viva kirche liestal

In Gottes Gegenwart kommen

...durch erholsames Gebet

Markus Burkhart 2022

Viva Kirche Liestal - 30. Okt. 2022 | Focus Lyss – 06. Nov. 2022 | BEZ Münsingen – 13. Nov. 2022

Text auf dem Flyer

«In Gottes Gegenwart kommen» ist der Titel unserer Trioreihe in diesem Jahr. Gott ist immer da. Doch ist es für uns oft nicht einfach, in Gottes Gegenwart zu kommen. Dauernd ist viel los. Wir meinen oft, «Besseres» zu tun zu haben, als einfach so mit Gott Zeit zu verbringen. Obwohl wir wissen, dass Gott und seine Gegenwart der Kern unseres Glaubens ist und die Quelle, aus der wir leben.

In Gottes Gegenwart begegnen wir dem himmlischen Vater, dem guten Hirten und dem Heiligen Geist. In Gottes Gegenwart kommen wir zu Ruhe. In Gottes Gegenwart heilt unsere Seele. In der Trioreihe 2022 stellen wir dir drei Arten von Gebet vor, die dir helfen, immer wieder in Gottes Gegenwart zu kommen.

Erlebst du momentan viel Schweres und Schmerzhaftes? Das klagende Gebet kann dir helfen, wieder frei zu werden, um bewusst in Gottes Gegenwart zu treten. Bist du überflutet von Eindrücken, Informationen und 1000 Dingen? Das hörende Gebet ist eine Möglichkeit, vor Gott zu kommen und seine heilsame Stimme im Gehetze des Alltags zu hören. Oder bist du müde und abgekämpft? Dann ist das erholsame Gebet eine Wohltat.

Lass dich darauf ein. Es könnte dein Leben verändern.

«Erholsames Gebet»

Ich nehme an, das hat bei euch verschiedene Gedanken oder auch Fragen ausgelöst. Bei der Vorbereitung mit meinen beiden Kollegen haben wir ein Wort gesucht, um auszudrücken, worum es geht. «Entlastend» statt «erholsam» würde auch passen.

Es geht darum, dass wir aus unserem Stress, unserer Belastung und unseren Kämpfen heraus in Gottes Gegenwart kommen. In Gottes Gegenwart sprechen wir mit Gott. Wir sagen IHM, was uns belastet. Wir sagen IHM, wie es uns geht und was wir empfinden. Wir legen alles in seine Hand. Wir vertrauen uns und unser Leben IHM an. So finden wir Entlastung. Unsere Seele kann aufatmen. Sie erholt sich.

Das ist «erholsames Gebet».

Müde und abgekämpft

- **Freiräume**: Seit gut 30 Jahren bin ich Pfarrer. Ich stelle fest, dass viele Menschen, auch an Jesus Glaubende, zunehmend weniger Freiräume haben. Für viele ist es ein Kampf, alles in ihrem Leben unter einen Hut zu bringen. Viele Menschen sind zunehmend belastet mit Aktivitäten, Anforderungen und herausfordernden Situationen.
- **Beziehungen**: Familie, Freunde, Gemeinde, Nachbarn, Arbeitsumfeld. Dann hält uns die Twitter-, Instagram-, Pinterest-, WhatsApp und Facebook-Gemeinschaft auf Trab.
- **Berufsleben**: Das Tempo und der Druck nehmen zu. In der globalisierten Welt nimmt auch der Konkurrenz-Druck zu.
- **Politisches und wirtschaftliches Umfeld**: Corona ist noch da (aktuell: Impf-Lüge). Ukraine-Krieg, mögliche Energie-Krise, höhere Prämien und Preise können uns belasten. Die Klimaveränderung. Ev. haben wir Zukunfts-Sorgen. Der oft einseitige Informations-Dauer-Beschuss der Medien wühlt uns auf, fördert Stress und erzeugt Ängste.
- **Erwartungen**: Du und andere haben andere Erwartungen an Dich. Auch Erwartungen an Dein Leben als Christ. Einige dieser Erwartungen werden ausgesprochen. Andere hängen mehr oder weniger «in der Luft» und sind unausgesprochen.
- **Lebenskrisen** können dazu führen, dass Du völlig an Deine Grenzen kommst. Glaubens-Zweifel, eine Krankheits-Diagnose, der Todesfall einer dir nahestehenden Person oder berufliche Veränderungen, die dich stressen, können das Fass zum Überlaufen bringen.
- Und dann gibt es einige **Überflieger**, denen alles mit Leichtigkeit zu gelingen scheint.

