

Ruhe und Frieden finden

(Predigt von Mark Abasolo am 16. Februar 2020)

Predigttext: Matthäus 11,28-30 (EU)

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. 29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. 30 Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Hast Du manchmal das Gefühl, dass das Leben immer schneller wird und du mit all den Dingen, die du tun & erledigen sollst, nicht nachkommst? Fühlst du dich manchmal mit den Anforderungen und dem Druck des Lebens überfordert? Fühlst du dich erschöpft? Lebst du bewusst jeden Tag oder ist jeder Tag wie jeder andere? Bist du entmutigt? Wird deine Gefühlswelt von Sorgen und Angst bombardiert? Hast Du das Gefühl, dass Du eine schwere Last trägst und dass du diese nicht mehr tragen kannst?

Wir leben heute in einer sehr stressigen Welt.

Stress entsteht, wenn es Spannungen, Belastungen, Bedrohungen oder Anforderungen gibt, mit denen wir nicht fertig werden. Diese Spannungen, Belastungen, Bedrohungen oder Anforderungen können von außerhalb oder von innen her auf uns wirken. Wir wissen, dass wir gestresst sind, wenn wir uns ängstlich, unruhig, angespannt, ängstlich oder panisch fühlen und wenn wir nur an unangenehme Situationen, Menschen oder Ereignisse denken.

Unser Körper ist auf eine gesunde Portion Stress ausgelegt. Stress ist die natürliche oder instinktive Überlebensreaktion unseres Körpers, um mit physischer Bedrohung oder Gefahr umzugehen. Um mit Notsituationen fertig zu werden, produziert der Körper Hormone, die es uns ermöglichen, ein erhöhtes Maß an Energie, Kraft, Reaktion und klarem Denken zu erleben.

Zu viel Stress führt jedoch zu Schäden und Funktionsstörungen an Körper, Geist und Seele. Wenn unser Stressknopf sehr oft gedrückt wird, ist unser Körper fast ständig in Alarmbereitschaft. Wenn unser Körper keine Chance hat, sich auszuruhen und zu erholen, können wir unter Angstzuständen, Depressionen und Gesundheitsproblemen leiden. Eine Studie zeigt, dass ein ständiges Auslösen unserer Stressknöpfe Folgendes bewirken kann:

Symptome bei Stress



(Quelle: <https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/tipps-vom-apotheker/stress-abbauen/>)

Wir müssen lernen in die Ruhe zu kommen. Wenn wir nur körperliche Erholung brauchten, können wir immer ein Nickerchen machen. Wenn wir nur emotionale Ruhe brauchten, können wir Urlaub machen. Aber unser größtes Bedürfnis ist die Ruhe des Herzens – unseres innersten Seins.

Wo können wir Herzens Ruhe finden? Wie können wir Ruhe finden in Bezug auf die tiefsten Fragen des Lebens und auf der tiefsten Ebene unseres Herzens erlangen? Denn wenn unser Herz Ruhe findet, findet auch unser ganzes Leben Ruhe.

Matthäus 11,28-30 (EU)

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. 29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. 30 Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Diese Verse enthalten 3 Einladungen von Jesus, die zur Herzens Ruhe führen.

Wir werden Ruhe erfahren, wenn wir auf die Einladungen Jesu reagieren.

1. Komm zu Jesus Christus

Vers 28: **„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.“**

Jesus appelliert hier im Text an die Menschen, die vom Gesetz belastet sind. Er appelliert an Menschen, die aus eigener Kraft versuchen, Gott zu gefallen. Er adressiert diejenigen, die mit den Gesetzen und Gebräuchen der Pharisäer und Sadduzäer überfordert sind. Die Pharisäer und Sadduzäer haben ihnen gesagt, dass sie leiden werden, wenn sie nicht perfekt sind.

Jesus Christus spricht auch heute zu uns.

- Zu uns, die behaupten Gottes Gnade verstanden zu haben....und uns doch oft fragen, ob er uns liebt.
- Zu uns, die wir ab und zu was Falsches machen und dabei das Gefühl haben, dass wir nicht gut genug sind.
- Zu uns, die wir jeden Tag oft an das Vorbild Jesus nicht herankommen und uns deshalb die Frage stellen, ob Jesus uns wirklich liebt bzw. lieben kann.

Jesus sagt zu Gottes Volk damals und heute: "**Komm zu mir.**"

Jesus lädt uns ein, zu ihm zu kommen, um die Ruhe zu erfahren, die von ihm kommt. Er ruft Menschen, die müde sind und schwere Lasten tragen. Fühlst du dich müde oder erschöpft? Hast du das Gefühl, dass du eine schwere Last trägst und dass du diese nicht mehr tragen kannst?

