

Ein gut gemeinter Vorschlag, den viele gebrauchen können; manche muss man daran erinnern: Ausruhen. In der Leistungsgesellschaft doch etwas verpönt; wer nicht 24h Tag und Nacht erreichbar ist, weil er ausruht, verliert an Ansehen und Wert, wird schlecht gemacht; von Firmen, Behörden, Ärzten, sozialen Hilfsdiensten wird es ebenso erwartet: Ausruhen können die dann, wenn wir sie nicht brauchen, so denken viele, nicht nur die Egoisten. Doch was heißt Ausruhen? Darunter verstehen viele so Unterschiedliches wie unter dem Wort Urlaub. Wobei sich die einen ausruhen, kann Lärmbelästigung für andere sein. Was die einen unter einem guten Urlaub verstehen, bedeutet für andere Stress oder absolute Langeweile. Sich ausruhen wird zwar im Prinzip anderen gegönnt und für sich eingefordert, aber doch nicht dann, wenn man den anderen braucht. Wer zugibt, dass er sich gerade ausruhte und deswegen nicht erreichbar war, wird belächelt oder gar beschimpft. Ausruhen kann der andere immer noch, nur nicht jetzt. Das führt zur Ruhe- und Rastlosigkeit vieler Menschen; zur gefährlichen Überzeugung: nur ein stets aktiver, stets verfügbarer Mensch ist ein guter Mensch. Manche Spötter sagen deswegen zynisch, auf dem Friedhof könne der andere ja immer noch genug ausruhen. Zumal wir im Umfeld des Sterbens gerne sagen, dass ein Verstorbener endlich nach den Mühen, Anstrengungen des Lebens die ewige Ruhe fände. Formal bejahen wir den Rhythmus von Arbeiten und Ausruhen, von Anspannungen und Entspannen. Doch in der Realität ist selbst der Ruhestand zum Unruhestand geworden. Aktiv sein rund um die Uhr bis zum letzten Atemzug gilt vielen als erstrebenswert und Kennzeichen eines guten, gelungenen Lebens. Wie wohl wir wissen, was es bedeutet ständig aktiv zu sein, wie gefährlich das für Körper und Psyche ist. Überfordert, gehetzt, gestresst, ausgebrannt fangen Körper und Seele irgendwann massiv zu leiden. Doch zugeben solche Leiden zu haben führt zur gesellschaftlichen Isolation, zu starken Minderwertigkeitsgefühlen, weil man schnell als nicht belastbar, als nicht voll arbeitsfähig angesehen wird. Sich und anderen den gesunden Lebensrhythmus zu gönnen, das ist wichtig. Andere daran zu erinnern, das sie ausruhen dürfen, dass sie nicht ständig verfügbar und leistungsbereit sein müssen, das meinte Jesus. Aber richtig ausruhen, dazu braucht es auch den Rückzug in Stille und Einsamkeit, wo wir uns selbst gönnen, uns selbst aushalten lernen, wo wir Zeit haben zum Nachdenken, zum Genießen der Schöpfung, der Kunst, der Musik, Zeit zum Gespräch mit Gott. Zeit in der Einsamkeit, wo wir sein dürfen wie wir sind, ohne etwas leisten zu müssen, bewertet und beobachtet zu werden. Jesu Aufforderung ist Anerkennung für getane Arbeit und Anstrengungen, nachdem sie sich alles von der Seele geredet ha-

ben, nach einem langen Tag, um manche Ereignisse, Sorgen, Ärger loszulassen. Er sieht wie Menschen sich um ihr Leben sorgen, dass sie Rat und Hilfe brauchen, dass Menschen gelungen und geglückt, geliebt und sinnvoll leben wollen. Solange Menschen nicht einfach in den Tag hinein leben, je nach Lust und Laune entscheiden und handeln, solange sie fragen, nach welchen Werten sie ihr Leben und Denken ausrichten, solange sind Menschen wie Schafe ohne Hirten. Diese Menschen suchen ihre Antworten nicht in Ideologien, nicht in den Medien, nicht im Kauf, nicht in der Arbeit, nicht im Besitz und auch nicht in sich selbst. Sie erkennen, dass Jesus ihnen Antworten zum Leben gibt. Deswegen laufen sie Jesus hinterher, obwohl der Tag zur Neige geht, sie wollen ihm zuhören, was er sagt, das hilft zum Leben. Sie nehmen jede Strapaze dafür in Kauf. Sie überlegen gar nicht, dass sie nichts zu essen dabei haben; diesmal sorgen sie sich um ihr inneres Leben, um ihr Menschsein. Das ist ein Ausruhen bei Jesus, um mit ihm über ihr Leben nachzudenken, zu sprechen. Solche Zeiten des Ausruhens, abseits unserer Alltagsgeschäftigkeit, unseres Gefordertseins durch Arbeit und Pflichten, durch an Menschen brauchen wir dringend, um nicht im Alltagstrott zu versinken und immer so weiterzumachen wie immer. Das ist zwar kein Urlaub, aber ein Ausruhen, ein zur Ruhe kommen, das zu Leben hilft: sich und anderen und neu zu Gott in Jesus finden lässt.