- Normalerweise wollen wir möglichst schnell aus den Situationen herauskommen, die uns belasten und in denen wir leiden. Doch gerade in diesen Situationen werden wir geformt und bekommen wir Tiefe. Schweres, Schmerzhaftes und Krisen können Reife-Beschleuniger sein.
- Doch heute geht es um Entlastung und Erholung. Sich damit tiefgehend zu befassen, scheint vielen zu wenig wichtig. Sie hetzen weiter durchs Leben.

Jesus Christus weiss das. Er kennt Dich. Er kennt Deine Situation.
Er weiss, was Du brauchst. Erholung. Regeneration. Ruhe. Pause.
Jesus sagt Dir und sagt mir: «Komm! Komm in meine Gegenwart.»

Matthäus 11,28-30

- Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet. Ich werde euch Ruhe geben. 29 Nehmt mein Joch auf euch, und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. 30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Varianten
Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet!
Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid!
Bei mir erholt ihr euch.

Wir alle tragen unser Joch

Womit wir uns abmühen und die Lasten, unter denen wir leiden, das ist unser Joch. **Jede/r von uns trägt sein eigenes, persönliches Joch.** Was das sein kann, habe ich vorher anklingen lassen.

Dazu kann auch folgendes gehören:

- Viele, auch Christen, haben oft **zu viele Aktivitäten**. Die Freude verschwindet. Das Verhältnis von Arbeit und Ruhe stimmt nicht. Das Gleichgewicht von Stille und Andacht in Gottes Gegenwart und den vielen Aktivitäten stimmt nicht.
- Dein **Gottesbild**, deine Vorstellung von Gott kann belastend sein. Z.B.: Gott als allmächtiger Überwacher, der dich dauernd kritisiert, wenn du etwas nicht perfekt machst.
- **Belastende Glaubenslehren**: Für dich hat «Glauben» viel mit **Leistung** zu tun. Was du alles machen musst. Was du nicht darfst. Du erlebst den Glauben an Gott als Belastung.
- **Ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen**
  Meine eigenen Erwartungen an mich und mein Verhalten.
  Die Erwartungen von andern an mich.
  Und: Was ich von Gott denke, was ER von mir erwartet.

Das Joch Jesu aufnehmen

- In diese Situation hinein spricht Jesus: «**Nehmt mein Joch auf euch**!» «Was!?», denken vielleicht einige, «ich bin so beladen und belastet, jetzt soll ich auch noch das Joch von Jesus Christus auf mich nehmen? Ich habe mit meinem jetzigen Joch restlos genug!»
- **Ein Joch wird gebraucht, damit Zugtiere eine Last ziehen können bzw. besser ziehen können. Stricke würden Wunden reissen**.
- Es ist ein Arbeitsgerät. Ein «Joch» hat zu tun mit dem Leben.
- **Wenn ich das Joch von Jesus Christus auf mich nehme, lege ich zuerst mein eigenes Joch ab**. Ist mir bewusst, dass ich ein Joch trage? Will ich es ablegen? Oder will ich es behalten? Nicht alle Menschen wollen ihr Leiden und ihre Last loslassen.
- **Ich suche bewusst die Gegenwart von Gott**. Ich spreche mit Jesus Christus. Ich sage IHM, wie es mir geht und was mich beschäftigt. Wie mit dem besten Freund, der mich schon lange kennt und gut versteht.

Mein Joch abgeben. Beispiel-Gebet

Jesus Christus,

- Mein Joch drückt und belastet mich. Meine Liebe und die Freude im Glauben werden erstickt von den überbordenden Aktivitäten und meinem Alltag. Ich sehne mich nach Entlastung und nach Erneuerung. Deshalb komme ich in deine Gegenwart.
- Ich lasse mein belastendes Gottesbild los.
- Meine Erwartungen und die anderer Menschen übergebe ich dir.
- Mein Leistungsdenken und meinen Perfektionismus lasse ich in deine Hände los.
- Auch meine Zukunftsangst, auch meine Bedenken über die momentane politische und wirtschaftliche Situation lasse ich los in deine Hand.

