

**Gottesdienst am Sonntag, 19. Juni 2016**

**Thema: *Auszeit***

**Text: Markus 6,30-34**

Predigt: Pastor Gero Cochlovius

Liebe Gemeinde,

sagt der ein Kollege zum andern: "In diesem Jahr werde ich im Urlaub nichts tun. Die erste Woche werde ich mich nur im Schaukelstuhl entspannen."

"Ja, und in der zweiten Woche?"

"Na ja, dann werde ich eventuell ein wenig schaukeln."

Hier scheint jemand wirklich eine Auszeit nötig zu haben! Nächste Woche beginnen die Sommerferien. Viele sehnen sich diese Auszeit herbei. Wie schön - endlich mal Urlaub, Ferien, weg vom Alltag, womöglich verreisen, anderes sehen und erleben. Entspannen, erholen, aufatmen, auftanken.

Aber nicht immer kriegen wir die großen Ferien, wenn wir kaputt sind und erschöpft. Wie sieht es aus im Alltag? Haben wir da auch Auszeiten? Ruhezeiten? Wie sehen die aus, wie können wir Kraft schöpfen? Und wie haben wir es eben erlebt: Auszeit - leichter gesagt als getan.

Gott ist ein Menschenfreund. Und wenn Gott uns so geschaffen hat, dass wir aus Leib, Geist und Seele bestehen, dann ist ihm nicht nur die Seele wichtig. Es geht Gott nicht nur um unser Seelenheil. Und auch Jesus war nicht nur mit geistlichen Dingen beschäftigt, sondern er sah den Menschen ganzheitlich. Leib, Geist und Seele gehören untrennbar zusammen. Die ganzen psychosomatischen Zusammenhänge, die man heute in der Medizin mühsam erforscht, sind der Bibel nicht unbekannt. Lesen wir als Predigttext aus Markus 6,30-34:

*30 Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.*

*31 Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen.*

*32 Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.*

*33 Und man sah sie wegfahren, und viele merkten es und liefen aus allen Städten zu Fuß dorthin zusammen und kamen ihnen zuvor.*

*34 Und Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammerten ihn, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er fing eine lange Predigt an.*

Ein besonders schöner Satz in diesem Abschnitt ist für mich: "Und er fing eine lange Predigt an." - Nein, nein, keine Sorge... Ich meine eigentlich den, wie Jesus sagt: "Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig."

Das klingt für mich nach Auszeit. Wenn ich den Begriff Auszeit höre kommen mir drei Dinge in den Sinn.

Ich denke erstens an eine Atempause.

## 1) Atempause

Atempause. Was heißt das eigentlich? Machen wir mit dem Atmen eine Pause? Nee, das würde schief gehen. Mit dem Lebenswichtigen können wir nicht pausieren. Atempause heißt: Wir machen eine Pause *zum* Atmen. "Atempause" kommt ja eigentlich aus der Musik. Ich war ja nun auch früher mal im Posaunenchor und spielte so ein bisschen Trompete. (Der Posaunenchor hier in Hohnhorst ist ja richtig gut geworden... - Seit ich nicht mehr dabei bin.) Aber als Bläser weiß ich, wie wichtig Atempausen sind. So schön das Musizieren ist, und so wunderbar man Freude an den Tönen hat - aber selbst die schönsten Melodien kann man nicht nonstop spielen, man muss zwischendurch auch mal Luft holen, man braucht die Atempause.

Wie war die Situation der Jünger Jesu. Sie hatten Stress, aber es war kein schlimmer Stress - heute würde man medizinisch sagen-, es war kein Dysstress, sondern Eustress, schöner Stress: *30 Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten.*

Sie waren begeistert unterwegs für Jesus. Was sie getan und gelehrt hatten. Sie sind sehr aktiv. Und es macht ihnen Freude. Man könnte sagen: Da ist Musik drin, in ihrem Leben! Und genau da sagt Jesus ihnen: Ihr braucht eine Atempause. Ihr müsst verschnaufen, ihr müsst Luft holen, "ruht ein wenig". - Im Griechischen steht da: *anapaústhe*, da kommt unser Wort "Pause" her. Ihr braucht eine Atempause.

