

21. Sonntag nach Trinitatis: Hebräer 4, 9 - 11
„Es ist noch eine Ruhe vorhanden...“
Männersonntag
Gaildorf, 20. Oktober 2002, 9.30 Uhr

Glockengeläut

Vorspiel: Orgel (Manfred Probst)

Einführung: *Ulrich Braxmaier*

Herzlich willkommen zum Gottesdienst am heutigen Sonntag. Er wird von den Ev. Kirchen in Deutschland als Männersonntag begangen und steht unter dem Leitwort „Es ist noch eine Ruhe vorhanden...“

Wir freuen uns als „Offene Männerrunde“ den heutigen Gottesdienst mit Ihnen feiern zu können.

Gruß *Eberhard Schneider*
(Gemeinde erhebt sich)

Im Namen Gottes,
im Namen Jesu Christi,
im Namen des Hl. Geistes.
Amen.

Unterbrechen wir unseren Alltag, um stille zu werden,
um zur Ruhe zu kommen.

Nehmen wir uns Zeit für Gott,
für uns, miteinander.

Vor Gott zur Ruhe kommen verändert.

Kurze Stille

- Gemeinde setzt sich
- verhaltenes Vorspiel

Lied: EG 165, 1, 5 – 7 „Gott ist gegenwärtig“

Psalm 36 (EG 719): *Wolfgang Schick*

Ehr sei dem Vater und dem Sohn...

Eingangsgebet und Stilles Gebet: *Rolf Bohn*

Herr, wir kommen als deine Gemeinde zu dir, mit unserer Freude und mit dem, was uns Angst macht, mit unseren Sorgen und mit dem Dank, auch mit dem Dunkel, das in uns ist.

Wir bitten dich:

Öffne unser Herz für dein helfendes und stärkendes Wort, damit dieser Gottesdienst hineinwirkt in unser Leben, in unseren Werktag, in unsere Familien, in unsere ganze Gemeinde.

Wir bitten dich:

Rede du selbst zu uns, wenn wir dich jetzt in der Stille anrufen

Stilles Gebet

Abschluss: Gott, du Quelle unseres Lebens. Danke, dass Du uns hörst.
Amen.

Hauptlied: EG 628, 1 – 3 „Meine Zeit steht in deinen Händen“

Predigt: Hebräer 4, 9 - 11: *Eberhard Schneider*

- Anspiel

Gehetzter Mensch: *Konrad Knaus*

„Leistungsdruck“: *Gerhard Mittermaier*

„Handy“: *Ulrich Braxmaier*

„Termine“: *Dieter Elßer*

„Stau“: *Thomas Döring*

„Tempo“: *Bernd Feucht*

- Liebe Gemeinde!

„Wie lange halte ich das noch aus? Die vielen Termine, das ständig klingelnde Handy, Leistungsdruck in Beruf und Freizeit, das Warten im endlosen Stau der Autobahn und immerzu „Tempo, Tempo“, das alles macht mich fast rasend. Wie lange halte ich das noch aus?“

Ich denke, jede und jeder von uns kennt solche Situationen, in denen wir getrieben von Stress und Rastlosigkeit kaum noch Luft zum Atmen bekommen, wir Männer in besonderer Weise.

Wer solche oder ähnliche Situationen Tag täglich erlebt, ja vielleicht erleben muss, für den stellt sich irgendwann einmal die Frage nach dem Sinn seines Lebens. Rastlosigkeit, Unruhe, Getriebensein, das kann doch nicht alles im Leben sein. Zweifel am bisher geführten Leben machen sich breit. Und so erwächst aus einer tiefen Verunsicherung heraus die Sehnsucht nach Ruhe, nach einer umfassenden Ruhe.

In diese Situation hinein spricht der Predigttext aus dem 4. Kapitel des Hebräerbriefes. Ich lese die Verse 9-11:

„Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von seinen. So lasst uns nun bemüht sein, zu dieser Ruhe zu kommen, damit nicht jemand zu Fall komme durch den gleichen Ungehorsam.“

Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes, eine Hoffnungsperspektive für Menschen in tiefer Unruhe und Anfechtung.

