

Zwanzigster Sonntag 2025

Unterbrich den Lärm der Tage,
Gott, mit deiner Melodie.
Stelle unsre Zeit in Frage;
fülle und verwandle sie!

Öffne uns den Blick ins Weite,
der von Zwang und Hast befreit.
Zeig uns die verborgne Seite
deiner einen Wirklichkeit.

Dieser Tag ist Christus eigen,
und das erste Morgenlicht
will von seinem Leben zeugen,
das die Todesnacht durchbricht.

Wenn wir sein Gedächtnis feiern,
Untergang und Auferstehn,
wird sich unsre Zeit erneuern,
wird er menschlich mit uns gehn.

„Unterbrich den Lärm der Tage ...“; das Lied, mit dem wir eben den Gottesdienst eröffnet haben, ist mir spontan in den Sinn gekommen, als ich mich entschieden hab‘, für dieses Wochenende mach‘ ich ‘was zum Thema: „Chillen“ ... Sie kennen den Begriff?

Die Jugendlichen und jungen Leute benützen dieses Wort „chillen“, wenn sie sagen wollen:

„Jetzt tun wir mal gar nichts!“

„Jetzt lassen wir mal „die Seele baumeln“.

Chillen, dieses Wort hat einen guten Klang! Es kommt ursprünglich aus dem Englischen und bedeutet zunächst einmal: kühlen, sich abkühlen.

Auf die Jugendsprache hin abgeleitet dann eben: sich beruhigen, ausruhen, sich entspannen.

Kennen sie dieses Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung auch? Vor allem, dann, wenn mal wieder mächtig viel los war und wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht?

Dann tut „chillen“ doch richtig gut oder?

Und ich bin dem, der das „chillen“ erfunden hat, noch heute dankbar dafür.

Übrigens, wissen sie, wer das war?

Ich geb‘ ihnen einen Tipp: In dem Buch, in dem ich immer wieder einmal schmökere, heißt es, fast ganz vorne:

„Am siebten Tag ruhte Gott, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte.“

In der Bildersprache der Bibel hatte Gott die eigentliche Schöpfungsarbeit nach sechs Tagen beendet. Am siebten Tag hört Gott auf zu arbeiten und ruht. Seither gehört dieser Ruhetag unverzichtbar zur Schöpfung, unverzichtbar zum Leben.

Und die Bibel legt noch eins drauf, wenn es da heißt:

„Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig!“
(Gen 2,1-3)

Für die Juden ist es der Sabbat, für uns Christen der Sonntag – ein Ruhetag, ein Mal einen Tag lang durchschnaufen dürfen; Entspannen ... – chillen im besten Sinn des Wortes. Es geht um uns und darum, dass es uns gut geht. Heute ist wieder Sonntag.

Gebet

Ewiger, du unser G-tt,

die Welt, die du so wunderbar erschaffen hast,
ist unruhig, laut und hektisch geworden.

Viele Menschen fühlen sich heute nur noch gehetzt
und getrieben, wie in einem Hamsterrad,
dem sie nicht entkommen können.

Du aber gönnst deiner Welt die Ruhe,
dem Sommer und Herbst folgt der Winter,
dem Tag die Nacht.

Du selber, so sagt uns die Schrift, hast am siebten Tag geruht.
Gib uns den Mut,

unserem Leben Zeiten des Aufatmens zu erlauben,
lass uns in diesen Zeiten uns selber,
unseren Mitmenschen und dir begegnen.

Ich erinnere mich noch gut an die nette, alte Bäuerin aus meiner Kindheit, bei der ich am Abend immer die Milch holen musste; Wir kannten sie als eine sehr ruhige und sehr fleißige Frau; ihr Mann war bereits tot und die Kinder waren aus dem Haus. Direkt am Haus war der kleine Stall angebaut.

Soweit ich mich erinnere, hatte sie nur eine Kuh und immer wieder auch mal ein Kalb und sie hat, was mich als Bub fasziniert hat, diese Kuh noch mit der Hand gemolken.

