

Predigt 24.07.2022

„Ruhe statt K(r)ampf – Stärke im Loslassen“

(3. Mose 25,1-22; 2. Chronik 20; Jesaja 30,15-18)

---

In meinem Bad habe ich einen kleinen Tageskalender. Mal irgendwelche Zitate, mal Lesetipps, gute Ideen ... Als ich diese Woche an einem Morgen umblättert, stand da der Satz: „Manchmal hilft es nicht noch angestregter nachzudenken. Abstand, Ruhe und Geduld helfen auf jeden Fall.“ Na prima, dachte ich, nun unterstützt mich schon der Kalender bei der Predigtvorbereitung. 😊

Ruhe statt Kampf, das ist heute unser Thema. In drei Runden wollen wir darüber nachdenken – und uns zwischendurch kleine Pausen gönnen, passend zum Thema, und miteinander singen.

### **Ruhe statt Krampf – die Kraft der Pause**

„Manchmal hilft es nicht noch angestregter nachzudenken ...“ Diese Erfahrung haben wir wohl alle schon gemacht. Man steht jemandem gegenüber und der Name will einem nicht einfallen. Krampfhaft überlegt man, versucht die direkte Anrede zu vermeiden. Und wenn man sich dann verabschiedet hat, ist der Name plötzlich da.

Loslassen kann Wunder wirken. Das ist eine Alltagserfahrung. Manchmal auch eine Glaubenserfahrung: Da gibt es den einen Punkt, um den man betet, an dem man so gerne weiterkommen möchte. Und nichts passiert. Irgendwann verliert man es aus den Augen. Und vielleicht stößt man später in seinem Tagebuch auf diesen alten Kampf und merkt: Inzwischen hat sich da ja längst etwas verändert. Und ich habe es nicht gemerkt.

Loslassen. Pause machen. Das verändert etwas.

Diese Kraft der Pause hat mich in meiner Zeit als Lehrerin besonders beeindruckt, wenn ich wieder einmal mit einer ersten Klasse das Lesen gelernt habe. Dreimal in diesem Schuljahr habe ich mir Zeit für jedes einzelne Kind genommen, um zu sehen, wer wo steht, bei wem das Lernen „von alleine“ geht, um wen ich mich besonders kümmern muss. Im November war es ungefähr ein Drittel der Klasse, das schon aus den einzelnen Buchstaben Worte neu erlesen konnte. Wenn ich dann im Januar nach den Weihnachtsferien eine nächste Runde machte, waren es nur noch drei oder vier Kinder, die es noch nicht konnten. Irgendetwas war in den Ferien passiert. Nicht dass die Kinder ständig lesen geübt hatten. Sie hatten Weihnachten gefeiert, mit ihren neuen Geschenken gespielt, das Silvesterfeuerwerk bewundert. Und irgendwie hatte sich in dieser Pause etwas gesetzt. Und jetzt fluppte es.

Auch wenn ich nichts tue, geschieht etwas.

Tomas Sjödin schreibt in seinem Buch „Warum Ruhe unsere Rettung ist“:

*„Wenn man diesen Gedanken – ‚Auch wenn ich nichts tue, geschieht etwas‘ – wie ein Raster über verschiedene Situationen legt, stellt man schnell fest, dass es erstaunlich oft passt. Solange man eine Sache verkrampt im Griff hat, verhindert man ihre Entwicklung. Egal, ob es dabei um einen Namen geht, der einem nicht mehr einfällt, um ein Paar Handschuhe, die man verlegt hat, um ein echtes Problem oder eine berufliche Herausforderung.*

*Aber es gilt auch für die Liebe. Lieben bedeutet, nicht festzuhalten, die Hände zu öffnen. Lieben bedeutet loszulassen und zu sehen, was passiert. Nichtstun ist eine Brücke zu neuen Möglichkeiten. Das, was passiert, während man nichts tut, passiert nicht, wenn man aufs Nichtstun verzichtet.*

*Ich bin überzeugt, es hat mit dem Vertrauen zu tun, das wir den Kräften entgegenbringen, die größer sind als unsere eigenen. Mit dem Vertrauen, dass Ruhen letztlich und zutiefst zum Menschsein gehört.“ (S. 11f).*

Vertrauen zu den Kräften, die größer sind als unsere eigenen, das meint auch das Vertrauen zu Gott. Auf ihn sehen, seine Kräfte wirken lassen.