Ich finde das wichtig festzuhalten: Dass wir eine Atempause, eine Auszeit brauchen, wenn wir Dysstress haben, wenn wir bösen Stress haben, wenn wir erschöpft, kaputt, ausgelaugt sind, wenn der Beruf oder der Stress in der Familie uns fertigmachen - das ist ja logisch. Aber hier sehen wir: Wir brauchen auch Atempausen, wenn wir immer in Aktion sind und es uns eigentlich Spaß macht, ja, sogar wenn wir für Gott, für Jesus, für andere Menschen im Einsatz sind. Manchmal merken wir das gar nicht. Ich kenne das gut von mir selber: Es gibt Phasen, da bin ich so in Action, weil mir die Arbeit in der Gemeinde Freude macht, da merke ich gar nicht, wie ich anderes vernachlässige: meine Familie, mich selbst, die Beziehung zu Gott. Da setzt man so viel Zeit *für* Gott ein, dass keine Zeit mehr *mit* Gott bleibt. Das ist, wie wenn man ein Musikstück so begeistert spielt, dass man vergisst, dabei Luft zu holen. Irgendwann verstummt man, weil kein Ton mehr rauskommt. Und davor möchte Jesus seine Jünger und uns bewahren. Mach mal Pause, mach eine Atempause, eine Auszeit.

Bei Auszeit denke ich aber auch an:

## 2) Urlaub

Ich freu mich schon sehr auf unsern Familienurlaub im Juli. Ich freu mich auf das Paddeln mit den Kindern in unserm kleinen Schlauchboot, wie letztes Jahr. Nur will ich diesmal nicht schon beim Reinholen des Bootes ins Wasser gleich ausrutschen und ins Wasser plumpsen! Aber egal! Das ist für mich Auszeit. Und mir scheint fast, dass Jesus den Jüngern hier auch eine Art "Kurzurlaub" verordnet. *32 Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.* Warum ist das "Urlaub"?

Sprachgeschichtlich geht der Begriff *Urlaub* auf das alt- und mittelhochdeutsche *urloup* zurück. Das bedeutete zunächst ganz allgemein „Erlaubnis“. In der höfischen Sprache des Mittelalters

bezeichnete es dann die Erlaubnis wegzugehen, die ein Höherstehender oder eine Dame dem Ritter erteilen konnte.

Und in diesem Fall ist es Jesus höchstpersönlich, Jesus, der König, der seinen Rittern, den Jüngern "Urlaub" gibt, die "Erlaubnis", wegzugehen, zu ruhen. Mit dem Boot an eine einsame Stätte zu fahren. Eine kleine Urlaubspaddeltour. Für sich allein, ohne die vielen anderen Menschen. Lesen wir nochmals einen Satz vorher: *Denn es waren viele, die kamen und gingen, und die Jünger hatten nicht Zeit genug zum Essen.*

Es war also ein unglaubliches Kommen und Gehen, alle wollten was von ihnen: ein Wort des Zuspruchs, Hilfe, Heilung, Trost. Die Jünger hatten nicht mal Zeit zum Essen! Wirklich Stress! Und wisst ihr was: Ich glaube, die Jünger haben das irgendwie auch genossen! Auf einmal waren sie wichtig. Sie konnten anderen helfen.