Meine Eltern erzählten sich oft, dass diese alte Bäuerin viel zu arbeiten hatte, aber man sprach auch davon, dass ihr der Sonntag „heilig“ war. Den hat sie als gläubige Frau zum „chillen“ genutzt hat, wenngleich ihr mit Sicherheit dieser Begriff damals ganz und gar fremd war.

Auch später hab' ich das in Oberbayern oder auch in Tirol immer wieder erlebt, ältere, auch alte Menschen, die sich während der Woche wirklich ins Zeug gelegt haben, denen aber der Sonntag „heilig“ war, denn dieser Tag war im wahrsten Sinn des Wortes ihr Ruhetag.

Einmal in der Woche erlaubten sie sich die „Seele baumeln zu lassen“.

Und „heilig“ war der Sonntag vielen Menschen früher, weil ihnen Gott die Erlaubnis gab:

Lass mal alles stehen und liegen,
Lass doch einfach mal alle Fünfe gerade sein,
komm zur Ruhe, du bist doch viel mehr als deine Leistung,
deine Arbeit.

„Was du in sechs Tagen nicht hinbekommst, schaffst du auch nicht in sieben!“, wusste mein Großvater – und der kannte die Arbeit als Bergmann!

Ich denke, wir modernen Menschen haben das ganz schön verlernt, dass wir uns die Erlaubnis geben, uns einmal in der Woche eine Auszeit zu nehmen, dass wir die Füße hochlegen

und die Seele baumeln lassen – und manchmal kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass die hochmoderne Technik, die uns eigentlich so manche Arbeit abnehmen soll, uns noch mehr ins Hamsterrad treibt.

Es war vor tausenden von Jahren schon eine Revolution ganz eigener Art, dass da ein Gott ein Gebot, eine Weisung rausgegeben hat: Ein Tag in der Woche ist ein Ruhetag ... an ihm darfst du keine Arbeit tun ... du nicht, nicht deine Kinder, ja nicht einmal deine Sklaven und selbst den Tieren soll mal ne Pause gegönnt werden!

Das war eine Revolution, vollkommen neu; so etwas war bisher noch nie da!

Exodus 20, 8 - 10

Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig!

Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun.

Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du nicht, nicht dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat.

Verrückt! Was liegt einem Gott daran, dass Menschen und nicht nur sie, sondern dass auch die Tiere, dass seine Schöpfung mal zur Ruhe kommt?

Was beschäftigt – oder besser, was sorgt, was kümmert sich dieser Gott um seine Menschen, um seine Welt, dass er eine solche Weisung ausgeben lässt.

Fromme Seelen kommen jetzt auf die Idee, diesen siebten Tag, im Judentum der Sabbat, bei uns Christen der Sonntag, diesen Tag zu „heiligen“ heißt, Gott zu ehren durch den Gottesdienst, durch's Gebet ...

Okay, das schon auch – nur muss der Gottesdienst richtig verstanden werden:

Gottesdienst ist nicht zuerst unser Dienst an Gott, sondern es ist unseres Gottes Dienst an uns! Denn sonst wären wir ja schon wieder dran ...

Gott braucht weder unsere Huldigung noch unseren Lobpreis, er möchte, dass wir ihn brauchen, er möchte für uns da sein. So hat er sich doch dem Mose offenbart:

„Ich bin der ich bin da für euch und bei euch und mit euch ...“ (Ex 3,14).

Und etwas ganz Ähnliches hat sich sein Christus sich „auf die Fahne geschrieben“ mit der Zusage:

„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben!“ (Joh 10,10)

Wir Menschen sind weit mehr, als dass wir nur immer dran sind, wir sind mehr als unsere Leistung, unser Bemühen.

Und Hand aufs Herz, tut's uns nicht gut, nach getaner Arbeit mal die Flügel hängen zu lassen, zur Ruhe zu kommen, am Abend in diesen Wochen auf dem Balkon, auf der Terrasse oder auf'm Keller zu sitzen, am besten noch zusammen mit Menschen, die uns gut tun; zu reden, vielleicht etwas essen, ein gutes Glas Wein, ein kühles Bier und einfach mal Durchschnaufen ...

Es tut uns in der Seele gut!