- Sie galt damals Frauen und Männern, die in Gefahr standen, die Zuversicht und den Glauben zu verlieren, weil ihnen die Zeit durch das Ausbleiben der so nah erwarteten Wiederkehr Christi lang wurde und ihnen so das Ziel verloren ging, auf das sie hinlebten.
- Sie gilt heute Frauen und Männern, die vom Leben gebeutelt, erkennen, dass sie mit ihren Vorstellungen und Werten in Zeiten eines massiven gesellschaftlichen Wandels ans Ende ihrer physischen und psychischen Kräfte kommen.

Nichts ersehnt der Mensch heute mehr, als dass er zur Ruhe kommt, dass er nicht nur äußere, sondern auch innere Ruhe findet. Er leidet an der Unruhe unserer Zeit und an der Hektik, die ihn unerbittlich hetzt.

Aber in seiner Sehnsucht nach wirklicher Ruhe leidet der Mensch zugleich an seiner Unfähigkeit, wirklich ruhig zu werden. Die wenigen Augenblicke, die er sich gönnt, um einmal von allem abzuschalten, führen ihn meist nicht zur Ruhe, sondern konfrontieren ihn mit dem inneren Lärm, mit seinen lauten Gedanken, seinen Sorgen, seinen Ängsten, seinen Schuldgefühlen, ja seinen Ahnungen, dass sein Leben wohl doch nicht so läuft, wie er es sich einmal erträumt hat. Es ist fast unerträglich, wenn er merkt, wie er sich mit seinen Aktivitäten selbst zerreibt, wie er zwischen die eigenen und die Ansprüche der anderen gerät, nur um als einer da zu stehen, der sein Leben im Griff hat, nur um ja keine Schwäche zu zeigen. Und so läuft er vor diesen unangenehmen Augenblicken der Stille und Ruhe einfach davon.

Er ähnelt dabei jenem Menschen, der versuchte, seinem eigenen Schatten davonzulaufen. Aber jedes Mal, wenn er seinen Fuß aufsetzte, hatte er wieder einen Schritt getan, und sein Schatten folgte ihm mühelos. Er sagte zu sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller und schneller, lief so lange, bis er tot zu Boden sank.

Wäre er einfach in den Schatten eines Baumes getreten, so wäre er seinen eigenen Schatten losgeworden, und hätte er sich hingeworfen, so hätte es keine Schritte mehr gegeben. Aber darauf kam er nicht.

Auf die Idee, sich einfach in den Schatten eines Baumes zu setzen, kommen viele Menschen nicht. Sie laufen lieber vor sich davon. Doch wer vor seinem Schatten davonläuft, der kommt in eine Ruhelosigkeit, die sich oft genug dann auch körperlich äußert, z. B. in Form von Herzproblemen. Nicht umsonst zählen die Herz-Kreislauf-Krankheiten heute mit zu den häufigsten Todesursachen. Wenn das Herz nie zur Ruhe kommt, wird es überfordert, dann kann es nur den Dienst versagen. Es sind vorwiegend Männer, die am Herzen erkranken und die dazu neigen vor den unangenehmen Augenblicken der Stille und Ruhe davonzulaufen.

Flucht in die Arbeitswelt ist angesagt, denn Arbeit betäubt den Schmerz. Betriebsamkeit deckt die eigenen Zweifel zu. Es bleibt keine Zeit für sich selbst. Das schafft zunächst Erleichterung, erweist sich aber bald als Selbstbetrug. Und die Unruhe bleibt. Ja, die Sehnsucht nach einer Quelle, die den Durst nach Ruhe endlich zu stillen vermag, wird immer größer.

- Männerchor: EG 787.6 „Oculi nostri ad Dominum Deum“

„Oculi nostri ad Dominum Deum“ – „Unsere Augen sehn stets auf den Herrn“
Der Weg zur umfassenden Ruhe, liebe Gemeinde, ist ein Weg, der letztlich von mir und meinen Sorgen wegführt und in Gott hineinmündet. „Oculi nostri ad Dominum Deum“ – „Unsere Augen sehn stets auf den Herrn“.