Und ich glaube, es gibt auch heute viele Menschen, und sicher auch viele von uns, wo wir Situationen erleben, in denen wir einfach gebraucht werden. Und wo wir auf der einen Seite vielleicht stöhnen und manchmal auch ein bisschen jammern, aber auf der anderen Seite auch stolz sind, weil es uns gut tut, gebraucht zu werden. Und da sagt Jesus: "Du! Du brauchst dich nicht kaputt zu machen! Nimm eine Auszeit! Mach mal Urlaub!" Vielleicht kommen dann Einwände: "Aber es geht doch nicht, ich kann den andern doch nicht allein lassen, er braucht mich." Doch Jesus sagt: "Es gibt eine andere Lösung. Es ist jetzt im Augenblick nicht dein Auftrag. Dein Auftrag ist es, jetzt auch mal für dich zu sorgen. Ich erlaube es dir. Urlaub heißt Erlaubnis."

Ich habe schon Menschen erlebt, die Angehörige gepflegt haben, liebevoll, aufopferungsvoll, über Jahre hinweg. - Und dabei selber kaputt gegangen sind. Das tut mir sehr leid. Aber es gibt auch einen anderen Weg: Ich denke da an Linda Karbe, die im letzten September zum Frauenabend da war. Ihr Thema war "Lachen ist gesund!" - Obwohl ihre Lebenssituation viele Jahre alles andere als zum Lachen war. Ihr Mann erkrankt mit 51 Jahren an Alzheimer. Zwölf Jahre kümmerte sie sich um ihn und pflegte ihn hingebungsvoll bis zu seinem Tod. Er baute schleichend immer mehr ab. Da konnte er sich keine Schuhe mehr zubinden, wusste nicht mehr, wie man sich die Zähne putzt und kippte um, weil er nun auch die Beine nicht mehr koordinieren konnte. Die letzten drei Jahre verbrachte er im Bett und magerte auf rund 40 kg ab. Sie sagt: "Für mich war klar, dass ich meinen Mann bis zum Schluss pflegen wollte. Aber ich habe mir auch Auszeiten gegönnt. Drei bis vier Mal pro Jahr habe ich ihn für bis zu drei Wochen in die Kurzzeitpflege gegeben. Das ist unglaublich wichtig! Niemand kann über Jahre pflegen, ohne selbst Schaden zu nehmen." Was hindert daran, solche Auszeiten zu nehmen? Ich denke, das hat auch eine geistliche Dimension. Zum einen könnte es ein falsches schlechtes Gewissen sein. Wenn ich eine Auszeit nehme, dann erfülle ich nicht meine Pflicht, dann enttäusche ich jemanden. Ja, es kann vorkommen, dass wir Menschen enttäuschen. Die Jünger haben auch Menschen enttäuscht, als sie auf einmal im Boot davon fuhren. Ja, sogar Jesus selber hat Menschen enttäuscht, als er sich immer wieder Auszeiten genommen hat. Markus 1,37f: *Sie sprachen zu Jesus: Jedermann sucht dich. Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen.*

Wir dürfen Auszeiten nehmen - ohne schlechtes Gewissen. Denn wir können und brauchen uns den Himmel nicht durch unsere Leistung zu erarbeiten. Urlaub heißt "Erlaubnis": Jesus erlaubt es uns; Gott, unser Schöpfer erlaubt es. Er hat uns ja so geschaffen, dass wir Auszeiten brauchen. Das ist Gnade: Wir dürfen auch schwach sein.

Und da ist nämlich auch das andere, was uns hindert, Auszeiten zu nehmen: Wir wollen ja nicht schwach sein! Aber das könnte auch ein unbewusster Hochmut sein. Ich schaff das schon! Ich pack das! Ich brauche keine Hilfe und keine Auszeit. Wie soll es denn ohne mich gehen? - Und schon halten wir uns für unersetzbar. Und meinen, wir müssten "nur mal kurz die Welt retten". Ich denke, dass solche Dinge eher im Unterbewusstsein ablaufen, aber sehr gefährlich sind. Lasst uns lernen, abzugeben, loszulassen, Gott zu vertrauen, dass er Lücken schließt, die entstehen, wenn wir eine Auszeit nehmen. Für das "Welt retten" ist immer noch Gott zuständig. Sicher, er gebraucht Menschen dazu. Aber eben nicht nur uns. Er hat noch ein paar mehr... Auszeit heißt: Urlaub, Erlaubnis. Und es ist hoffentlich deutlich geworden: Urlaub heißt hier nicht nur der das Wegfahren in den Ferien. Sondern auch die kleinen Urlaubs-Auszeiten mitten im Alltag, und wenn es nur ein paar "Urlaubs-Minuten" sind. Und schließlich: Bei Auszeit denke ich auch an:

