

Sonntag, 21.07.2024 - Mk 6, 30 - 34)

Heutzutage haben wir Worte und Bezeichnungen für Dinge, die es früher gar nicht gab. **Zum Beispiel:** Handy oder Airbag oder Internet. **Mit solchen** Begriffen hätte vor 50, ja 30 Jahren kein Mensch etwas anfangen können. **Auch hätte** niemand gewusst, was man unter Multi-Kulti, Mobbing oder Wellness versteht.

Ähnlich ist es mit dem Begriff „Stress“. **Heute** kennt das Wort jeder.

Stress ist in aller Munde: **Stress** bei der Arbeit, Stress in der Familie, Stress sogar in der Freizeit.

Stress, so kommt mir vor, gehört fast schon zum „guten Ton“. **Wer was gelten**, wer was sein will, hat einen vollen Terminkalender, ist

ausgebucht, hat keine Zeit. **Auch der** Sonntag und der Feierabend sind verplant. **Manch** einer macht sich auch selber Stress, weil er alles perfekt, hundertprozentig machen will, nicht nur gut, sondern sehr gut.

Wie auch immer: Stress ist eine Realität. **Viele** Menschen fühlen sich

unter Druck: Zeitdruck, Erwartungsdruck, Leistungsdruck. **Egal ob** in der Schule, in der Familie oder im Beruf: **Die Beanspruchung** wird immer stärker, die Anforderungen werden immer mehr, der Druck nimmt zu.

Immer mehr Leistung, immer mehr Effektivität, immer neue Ziele, immer mehr Tempo. **Und was** ist die Folge? **Auch wieder** ein neues Wort:

„Burnout.“ **Ich würde** sagen: körperlich und seelisch am Boden.

Ob die Apostel dies auch kannten?

Jesus hatte sie ausgesandt, zwei und zwei. **Sie hatten** in den Städten und Dörfern gepredigt, die Menschen zur Umkehr aufgerufen, die Nähe des Reiches Gottes angesagt. **Sie konnten** viel vollbringen. **Sie haben** Menschen geheilt und Dämonen ausgetrieben. **Sie haben** Aufnahme erfahren, aber auch Ablehnung.

Nun kehren sie, voll von Eindrücken und Erlebnissen, wieder zu Jesus zurück. Und – so heißt es im Evangelium – sie berichteten ihm alles, „was sie getan und gelehrt hatten“.

Jesus hat ein Ohr für die Seinen. **Er versucht** ganz für sie dazu sein. **Er spürt ihr** Mitteilungsbedürfnis. **Er sieht** auch, dass sie müde sind und erschöpft. **Die** Verkündigung war kein Spaziergang. **Sie war** anstrengend und hat Kraft gekostet und das auch heute.

Doch die Situation, in der sich Jesus und die Apostel vorfinden, ist wie bei uns auch oft: **Rundherum** Lärm und Trubel. **Statt Ruhe** ein Kommen und Gehen. **Jesus und** die Seinen werden regelrecht belagert. **Dauernd** will jemand etwas von ihnen. **Es heißt** sogar, dass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.

In diese Situation hinein sagt Jesus zu ihnen: „Kommt mit an einen einsamen Ort... und ruht ein wenig aus.“

Folgendes finde sehr bemerkenswert, dass Jesus die Seinen, wo sie sich wieder bei ihm einfinden, nicht gleich zu neuer Arbeit antreibt. **Er macht** keine neuen Zielvorgaben. **Er fordert** keine Leistungssteigerung.

Stattdessen: „Ruht ein wenig aus!“ **Jesus spürt**, was die Apostel brauchen, was er selber immer wieder auch braucht und sucht: **einen** einsamen Ort, um nicht in Aktivismus zu verfallen, um Kraft zu schöpfen für Leib und Seele.

Jesus gönnt den Aposteln eine Zeit der Entspannung, eine Rast, eine Verschnaufpause, eine Art „stressfreie Zone“.

Jesus reagiert ganz einfühlsam und ganz menschlich. **Ganz anders**, wie wir es heute oft erleben. **Das zeigt uns:** Jesus hat kein Gefallen am pausenlosen Betrieb. **Er weiß**, dass man einen Bogen nicht überspannen darf.

Immer mehr Menschen kommen sich ja vor wie in einem Hamsterrad.

Unrast und Unruhe ohne Ende. **Sie fühlen** sich fremdbestimmt, von außen gesteuert. **Stress macht** sich breit Hektik und Eile. **Sie haben** den Eindruck, nur noch zu rotieren und zu funktionieren.

Wie wohltuend klingen da die Worte aus dem Mund Jesu: „Kommt und ruht ein wenig aus!“

Sich angenommen fühlen, auch wenn ich hinter den Erwartungen zurückgeblieben bin. **Geborgenheit** erfahren, auch wenn ich die erhofften Leistungen nicht erbracht habe. **Sich bejaht** fühlen trotz aller Fehler und Schwächen.

„**Ausruhen** beim Herrn!“ – **Verweilen** in seiner Gegenwart.

Aus solcher Nähe und Verbundenheit kann Gelassenheit wachsen und barmherziger Umgang nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst.