

## Die Seele sucht Ruhe

Predigt zum 5. Sonntag in der Osterzeit (1 Joh 3,18-24)

Was willst' denn scho wieder, schreit die genervte Mutter ihr dauernd quängelndes Kind an. Gab e mal e Ruh!

Lass mer endlich a mal mei Ruh mit deem Gschmarr. Dauernd es selbe. Des geht mer langsam aufn Geist!

Des lässt mir gar ke Ruh. Wars richtig, dass ich mei Kind auf diese Schule gschickt hab, wo sich's jetzt so schwer tut.

Ich wess gor net, ich kumm efach net zur Ruh. Die Gedanken hopfen wie Flöah im Hirn rum.

Des lässt mer gar kee Ruh, was der gsacht hat. Des hat mich so verletzt.

Was soll ich denn noch alles mach. Jeder will bloß, dahem, auf der Arbet. Ich werd nu verrückt!

Endlich mal wieder richtig zur Ruhe kommen, das ist der Wunsch vieler Menschen in der heutigen Zeit. Aber Job, Familie, Freunde, Sport, Ausgehen – viele haben ihren Tag von früh bis spät durchgeplant, wollen alles unter einen Hut bekommen und nichts auslassen. Wir leben in einer 24-Stunden Gesellschaft. – Ruhe finden wird zur Herausforderung.

Gönn dir Ruhe! Finde deine Mitte! Komm zu dir selbst! Solche Ratschläge hören häufig Menschen, die sich gehetzt und gejagt von Arbeit und Terminkalendern fühlen. Ruhe finden aber wie?

Die Psychologie macht Ratschläge, zur Ruhe zu kommen

Da lese ich:

- Hör auf, dich von der Anerkennung anderer abhängig zu machen
- Hör auf, dich nur dann zu akzeptieren, wenn du alles perfekt machst. Denn dann fühlst du dich permanent innerlich getrieben.
- Hör auf, dich ständig für das Glück oder Unglück anderer verantwortlich zu fühlen
- Hör auf, dich ständig mit anderen zu vergleichen, dadurch wirst du immer unzufriedener
- Ganz konkrete Methoden werden empfohlen, wie man zur Ruhe kommen kann, wie z.B.
- Schreib dir die Gedanken aus dem Kopf. Notiere dir jeden Abend vor dem Zubettgehen oder wann immer dich das Gedankenkarussell plagt, alle aufkommenden Gedanken auf ein Blatt Papier. Schreib dir alles aus dem Kopf, damit du nicht länger daran festhalten musst.
- Bewege dich! Sport oder Bewegung helfen das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Wenn deine Gedanken tagsüber kreisen, bau die innere Unruhe durch Bewegung ab.
- Leg dir ein Abendritual zu! Ein Abendritual hilft dir dabei, die Arbeit des Tages abzuschließen und gedanklich zur Ruhe zu kommen, bevor du in den Feierabend startest. Das Ritual könnte z.B. so aussehen: Fahre deinen PC herunter, atme dreimal tief ein und aus, leg dir deine Lieblingsmusik auf.
- Denke an das Schöne! Wenn wir uns an die positiven und schönen Ereignisse des Tages erinnern, erlauben wir Geist und Körper zu entspannen. Überleg dir einfach, was an deinem jeweiligen Tag gut gelaufen ist und schön war. Koste die schönen Erlebnisse nochmals aus und freu dich darüber.
- Nutze Entspannungsmethoden, wie Achtsamkeits-, Meditations-, methoden, Autogenes Training, Yoga oder Muskelrelaxation.

Der Schreiber des Johannesbriefes, den wir heute gehört haben, gibt auch einen Tipp: „Wir werden unser Herz in seiner Gegenwart beruhigen. Denn wenn das Herz auch uns verurteilt

- Gott ist größer als unser Herz und er weiß alles.“

Wir werden unser Herz in seiner Gegenwart beruhigen. Ich sehe Menschen vor mir, die diesen Weg beschreiten:

- Die Frau, die beim Aufwachen alle Namen aufzählt, mit denen sie sich verbunden fühlt und im Gebet nach jedem Namen Gott bittet: Segne sie. Segne ihn. Dadurch gibt sie Verantwortung ab.

- Der Manager, der in der Fülle der Aufgaben und Termine die Mittagspause dazu nutzt, sich in eine Kirche der Fußgängerzone zu setzen und zehn Minuten Stille zu genießen.

- Der Jugendliche, der seit seiner Konfirmation seinen Konfirmationsspruch im Geldbeutel herumträgt und jedes Mal ihn liest, wenn er den Geldbeutel öffnet: Was macht ihr euch Sorgen was ihr essen, und was ihr anziehen sollt?

- Das dicke Mädchen, das unter seiner Figur leidet, eine Kerze vor der Mutter Gottes anzündet und spürt, da schaut mich jemand lieb an.

- Der Student, der im Prüfungsstress jeden Tag, bevor er zu lernen beginnt, eine beruhigende gregorianische Melodie auflegt.

- Der Mönch, der täglich mit dem Atemgebet Kyrie eleison einschläft

- Der Mann, der grob zu seiner Frau war, dies ihm nachgeht und im Gottesdienst die Worte hört: Und wenn das Herz uns verurteilt - Gott ist größer als unser Herz. Und dadurch ruhiger wird.

- Die Frau, die nachts nicht schlafen kann und zum Rosenkranz greift und hofft, durch den Rhythmus der vielen Ave Maria wieder in den Schlaf zu finden

- Der alte Mann, für den früh, mittags und abends das Engel des Herrn Geläut ein hl. Ruheraum und Zeit des Gebetes ist.

Liebe Zuhörer, welches Beruhigungsmittel hilft Ihnen, wenn Sie die innere Unruhe nicht zur Ruhe kommen lässt und Ihre Seele nach Ruhe sucht?

*Pfarrer Stefan Mai*

## **Einleitung**

Um 1300 schrieb der Mystiker Meister Eckhart: *Die Seele sucht Ruhe mit all ihren Kräften und ihrem Begehren. Der Mensch weiß es oder weiß es nicht. Der Mensch tut kein Auge auf noch zu, ohne dabei Ruhe zu suchen: Entweder will er etwas von sich werfen, das ihn hindert, oder er will etwas an sich ziehen, worauf er ruhen kann.*

Wir leben im Jahr 2018. Unsere Zeit eine völlig andere: schneller, lauter geworden. Der Hunger nach Event ist unbändig. Und doch behaupte ich. Immer mehr Menschen suchen neu nach Ankerplätzen der Ruhe und fragen sich: Wo kann die menschliche Seele wieder mehr Ruhe finden?

## **Fürbitten**

Herr, unser Gott in den Fürbitten kommen wir mit unseren Anliegen zu dir und hoffen, dass sie bei dir gut aufgehoben sind. Wir bitten dich:

Herr, stärke Enttäuschte und Verzweifelte, dass sie die Verbindung zu dir nicht aufgeben und Halt im Glauben finden.

Herr, hilf, dass Menschen mit vielen Terminen die Verbindung zu dir nicht verlieren und die Kraft der Stille neu erfahren.

Herr, lass auch Reiche und Erfolgreiche nicht erst dann an dich denken, wenn sie in Not geraten.

Herr, lass uns begreifen, dass es sich lohnt, die Freundschaft mit dir im Gebet zu pflegen und zu vertiefen.

Herr, lass unsere Verstorbenen vollständig hineinwachsen in das erfüllte Leben mit dir und die Ruhe ihrer Seele finden.