ gehen.

An was denkt ihr, wenn ihr das Wort „Ruhe“ hört? Ich glaube, viele denken jetzt an „Urlaub“. Ja, Urlaub, das ist *die* heilige Zeit im ganzen Jahr. Endlich Zeit haben, nicht verplant sein, Raum für Spaß und Spiel, Neues entdecken und Abstand gewinnen.

Und dann bist Du endlich im Urlaub – und hältst die Ruhe nicht aus. Zu ungewohnt ist das. Du schläfst schlecht, Du bist unruhig, hängst ständig am Handy, weil Du Dich irgendwie ablenken musst. Und am Ende baust Du am Strand eine Sandburg, obwohl die Kindern längst nicht mehr dabei sind. Weil Du Ruhe gar nicht mehr aushältst. Weil Du Deinen Rhythmus verloren hast.

Rhythmus, das ist Gottes Idee für unser Leben und für unsere Seele. „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun.“ (2. Mose 20,9)

Gott schenkt dem Menschen von Anfang an einen Ruhetag. Und das interessante an diesem Text ist, dass der Mensch ja am 6. Tag von Gott geschaffen wurde, aber erst am späten Nachmittag. D.h. der erste komplette Tag, den Adam und Eva erleben, ist der Ruhetag. Und deshalb ist der Sonntag auch nicht der Abschluss der Woche, sondern der Start in eine neue Woche. Der Sonntag ist der *erste* Tag der Woche.

Ihr Lieben, Gott beginnt immer zuerst mit der Gnade. Er möchte, dass wir aus der Ruhe heraus leben. Er will uns zuerst füllen, bevor wir etwas weitergeben.

Der feste Rhythmus von Ruhe und Arbeit, von Anspannung und Entspannung, das soll der Rahmen sein, den wir unserem Körper und unserer Seele schenken. Unser Körper und unsere Seele brauchen Ruhe. Aber wie finden wir die?

Der alte Kirchenvater Augustin bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir, o Gott.“

John Ortberg, ein amerikanischer Schriftsteller schreibt dazu: „Die Seele wurde dafür geschaffen, bei Gott zu ruhen, so wie ein Baum im Boden ruht.“

Augustin und Ortberg wissen, dass unsere Seele nicht nur Ruhe braucht, sondern dass sie diese Ruhe im Letzten nur bei Gott findet.

Im 1. Teil der Predigtreihe habe ich euch gezeichnet, dass die Seele die Klammer des Menschen ist. Sie umfasst alles, was uns als Mensch ausmacht: Unseren Leib, das Herz, Verstand, Geist und Wille und unsere Gefühle. Ebenso unseren CHARAKTER und unsere WERTE. Das muss ich noch ergänzen.

Die Seele ist die Klammer, die alle Aspekte unseres Menschseins umfasst und in Einklang zu bringen versucht.

Die Frage ist nun, wohin richten sich alle diese Dinge aus. Gehen die alle unkontrolliert in verschiedene Richtungen, dann zerreißt es einen förmlich. Oder machen wir es wie Augustin, wir richten alle einzelnen Aspekte unseres Menschseins auf ein Ziel aus – und das heißt GOTT.

Denn wenn wir das tun, wird unsere Seele aufblhen und Frieden finden. Wer sich auf Gott und seine selbstlose Liebe ausrichtet mit seinem ganzen Sein, wer Gott, den HERRN, liebt mit *gan-*
zem Herzen, von ganzer Seele und mit all seiner Kraft, der findet Ruhe für seine Seele. Ansonsten bleibt sie zerrissen. Zerrissen zwischen den unterschiedlichen Zielen, Meinungen, Wünschen, Versuchungen und Versprechen.

Vielleicht ist euch aufgefallen, dass hier auf dem Bild – und bisher in der ganzen Predigtreihe – ein Stichwort fehlt: Liebe. Ja, die LIEBE fasst alle unsere menschlichen Bedürfnisse zusammen. Alle Bereiche unseres Lebens sind durch die Liebe abgedeckt.

