

Monika Büchel

BEI DIR
komme ich zur
RUHE

Ein Buch für die Begegnung mit Gott



SCM

R.Brockhaus

Die Bibeltexte sind folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

ISBN 978-3-95568-098-5 (Bibellesebund)
ISBN 978-3-417-26653-5 (SCM Brockhaus)

© 2015 by Verlag Bibellesebund Gummersbach
alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung und Layout: Julia Neudorf, Gisela Auth
Satz: Breklumer-Print-Service, www.breklumer-print-service.com
Druck: Druckerei Theiss GmbH, www.theis.at, gedruckt in Österreich

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	12
Kapitel 1: Schluss mit: Ich muss! – Maria und Marta	13
Kapitel 2: Prioritäten setzen – Maria und Marta	21
Kapitel 3: Nein sagen lernen – Jesus	31
Kapitel 4: Mit Druck umgehen lernen – Die Jünger	39
Kapitel 5: Mit Gottes Eingreifen rechnen – Die Israeliten	47
Kapitel 6: Sorgen und Ängste loslassen – Die Israeliten	57
Kapitel 7: Mit Glaubenszweifeln umgehen lernen – Johannes der Täufer	65
Kapitel 8: Schuld nicht vertuschen, sondern bekennen – David	75
Kapitel 9: Die Vergangenheit ruhen lassen – Paulus und Markus	83
Kapitel 10: Bei Gott im Gebet auftanken – Jesus	91
Kapitel 11: Am Sonntag auftanken – Die Israeliten	101
Kapitel 12: Gelassen werden – Der Schreiber des Hebräerbriefs	109
Hinweise & Impulse für Gesprächsstunden	118
Quellenhinweise	125

Vorwort

Man kann sich nicht auf alles Neue wirklich vorbereiten. Zum Leben gehören die eruptiven Momente, die jäh aufbrechenden neuen Situationen: Plötzlich reißt die Beziehung zu einem anderen Menschen ab, auf einmal stellt sich ein physisches Unwohlsein ein, ein Schmerz, oder ein Missverständnis entsteht, eine ungute Vermutung erwächst, eine kalte Dusche ergießt sich über einen ... Und ab da verläuft der Tag anders. Eine Sorge hat sich eingemietet, ein Groll wächst, eine Angst wuchert. „Sie müssen mal wieder zur Ruhe kommen“, sagt ein wohlwollender Zeitgenosse dann vielleicht. Ja, wenn man nur könnte und wüsste wie.

Wenn es mich zu bestimmten Zeiten selbst erwischt hat, wenn ich im Krankenhaus lag, auf der Intensivstation oder nach einer Operation – da habe ich mir manchmal gewünscht, dass jemand zu mir kommt, der „ein Wort“ hat. Nicht Wörter – ein Wort. Ein Wort, das bemessen ist, angemessen, maßvoll und gewogen. Ein Wort, das durch diesen Menschen hindurch gegangen ist, sodass es in seinem Mund wie bewährt klingt – gelebt und bewährt. Das darf dann ruhig ein einfaches Wort sein, schlicht, ohne Schnörkel. Wenn es nur jenes eine Aroma in sich hat, das vom Leben etwas weiß, jenem unendlich wertvollen Gut aus Gott.

Wenn ich es recht erspüre, hält dieses Buch von Monika Büchel uns dazu die Hand hin: Es nimmt ein Thema auf, nach dem wir uns alle letztlich immer wieder sehnen: bei Gott zur Ruhe zu kommen. Es stellt ihm ein überzeitliches Wort zur Seite, verbindet es mit einer zeitgemäßen Illustration, deutet diese und versucht alles in einer Erfahrung aus dem Alltag abzubilden.

Der Suchende, der wirklich Fragende, wird wohl dankbar lesen, verweilen, schweigen – um dann vielleicht neu etwas zu wagen: nämlich heute zu vertrauen – und dabei ruhig zu werden.

Hanspeter Wolfsberger

Einführung

Ruhe finden, Atem holen, Gelassenheit einüben – davon handelt dieses Buch. Es geht der Frage nach, warum wir oft so unruhig sind, und zeigt Wege auf, wie wir zur Ruhe kommen können – innerlich wie äußerlich. Männer und Frauen der Bibel dienen dazu als anschauliche Beispiele.