Das Wort Augustins vom unruhigen Herzen, das nur in Gott Ruhe findet, ist nicht nur ein frommes Wort, sondern es entspricht einer tiefen Erfahrung. Wir selber können unser unruhiges Herz nicht beruhigen. Wir können unsere Ängste nicht selbst besänftigen, wir können unsere Schuldgefühle nicht selbst entkräften, wir können unserem eigenen Schatten nicht davonlaufen. Wir brauchen – bildlich gesprochen - einen Baum, in dessen Schatten wir ausruhen können, ohne von unserem Schatten geängstigt zu werden. Wir brauchen letztlich jemanden außerhalb von uns, der uns so annimmt, wie wir sind.

Wir brauchen letztlich Gott, in dessen Liebe wir erahnen dürfen, dass wir bedingungslos angenommen sind, dass alles in uns sein darf, auch die Unruhe, auch die quälenden Sorgen und Ängste. Weil vor Gott alles sein darf, weil wir vor Gott alles zeigen dürfen, was in uns ist, kann in seiner Nähe die tödliche Flucht vor uns aufhören. Wir können uns im Schatten seines

Baumes niederlassen und uns vom Hebräerbrief zurufen lassen: „Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von seinen“ (V. 9f.)

Diese Verheißung ist mehr als nur Balsam oder eine Vertröstung für mein unruhiges Herz. Denn sie speist sich aus einer Kraft, die bereits heute wirksam ist.

Es ist eine Kraft, die es gut mit mir meint, nicht erst im Jenseits, sondern bereits jetzt und heute. Das Bild von der verheißenen Ruhe Gottes meint: Ich habe ein Recht auf Ruhe und im Schatten von Gottes Ruhe finde ich die Ruhe, nach der ich mich so sehr sehne, bereits jetzt.

Jetzt kann die Fassade meiner Selbstrechtfertigung, die mich in ständige Unruhe getrieben hat, zu bröckeln beginnen. Ich kann ehrlich zu mir selber sein und sagen. „Du bist oftmals nicht so, wie du oder andere es möchten“ und ich merke, wie diese Ehrlichkeit mir gut tut. Ich kann wieder frei durchatmen. Eine innere Ruhe stellt sich ein. Meine Selbstzweifel, ob es je genug sein wird, was ich leiste, können jetzt weichen.

Denn: In der Ruhe Gottes bestimmt sich der Wert meines Lebens bereits heute neu. Er liegt jenseits meiner Leistungen. Er ruht in Gott und seinen Werken:

„Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. ... So vollendete Gott am siebten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hat.“ (1.Mose 1,31 u. 2,2).

- Männerchor: EG 181.6 „Laudate omnes gentes“

„So lasst uns nun bemüht sein, zu dieser Ruhe zu kommen, damit nicht jemand zu Fall komme durch den gleichen Ungehorsam“.

Wenn ich einmal vor Gott ruhig geworden bin und mich aus seiner Kraftquelle habe speisen lassen, dann bin ich bemüht, diese Kraftquelle immer wieder neu zu nutzen. Ich suche Räume und Zeiten, in denen ich mein Herz öffnen kann für seine Stimme. Gottes Stimme bringt mich dann zur Ruhe, die ich so dringend brauche und aus dieser Ruhe heraus verändert sich dann mein Alltag.

- 5 Beispiele

Nein-sagen: *Dieter Elßer*

Sonntag: *Ulrich Braxmaier*

Stille Zeit: *Gerhard Mittermaier*

Natur: *Thomas Döring*
Familie: *Bernd Feucht*

Liebe Gemeinde, ich brauche Orte der Ruhe, um mich meiner selber zu vergewissern und gelassener mit Erwartungen und Anforderungen umzugehen. Angesteckt von Gottes Ruhe verändert sich mein Alltag: Ich nehme mir die Zeit, die ich für bestimmte Aufgaben brauche. Ich verliere nicht mein Gesicht, wenn ich einmal „nein“ sage. Ich darf Fehler machen und muss nicht perfekt sein. Ich nehme mir die Zeit für das tägliche Gebet und lasse mich im Sonntagsgottesdienst trösten, ermutigen und stärken.