Wir singen miteinander:

*Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht,  
Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.<sup>ii</sup>*

### **Eine Frage des Vertrauens**

Loslassen hat etwas mit Vertrauen zu tun. Mit der Erkenntnis: Ich garantiere mein Leben nicht. Da ist etwas, was größer ist als ich. Ich kann loslassen und Gott machen lassen.

Im Kleinen üben wir das jeden Tag, oder besser gesagt, jede Nacht. Wir beenden unser Tagwerk und legen uns schlafen. Wir vertrauen darauf, dass die Welt sich weiterdreht, dass am nächsten Morgen die Sonne wieder aufgeht – und wir können nichts dafür tun. Manche alten Abendlieder erzählen von diesem bewussten Loslassen. Und manche Morgenlieder von dem Staunen darüber, dass die Welt wieder neu für uns da ist, und wir uns in dieser Welt bewegen können.

Für die Israeliten gab es immer wieder Gelegenheiten dieses Vertrauen zu üben. In der letzten Woche haben wir über den siebten Tag gesprochen, den Ruhetag, den Sabbat. Damit wurde es dann während der Wüstenwanderung richtig spannend (nachzulesen in 2. Mose 16, 13-30): Gott gab den Israeliten Brot vom Himmel, sechs Tage lang. Sie mussten es nur einsammeln und hatten genug zu essen. Am sechsten Tag gab es genug zu sammeln für zwei Tage. Und am siebten Tag fiel nichts vom Himmel. Da galt es darauf zu vertrauen, dass die Vorräte reichen. Mancher wollte trotzdem sammeln – aber es gab nichts. Eine Frage des Vertrauens.

Ein noch größeres Maß an Vertrauen war gefragt beim Sabbatjahr (3. Mose 25): Sechs Jahre sollte das Land ganz normal bestellt werden. Im siebten Jahr sollte das Land ein Ruhejahr haben – zur Ehre Gottes. Es gab die Vorräte vom Vorjahr zu essen, und ansonsten lebte man von der Hand in den Mund. Da war echt Vertrauen gefragt. Kein Wunder, dass da auch Zweifel aufkamen. Auch die werden zur Sprache gebracht:

*20 Ihr fragt euch: »Was sollen wir im siebten Jahr essen? Wir dürfen ja nicht säen und nicht ernten!« 21 Ich sorge für euch schon im sechsten Jahr: Ich segne euch und das Land, damit die Ernte für drei Jahre reicht. 22 Wenn ihr im achten Jahr wieder sät, werdet ihr noch von der alten Ernte zu essen haben. Sogar bis ins neunte Jahr werden die Vorräte reichen. Ihr werdet von der alten Ernte essen, bis ihr im neunten Jahr wieder ernten könnt.<sup>iii</sup>*

Gott verspricht seinen Segen. Eine Frage des Vertrauens.

Und dann gab es quasi als Krönung noch das Erlassjahr. Nach dem siebten Sabbatjahr, also dem 49. Jahr, wurde es noch angehängt. Dieses fünfzigste Jahr war wie ein sozialer Reset-Knopf gedacht: Sklaven wurden freigelassen, Landbesitz fiel wieder an den ursprünglichen Besitzer zurück. Und: das Land blieb ein weiteres Jahr unbestellt. Da war also doppeltes Vertrauen gefragt. Eine wunderbare Regelung – aber man weiß nicht, ob sie jemals umgesetzt wurde. Vertrauen ist schwer ...

An meinem 49. Geburtstag bekam ich beim Beten diesen Impuls: Jetzt kommt dein Erlassjahr (damals hatte ich mich noch nicht intensiver damit beschäftigt). Ich habe mich darauf eingelassen. Zwar habe ich nicht meine Arbeit an den Nagel gehängt. Aber ich habe bewusst Zeit und Kraft investiert, um dem nachzugehen, wo es Gefangenschaften in meinem Leben gibt, wo ich Lebensräume verloren habe, die Gott mir einmal geschenkt hat. Und deshalb habe ich in dem Jahr an manchen Stellen bewusst darauf verzichtet, das ein oder andere Projekt anzustoßen – und habe mit Staunen erlebt, dass andere Menschen das übernommen haben, manchmal die, von denen ich es am wenigsten erwartet hätte. Manche Herausforderungen waren auch einfach nicht da. Ich hatte das Gefühl, dass Gott mir den Rücken freihält. Da hat sich das Vertrauen gelohnt.

Ruhe braucht Vertrauen. Loslassen braucht Vertrauen.

Und umgekehrt: Da, wo wir in Unruhe sind, unter Druck stehen, kein Ende finden können mit der Arbeit, da hat das oft auch mit Misstrauen zu tun. „Alles muss ich alleine machen.“ „Wenn ich das nicht mache, tut es ja keiner.“ Diese Sätze kann man bei Hausfrauen wie bei Managern hören. Aber oft wäre jemand da. Wenn man nur loslassen würde und es zulassen könnte, dass ein anderer es auf seine Weise macht. Vielleicht fühlt man sich irgendwie auch noch gut und

stolz mit dieser scheinbaren Unverzichtbarkeit. Aber man zahlt einen Preis dafür.

Gott lädt uns ein zur Ruhe, zum Loslassen.

Weil er unser Leben hält.

Singen wir es noch einmal:

*Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht,  
Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.*

### **Ruhe statt Kampf – eine alte Geschichte**

Auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht ..

Lebensrhythmen kann man einüben. Sabbatjahre kann man planen.

Aber manchmal gibt es die Situationen, die einen völlig unerwartet überwältigen, in die man hineingerissen wird, wie in einen Strudel. Und dann sind da erstmal nur die uralten Reflexe: Kampf oder Flucht.

Bei der Vorbereitung dieser Predigt stieß ich auf eine alte Geschichte, nachzulesen in 2. Chronik 20. Nach den ersten drei Königen Saul, David und Salomo ist das Land der Israeliten inzwischen in zwei Reiche aufgeteilt, das Nordreich Israel und das Südreich Juda. Im 9 Jh. v.Chr. herrscht im Südreich der König Joschafat. Die Verhältnisse sind stabil, er kümmert sich auch um die Rechtspflege und innere Sicherheit. Da kommt plötzlich die Nachricht: ein fremdes Heer ist im Anmarsch, in einer Größenordnung, die eigentlich nicht zu bewältigen ist. Was jetzt? Kampf oder Flucht?

Joschafat wählt einen anderen Weg: Er macht sich auf den Weg in den Tempel und ruft das ganze Volk zum Fasten auf. Und dann betet er. Er erinnert Gott an das, was er getan hat und an seine Versprechen. Er spricht vor Gott die Not und die Hilflosigkeit aus:

*12 Du, unser Gott, willst du nicht über sie richten? Uns fehlt die Kraft gegen die Übermacht, die da gegen uns heranzieht. Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Unsere Augen sind auf dich gerichtet.«*

Und Gott antwortet. Zunächst, indem er einem Menschen in der Versammlung durch seinen Geist ein Wort gibt, ein Wort Gottes:

*So spricht der Herr zu euch: Habt keine Angst und erschreckt nicht vor diesem großen Heer! Der Kampf ist nicht eure, sondern Gottes Sache.<sup>16</sup>Zieht ihnen morgen entgegen! Seht, sie kommen den steilen Weg von Ziz herauf. Ihr werdet am Ende des Bachtals auf sie stoßen am Rand der Wüste Jeruel.<sup>17</sup>Dabei ist es nicht eure Aufgabe zu kämpfen. Stellt euch auf, bleibt stehen und seht, wie der Herr euch rettet, Juda und Jerusalem! Habt keine Angst und seid unerschrocken. Zieht ihnen morgen nur entgegen. Der Herr ist mit euch!«*

Sie sollen sich aufmachen, aber nicht zum Kampf. Sie sollen hingehen und stehen bleiben und schauen, was Gott tut.

Joschafat hört das, und er nimmt es ernst. Er stellt durchaus Kämpfer auf, die sich auf den Weg machen. Aber er gibt ihnen die klare Weisung mit: Der Kampf ist Gottes Sache.

Danach berät er sich nochmal mit seinem Volk – diese Stelle liebe ich ganz besonders – und tut etwas ganz Verwegenes: Er stellt ein Team von Sängern zusammen und schickt sie den Kämpfern noch voraus. Auf dem Weg in die ungewisse Situation loben sie Gott und singen von seiner Macht und Größe. Und dann? Handelt Gott. Die Feinde zerfleischen sich gegenseitig, und als die Israeliten zum Schlachtfeld kommen, finden sie nur noch Leichen vor, denen sie die Beute abnehmen können. So gehen sie jubelnd über Gott zurück zum Tempel.

