

# Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Walter Kirchschräger, röm.-kath.

19. Juli 2015

## Stress in der Jesusbewegung

Mk 6, 30-34

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Am heutigen Sonntag wird nach der Leseordnung der katholischen Kirche ein kurzer Abschnitt aus dem Markusevangelium verkündet, der uns in eine Alltagssituation der Jesusbewegung führt. Der Abschnitt passt perfekt für die Ferienzeit, fast als wäre er dafür geschrieben: Die Apostel hatten in verschiedenen Orten von Galiläa gepredigt und kehren jetzt zu Jesus zurück. Sie berichten darüber, was sie getan und was sie erlebt hatten. Offensichtlich haben sie sich ziemlich verausgabt, denn Markus erzählt weiter:

„Jesus sagte zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein“ (Mk 6,31-32).

Aber es geht nicht so, wie Jesus wollte. Die Menschen sehen, dass Jesus mit dem Boot abfährt. Sie laufen ihm und seiner Gemeinschaft nach, und sie sind früher am Ziel als Jesus. Nichts also mit etwas Ruhe und Ausruhen. Jesus hat Mitleid mit den vielen Menschen, und er kümmert sich um sie (vgl. Mk 6,33-34).

Dieser Textabschnitt fasst die Lebenssituation zusammen, in der heute viele Menschen stehen, gerade in unserem Land. Was da erzählt wird, kommt uns recht bekannt vor, auch jetzt, gut 2000 Jahre später. Die biblische Erzählung reicht ganz nahe an unser Leben heran. Was uns heute oft bewegt, hat es offensichtlich auch damals schon gegeben:

Viel Arbeit und Mühe, keine Zeit zum Ausruhen. Wenn wir die Alltagsgewohnheiten vieler Menschen anschauen, dann trifft der Satz aus dem Evangelium auch buchstäblich zu: Sie haben nicht einmal Zeit zum Essen: Das Frühstück im Stehen, weil der Berufsweg lang und der Fahrplan der öffentlichen Verkehrsmittel präzise ist oder auch, weil der Stau auf den Zufahrtsstrassen in die Stadt mit grosser Pünktlichkeit einsetzt; mittags vielleicht ein Sandwich oder ein Müsli zwischendurch, abends schnell nach Hause, denn da wartet die Hausarbeit, oder die Kinder, oder beides. Zeit zum Ausruhen? Ja, vielleicht am Wochenende, wenn dieses nicht bereits eng verplant ist. Im günstigsten Fall wird der Sonntag zum Ausschlaftag. So oder ähnlich geht es das ganze Jahr hindurch, im Sommer kommen die lang ersehnten Ferien: Für eine, zwei, drei Wochen endlich Ruhe.

Oder eben auch nicht: Denn vom rasanten Lebensrhythmus unseres Alltags können wir nicht so ohne Weiteres plötzlich herunterkommen. Es arbeitet weiter in unserem Kopf, und unsere Sorgen und Pläne fahren mit uns Achterbahn. Unsere moderne Welt spricht dann von Stresssymptomen. Werden sie nicht wahrgenommen, können sie gefährlich werden: „Burnout“ ist in unserem Berufsleben zu einem Standardbegriff geworden.

„Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus“ sagt Jesus zu seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Die einen von uns stehen jetzt mitten in ihren Ferien, die anderen haben sie gerade hinter sich, wieder andere werden sie erst in der zweiten Sommerhälfte antreten. Das Wort Jesu kommt heute gelegen. Es ermutigt uns innezuhalten. Die Methode Jesu dazu scheint sehr einfach: ein einsamer Ort, wo wir alleine sind, und: ausruhen.

Dass muss nun weder unbedingt die Wüste sein, noch auch die abgelegene Bergwelt. Jede und jeder von uns muss ihren oder seinen einsamen Ort selbst suchen und finden – die Abgeschiedenheit also, die uns zur Ruhe kommen lässt. Aus der eigenen Lebenserfahrung lernen wir, wann und wo wir innerlich ruhig werden, wie wir loslassen können vom Korsett der eigenen Agenda und wodurch wir unseren Tagesablauf in vernünftiger Weise verlangsamen. Da können wir dann allenfalls kritisch auf das abgelaufene Arbeitsjahr zurückblicken, das Mühsame daran Vergangenheit sein lassen, das Gute in die Planung für die nächste Zeit aufnehmen. Vielleicht haben wir sogar genügend innere Kraft, um Korrekturen für die Zukunft anzudenken und die Eckdaten unseres Alltags neu festzulegen.