Das wusste übrigens auch Jesus. Sie kennen sicher alle das Wort von ihm: „Kommt alle zu mir“ – alle – und dann schiebt er nach: „die ihr mühselig und beladen seid, und kommt bei mir zur Ruhe, ruht euch bei mir aus.“ (Mt 11, 28 ff)

Im griechischen Originaltext steht da: *αναπαυεστε*, „kommt runter“, „leg' mal eine Pause ein“, „werde ruhig“, „sei ohne Angst ...“

Beim Zahnarzt komm ich nicht runter, da komm ich nicht zur Ruhe, weil ich eine Mordsangst habe, aber bei Gott kann ich zur Ruhe kommen, bei ihm komm' ich runter ...

Gott gönnt uns diese Ruhe, dieses Aufatmen, davon hören wir jetzt im Evangelium:

Mk 6, 30 - 34

³⁰Die zwölf Jünger kehrten zu Jesus zurück und erzählten ihm, was sie alles in seinem Auftrag getan und den Menschen verkündet hatten. ³¹„Kommt jetzt mit!“ sagte Jesus zu ihnen, „Wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und ihr euch ein wenig ausruhen könnt.“ Es waren nämlich so viele Menschen bei ihnen und ein ständiges Kommen und Gehen, dass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden. ³²Deshalb fuhren sie mit dem Boot an eine einsame Stelle.

Bei uns in Bayern haben die Kinder und Jugendlichen jetzt Ferien und es freut mich immer, wenn ich erleben darf mit welcher Sehnsucht sie Anfang Juli diese Wochen erwarten. Auch für viele Berufstätige, für uns Erwachsene ist in diesen Augustwochen mal die Möglichkeit gegeben, die große Chance auszusteigen aus dem Alltag, der uns oft so sehr in Beschlag nimmt.

Sich mit normalen kleinen Dingen zu beschäftigen – einem Spiel, einem Buch, einem Bild, ...

Oder auch einfach mal nur dazusitzen. Mit sich allein klarzukommen. Abstand zu gewinnen.

Und – Langeweile zu lernen.

Auch wenn das erst mal ungewohnt ist. Wenn anscheinend gar nichts zu tun ist – dann fallen einem oft die tollsten Sachen ein. Langeweile macht kreativ. Das sagen sogar die Psychologen.

Chillen mit göttlicher Erlaubnis!

Die Bibel erzählt auch davon, dass Jesus sich immer wieder Auszeiten genommen hat. Anscheinend hat auch er manchmal genug gehabt vom vollen Alltagsprogramm, genug auch von den Leuten um sich herum. Dann hat er Abstand gesucht, sich alleine zurückgezogen, neue Kraft gesammelt.

Und wenn ich mich an meine Sommerferien früher als Kind zurückerinnere und jetzt an die zwei Wochen in Föhr Ende Juli: Ich genieße diese „leere“ Zeit, wo nichts ansteht und es keine Eintragungen im Terminkalender gibt. Ich genieße diese Tage und Wochen inklusive dem Nichtstun und der Langeweile.

Und ich weiß obendrauf: Gott gönnt mir das!

Segen

Möge der Himmel stets blau über dir stehen,
die Sonne dich wärmen, doch nie verbrennen.

Möge dein Gefühl ein gutes sein
wie in der Nähe eines treuen Freundes,
auf den Verlass ist.

Möge dir kein Ruf nach Arbeit die Ruhe rauben,
kein Telefonklingeln dein Tagträumen stören.

Möge der Sommerwind Geschichten erzählen,
die in deinem Herzen langsam verwehen.

Möge dein Glas stets gefüllt sein – mit dem, was du liebst:
Ob Wasser, Wein oder Limonade mit Eis.

Möge dein Blick schweifen,
dein Geist sich weiten zwischen Wolken,
Blättern und Vogelgleiten.

Möge ein Liegestuhl für Momente
ein Ort der Ruhe sein, an dem du Gottes Nähe spürst und Kraft
findest.

Mögest du wissen, dass Nichtstun ein Geschenk ist,
kein Versäumnis, sondern Zeit in ihrer schönsten Form.

Und möge dir auf diese Weise die Ewigkeit
ein wenig nahe sein.



P. Dieter Putzer