Loslassen.

Ich lasse los.
Nicht ins Nichts.
Ich lasse los in die Hand meines himmlischen Vaters.
Ich vertraue meine Last und meine Ängste Jesus Christus an.
Er trägt meine Last. Er versteht mich.
In Gottes Hand ist alles gut aufgehoben.
Auch ich selbst.
Und mein ganzes Leben.

Nimm dir einen Moment der Stille

- Wer möchte, kann sich überlegen, woraus sein Joch besteht und was ev. belastend ist.
- Wer möchte, kann beten und Jesus Christus seine Belastungen abgeben.

Jesu Joch aufnehmen

- Wenn wir unser eigenes Joch abgegeben haben,
  geht es nun darum, das Joch von Jesus Christus aufzunehmen.
- Das Gebet, mit dem ich mein Joch in Gottes Hände loslasse, und das Gebet, mit dem ich Jesu Joch aufnehme, öffnet die Türe zu einer ganzheitlichen Erholung – in Gottes Gegenwart.

Was ist das Joch von Jesus Christus?

Das Joch Jesu holt mich raus aus der Ebene menschlicher Erwartungen.

- Das Joch Jesu beinhaltet nicht Erwartungen von Menschen sondern führt mich hinein in **Gottes Verheissungen**. Erwartungen, innere Antreiber und Kritiker und Anforderungen von aussen werden abgelöst durch **Gottes Sicht und Gottes Willen**. Ich diene nicht mehr den Zwängen von Erfolg, Macht und Geld. Ich diene Jesus Christus.
- **Das Joch Jesu**: Seine Leitung, seine Führung. Nicht die Regeln und Anforderungen der Welt, sondern das, was in Gottes Reich gilt.
- **Statt vom Weltgeist geprägt zu werden, lerne ich von Jesus**:
  Sanftmut/Güte: Weich, wohltuend. Gibt Raum zur Entfaltung. Kein Wettkampf.
  Demut: Eine starke Eigenschaft. Das Bewusstsein, dass ich mit Gott, der alles weiss und alles kann, innig verbunden bin und dass ich ohne IHN nichts tun kann (Johannes 15,5).

Das Joch von Jesus Christus ist sanft und leicht.

- **Das Joch ist sanft**: Gott weiss, wer du bist und was du kannst. Das Joch ist genau an Dich angepasst. Es drückt nicht und scheuert dich nicht wund. «Meine Sicht über dein Leben, mein Wille, ist das Beste für dich. Es tut dir ganzheitlich wohl – auch wenn es vorerst nicht so aussieht.»
- **Mein Lebensweg** und meine Arbeit kann hart sein, drückend, schmerzhaft. Doch das Joch ist optimal auf mich angepasst. Mit dem Joch von Jesus geht es am besten.

- **Leicht**: Das spüre ich, wenn ich mich Jesus hingebe und mein Leben in seine Hand loslasse. Jesus Christus bereitet für mich passend den Lebensweg vor. Er begleitet und stärkt mich. **In Jesu Gegenwart finde ich wieder zu einer geistlichen Leichtigkeit**.
  Epheser 2,10: Seine Geschöpfe sind wir, in Christus Jesus zu guten Werken erschaffen, die Gott für uns im Voraus bestimmt hat, damit wir in ihnen leben. - «Lässt du deine Lasten los und vertraust du dich mir ganz an, wird es leicht. Ich trage mit dir.»
- **Jesus trägt das Joch zusammen mit dir**. Wenn ich das Joch Jesu aufnehme, ist neben mir Jesus Christus in das Joch eingespannt. Er trägt mit. Er zieht mit. Darum ist das Joch leicht. Wenn ich mich dazu entschieden habe, Jesu Willen als oberste Autorität in meinem Leben anzuerkennen und danach zu leben, habe ich Jesu Joch aufgenommen.
- **Jesus ist nahe.** Ich lebe in enger Gemeinschaft mit Ihm. Ich werde durch sein Wesen geprägt und verändert. Ich lerne von IHM Demut und Sanftmut (Frucht des Geistes). Die befreiende Liebe und Gnade Gottes werden immer mehr eine prägende Realität in meinem Leben. Durch den Heiligen Geist werde ich verändert, wenn ich Gottes Gegenwart komme:
  2. Korinther 3,18: Wir alle schauen mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wie in einem Spiegel und werden so in sein eigenes Bild verwandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, durch den Geist des Herrn.
- Ich bin mit Jesus verbunden wie die Rebe am Weinstock (Johannes 15,1-8). Ich bekomme Lebens-Kraft aus Gott und werde von seiner Gegenwart erfüllt.

