

Predigt am 16. Sonntag (B)

Mk 6, 30 - 34

Einen freien Tag in der Woche haben, eine Auszeit nehmen, einmal aus der täglichen Mühle der Verpflichtungen aussteigen! Gott selber macht es vor: am siebten Tag ruhte er.

Das ist Luxus, sagt die Hausfrau, ich habe eine 7-Tage-Woche. - Die Maschinen müssen auch sonntags laufen, sagt der Unternehmer, und da brauchen wir auch Leute, die darauf aufpassen. - Die Geschäfte müssen auch sonntags auf sein, damit wir auf unsere Kosten kommen!

Kommt mit, sagt Jesus zu den Aposteln, an einen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. *Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen.* Sie brauchen einen freien Tag. Sie müssen zur Besinnung kommen. Sie müssen neue Kräfte sammeln. Sie müssen sich erholen, um nicht mit der Zeit auszubrennen. Bourn-out.

Manchmal, wenn die Termine einander jagen und man non-stop gefordert wird, braucht man eine Auszeit. Einen Sabbat. Aufs Fahrrad setzen und weg, einen langen Spaziergang machen, nichts mehr sehen und nichts mehr hören, und erst mal wieder zu sich selbst kommen.

Der Sabbat ist für den Menschen da, damit der Mensch Mensch bleibt und sich nicht selbst verliert. Wer denkt: ohne mich läuft es nicht, der sitzt in der Falle. Und wer sich selbst keine Auszeit gönnen kann, der kann sie auch anderen nicht gönnen.

Manchmal ist das schwierig. Es gibt Berufe, die sonntags arbeiten müssen. Die brauchen dann einen anderen freien Tag, so wie ich. Und: geben wir nicht so schnell auf!

Die Hausfrau könnte doch mit den anderen Familienangehörigen besprechen, dass sie einen Tag in der Woche nicht zu kochen und nicht die Betten und das Frühstück zu machen braucht.

Der Pfarrer kann mit seinen Kollegen besprechen, dass er einen Tag in der Woche nicht da sein muss und die anderen für ihn einspringen, und umgekehrt genauso, eine Hand wäscht die andere. Und so weiter, jeder möge für sich heraus finden, wie es für ihn oder sie am besten ist.

Wo es möglich ist, sollten wir Christen für einen weitgehend arbeitsfreien Sonntag eintreten. Und nicht nur fordern, sondern auch selber praktizieren. Der Sonntag ist für den Menschen da, damit der Mensch Mensch bleibt und nicht zum Hamster im Laufrad wird!

Plane also deinen Sonntag nicht mit lauter Terminen zu. Nutze ihn dazu, nach einer anstrengenden Woche wieder aufzuatmen, ruhig zu werden, den Gottesdienst in der Kirche mitzufeiern und dein Herz auf Gott auszurichten, damit du die eigene Mitte wiederfindest, denn dazu hat Gott uns diesen Tag geschenkt. Er selbst möchte als der Gute Hirte für uns sorgen.

Ich wünsche eine erholsame Ferien- und Urlaubszeit, zuhause in Bad Meingarten, auf Balkonien oder unterwegs, mit vielen schönen Erlebnissen, guten Gedanken und Gesprächen. Wer sich selbst etwas gönnen kann, der kann auch anderen gönnen. Kommt mit, sagt Jesus, und ruht ein wenig aus!