Die Liebe ist der Sinn. Sie ist schön. Sie schenkt und weckt in uns immer wieder Freude. Sie schafft Verbindung zu anderen Menschen. Die Liebe pflegt die Seele wie nichts anderes. Sie vertreibt Sorgen und Angst. Sie tröstet in der Trauer, sie formt unseren Charakter.

Wie finden wir – immer wieder aufs Neue – diese Liebe?

Jesus gibt uns ein Bild dazu: Das vom Joch. In Matthäus 11,29 sagt er: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

Was für ein Bild habt ihr für dieses Bild von Jesus? Glaubt, dass Jesus hier von einer Aufgabe spricht, die ihr zu erfüllen habt. Also Du bist der Ochse, der unter das Joch gespannt wird und jetzt loslaufen soll. In der Familie, bei der Arbeit, in der Gemeinde. Da gibt es jetzt nur ein Problem: Jesus sagt, „mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ Sieht bei dem Ochsen jetzt nicht wirklich so aus. Dieses Joch ist schwer. Und hey, Woche für Woche vollen Einsatz für das Reich Gottes zu bringen, das kann ganz schön anstrengend werden. Und nicht wenigen ist die Last zu groß und sie brennen innerlich und äußerlich aus.

Ich glaube, Jesus hat hier ein anderes Bild vor Augen. Nicht das Einzeljoch, sondern ein Doppeljoch. Wenn Jesus sagt: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir“, dann redet er hier gar nicht über unseren Auftrag und das, was wir *tun* sollen, sondern er lädt uns ein, sich gemeinsam mit ihm in ein Joch spannen zu lassen und so in enger Gemeinschaft mit ihm durchs Leben zu gehen, damit wir von ihm *lernen* können. Das Bild vom Joch ist eine Einladung, unser gesamtes Leben – mit allem, was dazu gehört –, in einer tiefen, vertrauensvollen Verbindung mit Jesus zu leben.

Zur Zeit Jesu war das wirklich so: Neben ein altes, erfahrenes Tier wurde ein junges ins Joch gespannt. Das alte hat die Hauptlast getragen und das junge konnte – unter dem sanften und leichten Joch – lernen.

Wenn wir als seine Nachfolger eng mit Jesus verbunden sind, werden wir Ruhe finden für unsere Seele. Unter diesem Joch finden wir Liebe und Gemeinschaft mit Jesus.

Aber dafür sind *wir* verantwortlich. Ja, wir sind dafür verantwortlich, dass unsere Seele genügend Nahrung, Pflege, Workouts und Ruhe findet. Das waren die vier Überschriften für diese vier Predigten.

Ja, unsere Seele braucht gesunde Ernährung, sie braucht Hygiene, wir müssen in unseren Charakter investieren. Und unsere Seele braucht regelmäßig Ruhe bei Gott.

Und jetzt noch Mal der Werbeblock und der Dank an Jörg Ahlbrecht, der mir in seinem wunderbaren Buch „Fitness für die Seele“ ganz viele gute Ideen für diese Predigtreihe mitgegeben hat. Und da steht noch ganz viel Wertvolles zum Thema „Seele“ drin.

Aber ihr kennt mich gut genug, dass ich jetzt, nach 10 Minuten noch nicht „Amen“ sage.

Ich möchte euch zum Schluss dieser Predigtreihe noch die Geschichte eines Mannes mitgeben, den wir vor einigen Jahren auf einem Willow-Creek-Kongress kennengelernt haben, Tony Rinaudo heißt er. Er ist ein australischer Agrarwissenschaftler, der seit über 30 Jahren in Afrika lebt und dort arbeitet mit dem Ziel, das Land wiederaufzuforsten. Und was sich zunächst einmal gar nicht so spannend anhört, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als eine atemberaubende Lösung für eine ganze Reihe der dringlichsten Probleme, die wir derzeit auf unserem Planeten haben: 1. Armut, 2. mangelnde Bildung, 3. kriegerische Konflikte, 3. Klimawandel und 4. Fluchtursachen.

Rinaudo wuchs auf einer Farm in Australien auf und war schon als kleiner Junge naturbegeistert. Als er dann zum ersten Mal Bilder aus Afrika von ausgetrockneten Landschaften sah und Menschen, die Hunger litten, konnte er das kaum ertragen. Nach Abschluss seines Studiums wurde er vom Kinderhilfswerk „World Vision“ in den Niger geschickt, wo er mithelfen sollte, ein Wiederaufforstungsprogramm der Vereinten Nationen umzusetzen. In den letzten hundert Jahren sind in Afrika gewaltige Waldflächen abgeholzt worden mit katastrophalen Folgen: Der Wind konnte ungehindert den Boden austrocknen und austrocknen.

Tony Rinaudo versuchte alles, aber nichts klappte. Alle Wiederaufforstungsversuche scheiterten. Als er wieder einmal völlig mutlos ins Gebet ging und seine Bibel aufschlug, sprang ihm ein Vers ins Auge, den ich euch vor zwei Wochen schon einmal vorgelesen habe. In Epheser 2,10 las er: „In Jesus Christus sind wir Gottes Meisterstück. Er hat uns geschaffen, dass wir tun, was wirklich gut ist; gute Werke, die er für uns vorbereitet hat, dass wir damit unser Leben gestalten.“

Dieser Vers sprach ihn an, ergriff ihn und ließ ihn nicht mehr los. Obwohl er nicht wusste, was er für ihn bedeutete.

Tony brach zu einer weiteren Tour durch das Land auf, um Setzlinge zu einer Pflanzung zu bringen. Er hielt an und sah plötzlich neben dem Wagen ein kleines Gestrüpp und er fragte sich: „Wieso wächst das hier? Und was ist das überhaupt?“ Er entfernte das Gestrüpp und stellte fest, dass sich darunter der Stumpf eines abgeholzten Baumes befand, der an verschiedenen Stellen wieder ausgetrieben hatte. Schlagartig wurde Tony klar: Wenn man bei

diesem Baumstumpf alle überschüssigen Triebe wegschneiden würde und nur den stärksten Trieb stehen lassen würde, dann würde alle Kraft in die Wurzel gehen und innerhalb von wenigen Jahren hier wieder ein großer Baum stehen.

Tony entwickelte nach diesem Erlebnis die Methode der „Farmer Managed Natural Regeneration“, also eine durch Bauern betriebene Naturregeneration.

Er war voller Enthusiasmus – und erlebte viele Enttäuschungen. Die Bauern sagten: „Der weiße Mann versteht nichts vom Ackerbau. Ein guter Farmer lässt keine Bäume auf seinem Land stehen. Bäume nehmen Nährstoffe weg und sind schädlich für die Ernte.“ Interessanterweise stammt genau diese Ansicht von europäischen Kolonialherren, die vor hundert Jahren den Afrikanern gezeigt hatten, wie man in Europa Ackerbau betrieb. Was allerdings in Europa vielleicht Sinn machte, war in Afrika völlig falsch.

Aber wie überwindet man solch eine Mauer im Denken der Menschen?

Tony half eine mehrjährige Dürre. Sie führte dazu, dass die Menschen buchstäblich nichts mehr zu essen hatten. Er bot den Menschen Unterstützung mit einem Nahrungsprogramm an, knüpfte aber eine Bedingung daran. Wer am Programm teilnehmen wollte, musste diese kleinen Triebe zurückschneiden und pro Hektar 40 Bäume stehen lassen. Bei denen, die sich auf diese neue Methode einließen, wuchsen aus den kleinen Trieben in den nächsten Jahren fünf Meter hohe Bäume, dessen Schatten den Ackerpflanzen zugute kam. Der Wind konnte nicht mehr ungehindert wehen, das Grundwasser stieg und diese Bauern hatten in den folgenden Jahren fünf Mal so hohe Erträge wie die zuvor.

In Folge des Anstiegs des Grundwasserspiels hatten die Brunnen wieder Wasser und die Kinder mussten nicht stundenlang zum nächsten Brunnen laufen. Stattdessen konnten sie zur Schule gehen. Die Bäume sorgten für Bildung. Die Überschüsse der Ernten konnten auf dem Markt verkauft werden. Und wer mit seinem Acker und der Ernte beschäftigt ist, hat überhaupt keine Interesse daran, sich an irgendwelchen gewaltsamen Konflikten zu beteiligen.

2019 hat die Universität Zürich einen Forschungsbericht veröffentlicht, der zeigte, dass die Menschheit den Klimawandel stoppen könne, wenn die Fläche von der Größe Nordamerikas bewaldet würde. Diese Flächen stehen in Afrika zur Verfügung.

Dank der Bemühungen von Tony Rinaudo wurde bisher eine Fläche, die größer ist als Irland, neu bewaldet und große Landstriche Afrikas konnten wieder fruchtbar gemacht werden. 2018 wurde ihm der „Right Livelihood Award“ – auch als Alternativer Nobelpreis bekannt – verliehen. Seine Geschichte wurde mittlerweile auch verfilmt. „Der Waldmacher“ ist ein 90-minütiger Film, der sich wirklich lohnt.

Als ich diese Geschichte vor einigen Jahren auf einem Willow-Kongress hörte, hat sie mich wirklich beeindruckt, und dieser Tony Rinaudo war für mich ein absolut faszinierender Mensch, der mit sich, mit Gott und seiner Seele im Reinen war. Und deshalb solch ein unglaubliches Projekt auf die Beine stellen konnte. Gegen ganz viele Widerstände.

Der diesen Satz aus dem Neuen Testament „In Jesus Christus sind wir Gottes Meisterstück. Er hat uns geschaffen, dass wir tun, was wirklich gut ist; gute Werke, die er für uns vorbereitet hat, dass wir damit unser Leben gestalten“ wirklich lebte.

Und genau das wünsche ich mir für uns alle. Dass wir das immer wieder neu für uns in Anspruch nehmen: Du bist ein Meisterstück Gottes! Und Gott auch Dich dazu geschaffen, dass Du tust, was wirklich gut ist. Gute Werke, die Jesus bereits für Dich vorbereitet hat, damit Du Dein Leben in guter Weise gestalten hast.

Und dazu braucht unsere Seele gute NAHRUNG, weil sie von Sinn, Schönheit und ansteckender Freude lebt. Und weil sie immer wieder diese enge Verbindung zu Menschen und zu Gott braucht.

Unsere Pflege muss gut gepflegt sein. Sorgen, Scham, Trauer und Schuld müssen immer wieder im Zaum gehalten werden.

Und wir müssen unsere Seele und unseren Charakter trainieren: Demut, Dankbarkeit, Sanftmut, Mut, Großzügigkeit, Bescheidenheit und Selbstbeherrschung sollen uns immer mehr leiten.

Und gönnen wir unsere Seele doch immer wieder RUHE. Ein Tag in der Woche sich nur beschenken lassen, Kraft tanken für die neue Woche. Und *jeden* Tag von Jesus lernen. Sich gemeinsam mit ihm unter sein sanftes und leichtes Joch spannen lassen.

Damit wir Ruhe finden für unsere Seele – bei Gott. Damit ein Friede in unsere Seele einzieht, der sich auswirkt auf unser Leben, unseren Glauben und auf die Menschen um uns herum.

Wenn wir das, was an kleinen, unscheinbaren Trieben in unserer Seele wächst, in kluger Weise beschneiden, dann kann daraus ein wunderbarer Baum werden. Diese Kraft kann auch anderen Nahrung geben, Schatten spenden, um sich auszuruhen, inspirieren und berühren. Sie kann andere einladen, das blühende Leben ebenfalls zu suchen und zu finden. Eine gut versorgte Seele ist ein Geschenk für jeden, der mit ihr in Berührung kommt.

Deshalb bleibt mit eurer Seele im Gespräch, so wie es die Beter der Psalmen immer taten:

„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen.“

„Was betrübst du dich, meine Seele und bist so unruhig in mir?“

„Sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung.“

Amen.