Daneben finden sich Geschichten aus dem heutigen Leben, die zumeist auf wahren Begebenheiten beruhen. Zum Schutz der betreffenden Personen habe ich die Namen, Orte und äußeren Umstände verändert. Fragen, Anregungen, Zitate, Texte zum Nachdenken vertiefen das Gelesene. Und kleine Tipps zum Nachahmen sollen helfen, gelassener zu werden. Die Gemälde zu jedem der 12 Kapitel liefern außerdem einen visuellen Zugang zu dem jeweiligen Thema.

Mein Wunsch ist, dass das Buch Ihnen Mut macht zu ändern, was nötig ist, um zur Ruhe zu kommen, und dass es Ihnen hilft, umzudenken und neue Verhaltensweisen einzuüben. Mir ist dabei bewusst, wie schwer das zum Beispiel bei gestressten Müttern und bis auf Äußerste geforderten Arbeitnehmern ist. Da muss jeder selbst inmitten von Zwängen, Verpflichtungen und Unvorhergesehenem den Weg finden, der in seiner Lebenssituation gangbar ist und zu ihm passt.

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre viel Segen und dass Sie bei Gott zur Ruhe kommen.

Monika Büchel



Zur Autorin

Monika Büchel arbeitet seit über 30 Jahren beim Bibellesebund als Redakteurin, Lektorin und Autorin. Sie schreibt sowohl für Kinder als auch Erwachsene. In ihrer Freizeit fertigt sie Skulpturen aus Stein und Holz an.

Kapitel 1



SCHLUSS MIT: ICH MUSS!

Maria und Marta

Die Arbeit soll nicht *mich* beherrschen,
sondern *ich* die Arbeit.

Max Frommel

Auf ihrem Weg nach Jerusalem kamen Jesus und die Jünger auch in ein Dorf, in dem eine Frau mit Namen Marta sie in ihr Haus einlud. Ihre Schwester Maria saß Jesus zu Füßen und hörte ihm aufmerksam zu. Marta dagegen mühte sich mit der Bewirtung der Gäste. Sie kam zu Jesus und sagte: „Herr, ist es nicht ungerecht, dass meine Schwester hier sitzt, während ich die ganze Arbeit tue? Sag ihr, sie soll kommen und mir helfen.“

Doch der Herr sagte zu ihr: „Meine liebe Marta, du sorgst dich um so viele Kleinigkeiten! Im Grunde ist doch nur eines wirklich wichtig. Maria hat erkannt, was das ist – und ich werde es ihr nicht nehmen.“

Lukas 10,38-42

Was für eine Freude! Jesus kommt mit seinen zwölf Jüngern – und wohl noch zusätzlichen Begleitern – auf seinem Weg nach Jerusalem in Betanien vorbei, einem kleinen Dorf, drei Kilometer von Jerusalem entfernt. Als Marta und Maria die Gruppe vor ihrer Haustür hören, rennen sie nach draußen. Ihr Bruder Lazarus eilt vom Feld herbei und begrüßt die Angekommenen. Die drei Geschwister sind mit Jesus befreundet.

Sofort lädt Marta die Gesellschaft zum Essen ein. Sie fühlt sich dazu verpflichtet.

Schon zählt sie ab, für wie viele sie kochen muss und beginnt emsig mit der Arbeit, läuft geschäftig hin und her. Die Leute müssen ordentlich was zu essen bekommen, sagt sie zu Maria, die ihr hilft.

Ein paar Stunden später klatscht Marta endlich den letzten Teigfladen an die glühend heiße Innenwand des umgestülpten Tonkrugs, der ihr als Ofen dient. Geschafft! Müde wischt sie sich den Schweiß von der Stirn.

Aber – wo ist Maria? Sie braucht sie, um das Essen zu servieren. Da entdeckt sie die Schwester, die seelenruhig bei Jesus sitzt.

Das gibt's doch nicht! „Maria!“, ruft sie. Doch die hängt an den Lippen von Jesus und hört sie nicht. Marta wird wütend. Jetzt muss sie den Besuch alleine bedienen. Wie kann Maria ihre häuslichen Pflichten so vernachlässigen? Und das ausgerechnet Jesus gegenüber, denkt Marta. Sie dagegen zeigt durch die viele Arbeit, die sie sich macht, wie sehr sie Jesus wertschätzt. Allerdings ... wenn sie ganz ehrlich ist, würde auch sie viel lieber Jesus zuhören als am Kochtopf zu stehen. Ob das der eigentliche Grund für ihre Wut ist?