### 3) Sabbat

Es ist ja schon spannend, dass Gott selbst eine Auszeit genommen hat, dass Gott geruht hat. Wir lesen am Ende der Schöpfungsgeschichte: *"Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn."* (1. Mose 2,2f). Und in den 10 Geboten heißt es: *"Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst."* (2. Mose 20,8)

Gott selbst nimmt eine Auszeit. Nicht weil er es braucht, nicht weil er erschöpft ist, sondern weil er damit der Ruhe und dem Ruhetag, dem Sabbat, eine unschätzbare Würde verleiht. Wenn Gott, der Schöpfer ruht, dann dürfen wir, seine Geschöpfe, es doch auch! Und nun gibt es noch einen wichtigen Hinweis, wie die Auszeit aussieht. Ist es "nur" das Entspannen im Schaukelstuhl? Ein Schaukelstuhl ist was Wunderschönes. Wir haben auch einen auf der Terrasse. Und es ist herrlich! Ich sitz da gerne, mit einer Tasse Cappuccino - und meine Frau dabei. Das ist für uns Auszeit. Aber die Auszeit des Sabbats ist mehr. Den Sabbat "heiligen" bedeutet, die Nähe zu Gott suchen, zu Jesus. Sich von Gott beschenken lassen, auftanken bei ihm. Im Gottesdienst, im Gebet, im Lobpreis durch Lieder, vielleicht auch mal einen Gebetsspaziergang durch Gottes schöne Schöpfung oder in seinem Wort lesen. Und so können wir den Sabbat richtig feiern. Der Sabbat - im Judentum wird er wie eine Braut empfangen. Da ist eine richtige Freude über den Sabbat wie bei einer Hochzeit. Lasst uns die Sabbat-Auszeit auch feiern! Nicht nur einmal in der Woche - bei feiern wir den Sabbat ja am Sonntag, am Auferstehungstag. Sondern auch an jedem anderen Tag können wir uns eine kleine Sabbat-Auszeit nehmen. Denken wir an Maria und Martha. Martha war nur am Schaffen, Arbeiten. Gut gemeint, in Aktion für ihr Gäste -Jesus und seine Jünger. - Und Maria hatte sich eine Sabbat-Auszeit genommen und saß zu Jesu Füßen und hörte ihm zu. Und wollen wir uns dieses Geschenk gönnen. Sabbat-Auszeiten am Tag, in der Woche, und im Jahr. Sabbat-Tage. Urlaub mit Gott. Sitzen zu Jesu Füßen. Gerne auch im Schaukelstuhl.

Ich glaube, wenn wir uns nicht immer wieder solch eine Auszeit aus dem Alltag nehmen, dann ist unsere Zeit bald aus. Dann sind wir selber bald aus: ausgebrannt, ausgelaugt, ausgepowert. Stattdessen lieber immer wieder eine Auszeit, in der wir bei Gott Kraft schöpfen können. Kraft, um dann auch wieder da zu sein für Gott und die Menschen um uns, die oft hilflos "wie Schafe ohne Hirten" sind, wie es in unserm Text heißt. Auch Jesus und die Jünger waren dann wieder für die Menschen da. Aber nicht ohne Auszeit. Vielleicht ist es eine kleine Hilfe, das Wörtchen AUS in "Auszeit" einfach als Gedächtnisstütze zu nehmen für unsere 3 Gedanken heute Morgen.

A = Atempause.

U = Urlaub.

S = Sabbat.

AUS-Zeit.

Amen.