„Komm zu mir“ - bedeutet, in die Beziehung zu Jesus zu kommen, deinen Willen seinem Willen unterzuordnen, deine Pläne fallen zu lassen, deinen Blick von deinem Selbstbild im Spiegel auf Gott zu wenden.

Wir müssen erkennen, dass nichts auf dieser Welt uns wahre Herzens Ruhe, echten Frieden, authentisches Glück und echte Zufriedenheit im Leben geben kann.

Johannes 6,35 (HFA): **»Ich bin das Brot des Lebens«, sagte Jesus zu ihnen. »Wer zu mir kommt, wird niemals wieder hungrig sein, und wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.**

Johannes 7,37-38: **„Am letzten Tag, dem Höhepunkt der Festwoche, trat Jesus wieder vor die Menschenmenge und rief laut: »Wer Durst hat, der soll zu mir kommen und trinken! 38 Wer an mich glaubt, wird erfahren, was die Heilige Schrift sagt: Von seinem Inneren wird Leben spendendes Wasser ausgehen wie ein starker Strom.«“**

Johannes 14,27: **„Auch wenn ich nicht mehr da bin, wird doch der Friede bei euch bleiben. Ja, meinen Frieden gebe ich euch – einen Frieden, den euch niemand sonst auf der Welt geben kann. Deshalb seid nicht bestürzt und habt keine Angst!“**

Du kannst ein Leben der Ruhe gewinnen, wenn du dich Gott ganz hingibst.

Unsere eigene Suche, unsere Bedürfnisse zu befriedigen führt zu vielen leeren Straßen und manchmal sogar in Sackgassen. Die Mühseligkeit, von der Jesus spricht, ist das mühsame Durchsuchen der Herzen ohne eine Antwort zu finden. Jesus verspricht denen, die zu ihm kommen, das Geschenk der Ruhe. Von der Mühseligkeit und den Belastungen befreit zu werden, wird für alle eine Realität, die zu Christus kommen.

Suchst du Ruhe? Sehnt du dich nach Frieden mit Gott, auch wenn dich dein Versagen anklagt? Christus sagt: **Komm zu mir!**

Geschichte: Bankschalter

Vielleicht bist Du gerade an dem Punkt in deinem Leben, an dem Du müde, erschöpft, belastet und ausgelaugt bist... Gott lädt dich ein: **„Komm zu mir.“**

Du wirst auch Ruhe erleben, wenn Du auf die folgende weitere Einladung von Jesus eingehst.

2. Gehe gemeinsam mit Jesus

Vers 29 + 30 (EU): „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. 30 Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“



Ein Joch ist ein Zuggeschirr, mit dem zwei Ochsenvor einen Wagen oder Pflug gespannt werden.

Es wird bildlich verwendet und bezieht sich auf die Unterordnung eines Schülers unter einem Lehrer. In neutestamentlichen Zeiten wurde der Ausdruck "das Joch von xyz auf sich nehmen" von Rabbinern verwendet und bezog sich auf einen Schüler, der sich der Führung eines Lehrers untergeordnet hat.

Das Wort „Joch“ hat zwei bildliche Bedeutungen:

a) Das menschliche Joch - das Joch der Regeln und der Religion.

Apostelgeschichte 15,7-11: „Als ein heftiger Streit entstand, erhob sich Petrus und sagte zu ihnen: Brüder, wie ihr wisst, hat Gott schon längst hier bei euch die Entscheidung getroffen, dass die Heiden durch meinen Mund das Wort des Evangeliums hören und zum Glauben gelangen sollen. 8 Und Gott, der die Herzen kennt, hat dies bestätigt, indem er ihnen ebenso wie uns den Heiligen Geist gab. 9 Er machte keinerlei Unterschied zwischen uns und ihnen; denn er hat ihre Herzen durch den Glauben gereinigt. 10 Warum stellt ihr also jetzt Gott auf die Probe und legt den Jüngern ein Joch auf den Nacken, das weder unsere Väter noch wir tragen konnten? 11 Wir glauben im Gegenteil, durch die Gnade Jesu, des Herrn, gerettet zu werden, auf die gleiche Weise wie jene.“

b) Das von Gott gegebene Joch - das Joch der Beziehung.

Jesus sagte, dass sein Joch sanft und leicht ist. Es passt zu unseren Bedürfnissen. Gesetze und Religion passen nicht zum Bedürfnis nach persönlicher Beziehung. Sein Joch ist im Vergleich zu dem religiösen Joch leicht.

Seine Last ist gering im Vergleich zur Last menschlicher Anstrengungen.

Sein Joch hat eine dreifache Bedeutung:

1. Verbindung - „Sei mit mir“. Ein Joch ist für zwei gemacht, nicht für einen. Wir sollten nicht durch ein Leben gehen, das von Gott getrennt ist. Sein Joch passt gut und ist leichter als das, an dem wir selbst gezogen haben. Verbinde dich mit Jesus!

2. Richtung - "Folge mir". Die Idee eines Jochs zeigt die Vorwärtsbewegung von Zwei, die miteinander verbunden sind. Du kannst nicht mehr an Jesus gebunden sein und deinen eigenen Weg gehen. Wir folgen ihm und seiner Richtung für unser Leben. Folge Jesus nach!

3. Zusammenarbeit - „Arbeite mit mir“. Im Joch mit Jesus verbunden zu sein bedeutet, dass wir mit ihm in seiner Arbeit zusammenarbeiten. Wir sind mit Seiner Arbeit verbunden und unser Leben kann einen ewigen Einfluss haben.

Das Joch ist ein Ort der Arbeit. Hier lädt uns Jesus ein, mit ihm zu gehen und für ihn zu arbeiten.

Du kannst ein Leben der Ruhe gewinnen, wenn Du Gott den Rest deines Lebens gibst.

Wenn wir das Joch Christi auf uns nehmen, lernen wir, dass das, was wir für ihn tun, alles andere, was wir tun, völlig in den Schatten stellt. Wenn wir für Christus arbeiten, haben wir Frieden, weil unser Meister auf uns aufpasst und wir sorgen uns weniger um das Leben.

Geschichte: Es war einmal ein afrikanischer König, der hatte einen engen Freund. Der Freund hatte die Angewohnheit, sich jeder (guten oder schlechten) Situation zu stellen, in der er sagte: "Alles ist gut! Gott weiß es besser."

Eines Tages gingen der König und sein Freund auf die Jagd. Der Freund lud und bereitete die Waffen für den König vor. Anscheinend hatte der Freund etwas bei der Vorbereitung einer der Waffen vergeigt, der König schoss und es nahm ihm den Daumen weg. Bei der Untersuchung der Situation bemerkte der Freund wie immer: "Alles ist gut! Gott weiß es besser". Der König antwortete: "Nein, das ist nicht gut." Er befahl den Soldaten, seinen Freund zu verhaften und ihn ins Gefängnis zu bringen.

Nach einem Jahr jagte der König in einer Region, in der Kannibalen auftauchten und den König gefangen nahmen. Sie brachten ihn in ihr Dorf. Sie banden ihm die Hände und stapelten das Feuerholz auf. Als die Kannibalen sich dem Feuer näherten, bemerkten sie, dass der König keinen Daumen hatte. Da sie abergläubisch waren, aßen sie nie einen Menschen, bei dem ein Teil seines Körpers fehlte.

Nachdem sie den König losbanden, verbannten sie ihn aus ihrem Dorf. Als der König in seinem Palast ankam, erinnerte er sich an den Vorfall mit dem Daumen und empfand Reue für die Behandlung, die er seinem Freund gab. Sofort besucht er das Gefängnis, um

mit seinem Freund zu sprechen. "Du hattest recht", sagte der König. "Es war gut, dass ich meinen Daumen verloren habe". Der König begann seinem Freund alles zu erzählen, was mit ihm geschah. "Es tut mir leid, dass ich Sie so lange ins Gefängnis geschickt habe. Es war ein großer Fehler."

"Nein", sagte der Freund, "das war die gute Entscheidung. Alles ist gut! Gott weiß es besser." "Was meinst du damit? Wie kann es eine gute Entscheidung sein? Ich habe meinen besten Freund ins Gefängnis gesteckt!" Der Freund antwortete: "Wenn ich nicht im Gefängnis wäre, wäre ich mit dir auf der Jagd." Dann weisst du was mit mir passiert wäre?

Bist du entmutigt? Wird deine Gefühlswelt Sorgen oder Ängste geplagt? Hast du das Gefühl, dass Du eine schwere Last trägst und dass du diese nicht mehr ertragen kannst? **Jesus lädt dich ein, sein Joch auf dich zu nehmen ... seinen Wegen zu vertrauen, anstatt deinen eigenen Wegen. Glaube, dass Gott es besser weiß.**

Du wirst auch Ruhe erleben, wenn Du auf die folgende weitere Einladung von Jesus eingehst.

3. Lerne von Jesus

Vers 29 (EU): „...lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.“

Das Joch ist ein Ort des Lernens. Wir sind eingeladen, von ihm zu lernen. Das Problem, mit dem viele von uns heute konfrontiert sind, ist, dass wir so wenig über unseren Herrn wissen.

Sein Wunsch ist es, dass wir ihn voll und ganz kennenlernen. Wir können nur von ihm lernen, wenn wir bei ihm bleiben. Das ist eines der wichtigen Elemente des Jochs; es hält uns an einem Ort der Nähe zu Jesus, an dem wir unterrichtet werden können...mit Ihm zusammen. Wir können nichts lernen, wenn wir nicht in der Nähe des Lehrers sind. Christus möchte, dass wir zusammen mit ihm im Joch sind, damit er uns lehren kann.

Im Joch lernen wir von Jesus: Geduldig zu leiden, demütig zu leben, voll und ganz zu vertrauen, von ganzen Herzen zu lieben und sich über alle Maßen zu freuen.

Weil Jesus unser Vorbild ist, können wir Sanftmut lernen – Sanftmut ist nichts verweichlichtes, sondern Stärke unter Kontrolle. Religiöse Menschen können kalt und hart sein, aber nicht Jesus. Seine Sanftmut zieht uns mit unseren Sorgen und Lasten zu ihm. Wäre es nicht großartig, jemanden zu haben, mit dem du deine tiefsten Gedanken austauschen könntest, eine sanfte Person, die die Kraft hat, zu helfen.

1. Petrus 5,7: „**Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!**“

Weil Jesus unser Vorbild ist, können wir Demut lernen - Selbstlosigkeit. Religiöse Menschen können arrogant und unhöflich sein. Die Dinge, die Menschen von der Gemeinde abschrecken, sind genau das Gegenteil von dem, was Jesus ausmacht. Verletzte, verlorene und müde Menschen wurden von Jesus angezogen, weil er sich um sie kümmerte und ihre Bedürfnisse erfüllte.

Du kannst ein Leben der Ruhe gewinnen, wenn du Gott dein Leben gibst.

Eines Tages besuchte ein Mann einen Bauern und sah, wie er gerade mit einem Gespann von Ochsen sein Feld pflügte. Der Besucher bemerkte, dass eines der Tiere etwas größer zu sein schien als das andere und fragte warum. Die Reaktion des Bauern war sehr interessant. Er sagte, dass das große Tier ein älteres Tier war, das gut ausgebildet war, und das kleinere ein junges Tier, für welches das Joch neu war. Der Mann erkundigte sich, warum er sie zusammengespannt hatte und der Bauer sagte:

Du siehst, es ist so ...dieser ältere Ochse ist der beste Ochse, den ich jemals hatte. Er kennt sich auf dem Feld aus. Der Grund, warum ich den jüngeren mitgenommen habe, ist, dass der ältere, sachkundigere Ochse ihm das Pflügen beibringen kann. Wenn ich sie nie zusammenfügen würde, würde der Jüngere nie lernen. Allein würde sich der jüngere Ochse zu Tode reißen, aber zusammen lernt er, mit dem älteren Ochsen zusammenzuarbeiten und sich in der Kraft des älteren Ochsen auszuruhen.

Fühlt sich dein Leben an wie der junge Ochse, der sich zu Tode zieht? Die Ruhe kommt in unser Leben, wenn wir auf die Einladungen Jesu antworten und eingehen. **Komm zu mir, nimm mein Joch auf dich, lerne von mir.**

Schluss

Hast Du manchmal das Gefühl, dass das Leben immer schneller wird und du mit all den Dingen, die du tun & erledigen sollst, nicht nachkommst? Fühlst du dich manchmal mit den Anforderungen und dem Druck des Lebens überfordert? Fühlst du dich erschöpft? Lebst du bewusst jeden Tag oder ist jeder Tag wie jeder andere? Bist du entmutigt? Wird deine Gefühlswelt von Sorgen und Angst bombardiert? Hast Du das Gefühl, dass Du eine schwere Last trägst und dass du diese nicht mehr tragen kannst?

Stress ist ein Teil des Lebens. Die Frage ist NICHT, warum wir Stress erleben. Die Frage ist, was wir tun, wenn Stress in unserem Leben auftritt.

Gott lädt uns ein, Frieden inmitten des Chaos unserer Welt zu erleben. Gott bietet uns Ruhe inmitten unseres belasteten, müden und erschöpften Alltags. Jesus lädt dich jetzt und hier ein:

1. Komm zu mir

2. Gehe gemeinsam mit mir unter mein Joch

3. Lerne von mir

Fragen für den Hauskreis:

- Lest gemeinsam Matthäus 11,28-30
- Hast du die dreifache Einladung (Komm, Geh mit mir und lerne von mir) von Jesus angenommen? Tauscht euch über die Erfahrungen aus, die ihr dabei gemacht habt. Wie schaut das zu Jesus Kommen, mit ihm gehen und von ihm lernen in der Praxis aus?
- Kann ich eines der drei Einladungen ignorieren... zb. „Ich komme schon zu dir Jesus, aber ich möchte nicht gemeinsam mit dir unter einem Joch gehen“.... und trotzdem bei Jesus Ruhe finden?
- Kann ich durch ein vollmächtiges Gebet die Ruhe und den Frieden für einen Menschen erbitten, ohne dass Derjenige selbst zu Jesus kommt, sein Joch auf sich nimmt und von ihm lernt?