Laut beschwert sich Marta bei Jesus über Maria. Doch nicht die wird liebevoll von ihm ermahnt, sondern – sie. Natürlich hat Jesus nichts gegen ein schmackhaftes Essen. Natürlich freut er sich über Martas Gastfreundschaft. Natürlich berührt ihn die Zuneigung, die sie ihm damit ausdrückt. Aber jetzt ist wichtig, dass sie ihm zuhört. Da hilft kein Einwand von ihrer Seite: Aber ich mache das doch alles für dich! Du musst doch was zu essen bekommen! Nein, jetzt ist die geistliche Nahrung wichtiger, die *Jesus* ihr geben will.

Gedanken zum Bild

Die Jünger, in einem blauen Farbton gehalten, teilen das Bild in zwei Hälften. Gespannt beobachten sie Jesus, der im Vordergrund steht, gehüllt in ein gelbes Gewand. Es ist das Zeichen seiner Göttlichkeit. Neben Jesus kniet Maria. Sie ist ihm am nächsten. Marta dagegen ist am weitesten von ihm entfernt. Sie steht hinter den Jüngern im Bereich der Küche, die durch das Wandregal mit den Krügen dargestellt ist. Sie wirkt verloren, ausgeschlossen von dem Geschehen vor ihr. Ihre Haltung – die hängenden Arme, der gesenkte Kopf – drücken Resignation aus. Nicht nur die Distanz zu Jesus unterscheidet die Schwestern, auch die Farben ihrer Kleider: Marta trägt ein dunkelblaues Gewand mit einer lila Schürze – düstere Farben, die ihren Abstand zum „Segenskreis um Jesus“, wie die Künstlerin es nennt, verstärken. Maria dagegen trägt ein leuchtendes hellgrünes Gewand. Es reflektiert ihre Freude, nah bei Jesus zu sein und ihm zuzuhören.

Gemälde „Alleine“ von Marion Maas



Thereses Zwangsurlaub (Teil 1)

Eva legte den Telefonhörer auf und ging in die Küche, um sich einen Cappuccino zu machen. Während sie darauf wartete, dass das Wasser heiß wurde, blickte sie aus dem Fenster. Wassertropfen vom letzten Regenguss liefen langsam die Scheiben hinunter. Die Bäume im Park gegenüber sahen tröstlos aus. Jetzt, Ende Oktober, hatten sie die Blätter verloren und reckten ihre kahlen Äste in den wolkenverhangenen Himmel.

Der Blick aus dem Fenster passte zu ihrer Stimmung. „Ach, Therese“, stieß Eva seufzend hervor. Das Telefonat mit ihrer Freundin hatte sie deprimiert.

Eva setzte sich an den Küchentisch und nippte am Cappuccino. Seitdem Thereses Kinder das elterliche Haus verlassen hatten – Silas wegen eines Auslandsaufenthalts in Chile, Samuel wegen seines Studiums im fernen Bayern –, hatte sie sich verändert. Sie schüttete sich mehr und mehr mit Arbeit zu.

An zwei Vormittagen der Woche arbeitete sie bei der Suppenküche mit. *Du glaubst ja nicht, was für arme Leute es heutzutage gibt. Denen muss man als Christ helfen.*

Einmal wöchentlich besuchte sie Kranke der Gemeinde. *Du kannst dir nicht vorstellen, wie sich die Leute darüber freuen. Als Christ muss man sich um andere kümmern.*

Sie arbeitete im Vorbereitungsteam für den monatlichen Frauenkreis mit. *Die sind dankbar für jeden, der da mitmacht. Da muss man mit anpacken.*

Bald konnte Eva dieses ständige „Muss“ nicht mehr hören. Sie verstand, dass sich Therese neben ihrem täglichen 4-Stunden-Job in der Kanzlei ihres Mannes neue Aufgaben suchte, nachdem die Kinder flügge geworden waren. Aber sie spürte die dahinter liegende Rastlosigkeit ihrer Freundin, und die machte ihr Sorgen.

Außerdem verletzte Eva Thereses Verhalten: Sie hatte das Gefühl, dass Therese anderes und andere plötzlich wichtiger waren als sie, wichtiger als ihre Freundschaft. Sie fühlte sich zurückgesetzt, zumal sie gehofft hatte, dass sie jetzt mehr Zeit miteinander verbringen könnten.