Eine beeindruckende Geschichte! Gott sagt: Der Kampf ist meine Sache. Bleibt stehen und schaut, was ich tue.

Sie flüchten nicht, sie stellen sich der Situation – aber sie überlassen Gott die Sache. Mit Lobliedern. Ein verwegenes Loslassen!

Noch einmal Tomas Sjödin: *„Ruhe ist eine fantastische Methode, wenn es darum geht, uns einer Sache zu stellen, die einfach übermächtig ist.“* (S. 25)

Ich würde vielleicht nicht von Methode sprechen. Diese Geschichte von Joschafat ist ja auch nicht das „Standardprogramm“. In vielen Situationen mussten die Israeliten kämpfen. Sechs Jahre lang musste geackert werden, bevor das Sabbatjahr kam.

Aber sich die Ruhe nehmen um auf Gott zu hören und zu fragen: Was ist das, was jetzt dran ist?, das ist durch nichts zu ersetzen.

Große Herausforderungen verleiten uns dazu, „auf Autopilot zu stellen“. Dann sind wir im Kampfmodus, ackern uns durch, nehmen nichts mehr wahr. Wir meinen, dass es nur an uns hängt, an unserer Kraft und sind in der Gefahr Gott zu vergessen.

Der Prophet Jesaja geht einmal hart mit seinem Volk ins Gericht. Und dann heißt es in Jesaja 30 ab Vers 15:

*15 So sprach Gott, der Herr, der Heilige Israels: »Wenn ihr umkehrt und still seid, werdet ihr gerettet. Wenn ihr Ruhe bewahrt und Vertrauen habt, seid ihr stark.« Doch das wolltet ihr nicht. 16 Stattdessen habt ihr gesagt: »Nein! Auf Rossen wollen wir dahinrasen« –darum werdet ihr rasend die Flucht ergreifen. »Auf Rennpferden wollen wir reiten« –darum werden eure Verfolger euch überrennen .17 Tausend von euch werden fliehen, wenn ein Einzelner sie bedroht. Vor fünf Feinden lauft ihr alle davon, bis nur noch ein kümmerlicher*

*Rest übrig bleibt. Der steht einsam da wie eine Fahnenstange auf einem Berggipfel oder ein Feldzeichen auf einer Anhöhe.*

*18 Der Herr wartet sehnlichst darauf, euch wieder gnädig zu sein. Er schreitet ein und hat Erbarmen mit euch. Denn der Herr ist ein Gott des Rechts. Glückliche sind alle, die auf ihn warten!*

*Wenn ihr umkehrt und still seid, werdet ihr gerettet.*

Das ist das Kontrastprogramm zum Autopiloten.

Aber Loslassen ist schwer. Und dann wird von rasenden Rossen und Rennpferden geschrieben. Einer Unruhe und Hektik, die sich so verselbständigt, dass es noch nicht mal mehr eine feindliche Übermacht braucht. Es reicht die Bedrohung durch einen Einzelnen – und schon läuft das ganze wilde Programm ab. Und dann mittendrin in dieser Unruhe der Satz: *Der Herr wartet sehnlichst darauf, euch wieder gnädig zu sein.*

Was für eine Vorstellung. Da sind wir gefangen in unserem unruhigen Treiben, unseren Ängsten, unserem Misstrauen, geraten immer mehr in Druck und Hektik – und Gott steht daneben und wartet darauf, dass wir ihn endlich wahrnehmen. Ihn und seine Gnade.

Was ist deine Herausforderung? Was bringt dich in Unruhe? Wo gerätst du in einen Strudel, der dich nicht mehr schlafen lässt?

Gott wartet darauf, dir gnädig zu sein. Er ist längst da.

Er will für dich kämpfen. Er lädt dich ein loszulassen. Die Sache ihm zu überlassen.

Er lädt dich ein in die Ruhe. Ins Vertrauen.

Weil er dich liebt.

Lass los! Lass Gott machen!

*Glücklich sind alle, die auf ihn warten.*

Amen.

---

<sup>i</sup> Tomas Sjödin: Warum Ruhe unsere Rettung ist. Stell dir von, du tust nichts und die Welt dreht sich weiter, SCM-Verlag 2016.

<sup>ii</sup> Aus Feiern & Loben Nr. 385; Text: Katalanischer Spruch nach Jesaja 12,2.

<sup>iii</sup> Alle Bibeltex te sind nach der Basis-Bibel zitiert.