Jesus Christus hat das Joch des Vaters getragen.

- Er hat sich hingegeben. Er war gehorsam bis zum Tod. Freiwillig. Er hat es sich alles kosten lassen. Er hat auf Golgatha für meine und Deine Sünde bezahlt. Er ist auferstanden und lebt! Seine Auferstehungskraft kann Dein Leben verändern und erneuern.

Joch-Gemeinschaft mit Jesus

- Das, tun, was Jesus will
  Auf die Weise, wie er will
  Mit der Haltung, die er hat.
  Aus Überzeugung
  Dann wird es leicht – und bist du frei

Ruhe für die Seele

Matthäus 11,28.29

- Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und **ich werde euch Ruhe geben**. * Nehmt mein Joch auf euch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und **ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen**."

Jesus Christus bietet eine ganzheitliche Entlastung an.

- **Erholung**, **Regeneration, zur Ruhe kommen, neu auftanken.** In seinem Wort in Matthäus 11 spüren wir das Mitgefühl von Jesus mit uns. Er empfindet unsere Kämpfe und

Mühen, unsere Lasten und unsere Leiden. Kein Vorwurf - im Gegenteil: ein grossartiges Entlastungs-Angebot!
- Das ist das «Ergebnis», die Frucht: Ruhe für meine Seele. Anapausis.

Anapausis

Bedeutet: Pause machen – und Regeneration.

In der Hölle gibt es keine Ruhe…
- Jemand sagte mir folgenden Satz: «In der Hölle gibt es keine Ruhe.» Das sass. Diese Worte vergesse ich nicht mehr so schnell. Sie werden bestätigt in **Offenbarung 14,11**: «… und sie haben keine Ruhe Tag und Nacht…».
- Keine Ruhe haben, keine Pause, Dauerstress, Reizüberflutung – das ist die Hölle. Das macht uns kaputt. Kein Friede, kein Trost, keine Entlastung. Viele Menschen leben so.

…im Himmel hingegen schon.
- Ich bin überzeugt, dass es im Himmel alles andere als langweilig ist. Doch Stress wird es im Himmel sicher nicht geben. Diejenigen, die im Glauben an den Herrn sterben, werden beglückwünscht, **Offenbarung 14,13**: «… Glückselig sind die Toten, die von jetzt an im Herrn sterben! … sie ruhen von ihren Mühen…»
- Das deutsche Wort «Ruhe» klingt schon etwas gar still. Diese «himmlische Ruh» ist nicht einfach Ruhe, kein Ton, nichts geschieht und keiner ist da. **Diese himmlische Ruhe ist ein beglückender Frieden und ein wahrer Genuss. Das ist Erholung pur!**
- **Wer das Joch von Jesus aufnimmt, erlebt ein Stück diese Ruhe schon jetzt.**

Auferbauende Gemeinschaft
- Das inspirierende, auferbauende Miteinander z.B. in einem Hauskreis, in der christlichen Kirche ist eine Art Vorschattung des Himmels. Wer diese beglückende und belebende Gemeinschaft schon erlebt hat, in der die Stunden nur so verfliegen, bekommt einen kleinen Eindruck von dem, wie es einmal sein wird.
- In unserer Sprache fehlt uns ein Wort, das "Anapausis" angemessen zum Ausdruck bringen könnte. In einer ziemlich freien Übertragung könnten wir sagen: "**Wir haben gemeinsam ein Stück Himmel erlebt**." Darum geht es. Immer mal wieder. Anapausis.

Matthäus 11,28-30
- Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet. Ich werde euch Ruhe geben. * Nehmt mein Joch auf euch, und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. * Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Nimm dir einen Moment der Stille.