„Dann werde ich morgen alleine frühstücken“, sagte Eva laut. Normalerweise trafen sie sich freitags abwechselnd in ihren Häusern, frühstückten, lasen die Bibel und beteten zusammen. In dem Telefonat eben hatte ihr Therese allerdings mitgeteilt, dass sie dem alten Nachbarn einen Kuchen backen müsste. *Der hat morgen Geburtstag. Er hat doch niemanden sonst. Das muss ich machen. Und heute komme ich einfach nicht mehr zum Backen.*

„Du hetzt von einem Termin zum andern, von einer Aufgabe zur nächsten“, hatte Eva ihr vorgeworfen. „Merkst du das nicht? Das kann nicht lange gut gehen.“

Therese hatte sich herausgeredet mit Verpflichtungen, die man übernehmen müsse, mit Verantwortung, die man tragen müsse, mit dem Einsatz für Jesus, den man leisten müsse. All das könne sie jetzt, weil sie nur noch ihren Mann versorgen müsse.

Eva seufzte wieder. Wahrscheinlich denkt Therese, ich sei faul, weil ich mich nicht so engagiere wie sie. Und das als Witwe, deren einzige Tochter bereits eine eigene Familie hat, überlegte sie. Eva trank die Tasse leer, stand auf und machte sich an ihre Bügelwäsche.

Kurze Zeit später traf ein, was Eva prophezeit hatte: Therese wurde krank. Sie hatte die Gürtelrose und klagte über Müdigkeit und starke Schmerzen über der rechten Brust.

Eva kaufte einen Blumenstrauß und fuhr zu ihr.

„Jetzt ist erst mal zwei Wochen Ruhe angesagt, hat der Arzt gemeint“, klagte Therese.

„Vielleicht ein Stoppschild von Gott?“, gab Eva zu bedenken.

Therese sah sie verständnislos an.

„Na ja“, fuhr Eva fort, „seitdem die Kinder aus dem Haus sind, stehst du keine Sekunde mehr still. Ich glaube, der Stress hat dich krank gemacht.“

„Aber ich muss die Arbeit doch tun, die Gott mir vor die Füße legt“, erwiderte Therese.

„Ich bin mir nicht sicher, ob Gott das alles wirklich von dir verlangt, was du meinst, tun zu müssen. Hast du vielleicht Angst vor der Einsamkeit, vor der Stille und der freien Zeit oder davor, nicht mehr gebraucht zu werden?“

„Ich bin eben ein aktiver Mensch“, resümierte Therese.

Eva überhörte den möglichen versteckten Vorwurf in ihre Richtung und sagte: „Ich habe den Eindruck, du bist überaktiv. Denk doch einmal in den zwei Wochen Zwangsjahresurlaub, den Gott dir verschrieben hat, darüber nach.“

Als sich Eva an diesem Nachmittag von Therese verabschiedete, war sie froh, das Thema angesprochen zu haben. Sie vertraute Gott, dass er, der beste Seelsorger der Welt, aufdecken würde, was hinter Thereses ständigem „Ich muss“ steckte.

Nachdenkenswert

Die Grundeinstellung zum Leben ist bei Marta-Menschen häufig fast schon ein zwanghaftes „Ich muss“-Verhalten. Wer sich davon bestimmen lässt, wird letztlich von Menschen und Umständen beherrscht. Er ruht nicht in sich selbst, ist unfrei und getrieben, sich so zu verhalten, wie er meint, sich verhalten zu müssen. Oder wie es dem Bild entspricht, das andere von ihm haben. Oder dem Ideal im eigenen Kopf. Wer dagegen seine Identität in Gott hat, weiß:

- Ich bin von Gott geliebt, auch ohne irgendeine Leistung.
- Ich bin wertvoll, auch wenn ich anders bin als andere.
- Ich bin einmalig, auch wenn ich nicht perfekt bin.
- Ich bin ein Geschöpf Gottes, trotz meiner Schwächen, Grenzen und Fehler. Ich darf sein, die/der ich bin.

Angeregt

Wenn Sie ein Marta-Typ sind – unruhig, überfordert, ausgelaugt –, dann überlegen Sie einmal: Warum müssen Sie bestimmte Dinge tun? Um es allen – und sich selbst – recht zu machen? Um von anderen anerkannt oder gar geliebt zu werden? Um sich von eigenen Problemen abzulenken? Um als guter Christ dazustehen? Forschen Sie nach den Gründen und sprechen Sie mit jemandem Ihres Vertrauens darüber.

Mach mal Pause!

Tun Sie einmal zehn Minuten gar nichts – ohne Schuldgefühle. Lassen Sie die Zeit zweckfrei verstreichen. Oder überlegen Sie: Was brauche ich jetzt (eine Tasse Tee, eine Runde um den Häuserblock)? Welche Rituale helfen mir, um „runterzukommen“? Pflegen Sie einen wertschätzenden und einfühlenden Umgang mit sich selbst.