Ja, wenn ich mich von der Ruhe Gottes ausrichten lasse, dann gehe ich gelassener in und durch den Tag. Das Vertrauen in die verheißene Ruhe Gottes macht mich stark, den Wettlauf des „immer schneller“ als modernen Götzen zu entlarven und gegen diese Fremdbestimmung selbstbewusst, geschenkte Zeit Gottes zu leben.

Wenn ich mich von der Ruhe Gottes ausrichten lasse, dann werde ich auch achtsam für die Risse in den Fassaden meiner Mitmenschen, für ihre Not, Ruhe zu finden und ich helfe ihnen, Räume und Zeiten der Ruhe zu finden.

Ja, ich werde vielleicht sogar selbst zum Unruhestifter, indem ich aufstehe gegen die Betäubungen und leeren Versprechungen, gegen die Lüge, den Hass und die Gewalt in unserer Welt. Denn ich bin gewiss: In Gottes Ruhe und seiner Stärke liegt meine Kraft. Amen

Stille – meditative Musik

Lied: EG 574 „Nichts soll dich ängsten, nichts soll dich quälen“

Fürbittengebet: *Karl Diemer/Bernd Feucht/Matthias Rebel/Jürgen Mußmächer*

Karl Diemer:

Wir sprechen im Wechsel das Fürbittengebet. Jeweils nach den Worten „Wir bitten dich“ singt die Gemeinde „Kyrie, Kyrie, eleison“ EG 178.12

Lasst uns beten:

Herr, unser Gott, wenn du unsere Ruhe bist,
wollen wir zu dir kommen
mit unserer Freude und allem, was uns bedrückt.

Wir kommen mit den Menschen,
mit denen wir verbunden sind. Wir bitten dich:

- „Kyrie, Kyrie, eleison“

Bernd Feucht:

Wir denken an die vielen unter uns,
die sich einsam und verlassen fühlen,
denen Menschen fehlen, die zuhören und verstehen.
Lass uns nicht achtlos sein und aneinander vorbeieilen.
Hilf uns, aufmerksam und vorsichtig miteinander umzugehen.
Wir bitten dich:

- „Kyrie, Kyrie, eleison“

Matthias Rebel:

Wir sehen Menschen,
die keine Zeit haben für sich selbst,
die sich aufreiben in ihrer Arbeit, in Unruhe und Hetze.
Hilf ihnen vor dir zur Ruhe zu kommen, stille zu werden,
Entspannung zu spüren. Mach uns wachsam für sie.

- „Kyrie Kyrie, eleison“

Jürgen Mußmächer:

Wir kennen Menschen,
die Angst haben vor anderen und vor sich selbst.
Angst vor dem Leben, Angst vor dem Sterben.
Lass sie Frieden finden bei dir und stärke uns, ihr Leid anzunehmen.
Wir bitten dich:

- „Kyrie, Kyrie, eleison“

Karl Diemer:

Herr, unser Gott, wenn du unsere Ruhe bist, kommen wir zu dir.
Bei dir werden wir ruhig.
In der Stille können wir dir die Namen der Menschen nennen, denen wir
uns jetzt besonders nahe fühlen. Umhülle auch sie mit deiner Gegenwart.

Stille

- „Kyrie, Kyrie, eleison“

Vater unser

Lied: EG 787.8 “Bleib mit deiner Gnade bei uns”

Abkündigungen: *Ulrich Braxmaier*

Einladung zum Ständerling: *Ulrich Braxmaier*

Segen: *Eberhard Schneider*

Geht hinein in die Ruhe des Sonntags und in die Arbeit der neuen Woche unter dem Segen des Herrn:

Der Herr segne euch und behüte euch.

Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden.

Gemeinde: Amen.

Nachspiel: Orgel (Manfred Probst)

Verteilen von Spruchweisheiten am Ausgang: *Karl Diemer/Bernd Feucht/Matthias Rebel/Jürgen Mußmächer*