Aber es geht nicht nur darum, sondern es heisst im angesprochenen Jesuswort: „... und ruht ein wenig aus.“

Im Sprichwort heisst das: „Die Seele baumeln lassen“. Für mich wäre das die zweite Phase unserer Ferien: Nachdem ich mein Berufsleben hinter mir gelassen habe, zu versuchen, einmal wirklich los zu lassen und voll und ganz in das Heute des Ferientages einzutauchen. Haben Sie schon einmal versucht, buchstäblich nichts zu denken und das Umfeld, das Wetter, das Licht des Tages oder die Dunkelheit des Abends, Stille, Lärm oder Musik in sich aufzunehmen? –

Vielleicht können Ferien auch eine Zeit sein, wo wir – zumindest in einem gewissen Sinne – „alleine sind“ (wie Jesus das gesagt hat). Gemeint ist damit ja nicht völlige Isolation oder Ähnliches, sondern das Heraustreten aus dem üblichen sozialen Umfeld – weg von Arbeitskollegen und Nachbarschaft – allein mit meiner Familie, meiner Partnerin, eben mit mir lieben Menschen oder auch mit mir selbst. Für viele Menschen ist das ein Wagnis, weil wir oft gerne im Strom mitleben und dort mitschwimmen, wo nicht auffällt, was mich an mir selbst stört.

Es könnte ja sein, dass wir so das eine oder andere entdecken, das wir an uns, an unserer Lebensweise, an unserem Umfeld und unserem Tagesrhythmus ändern könnten - wenn wir so „an einem einsamen Ort“ verweilen, und ein wenig ausruhen, „wo wir allein sind“ oder auch gut aufgehoben im Zusammensein mit Menschen, die uns lieb, die uns wichtig sind.

Mag auch sein, dass wir all das lieber nicht tun, weil uns bange davor ist, was da zutage treten könnte. Aber dann lassen wir uns doch als Christinnen und Christen durch die Erzählung des Markusevangeliums motivieren und bestärken. Denn mit seiner Erzählung macht uns Markus darauf aufmerksam: Da ist einer, der uns ermutigt, diese Schritte zu tun, der uns dabei begleitet, ja wörtlich mit uns im Boot ist, der bei uns bleibt, weil er Mitleid mit den Menschen hat. Dieser Jesus ist dabei nicht von einem billigen Gefühl geleitet, sondern – wörtlich genommen – von der Bereitschaft, mit uns zu sein, sich mit uns zu freuen und ebenso mit uns durch Leid zu gehen. Mitleid ist Ausdruck der uneingeschränkten Solidarität Jesu mit uns Menschen. Er akzeptiert es auch, wenn es dann ganz anders kommt, wenn nichts aus seiner Einsamkeit wird und Menschen da sind, die ihn brauchen. Dann ändert er seine Pläne. Er schaut für die Menschen, nicht auf seine eigene Ruhepause.

Diese Solidarität brauchen wir auch, wenn wir die Belastung unseres Alltags bewältigen wollen. Aus den verschiedensten Gründen können wir diesen Stress oftmals nicht reduzieren. Die Erzählung aus dem Markusevangelium zeigt: Solche Stresserscheinungen hat es selbst in der Jesusbewegung gegeben. Das allein hilft uns noch nicht weiter.

Was aber helfen kann, ist das Wissen um das Verhalten Jesu in einer solchen Situation der Erschöpfung: um seine Ruhe, um die Umsicht und das Verständnis Jesu und vor allem um seine Ermutigung, Pausen einzulegen, damit wir ausruhen.

Die Ferienzeit ist dafür eine gute Gelegenheit. Ich möchte in diesem Sommer wieder neu versuchen, an einem einsamen Ort ruhiger zu werden, dort gemeinsam mit meiner Frau auszuruhen und mein Leben zu entschleunigen. Dann werden die Ferien zur wirklichen Erholung.

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, eine solch nachhaltige Erholungszeit wünsche ich Ihnen allen!

*Walter Kirchschräger  
Seestr. 93, 6047 Kastanienbaum  
walter.kirchschräger@radiopredigt.ch*

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und  
um 9.45 Uhr (ref.)*

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Pf 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstr. 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: [abo@radiopredigt.ch](mailto:abo@radiopredigt.ch) Produktion: Reformierte Medien, Zürich