

Innere Ruhe, Kraft und Freude

Teil 1

Referent	Andreas Krings
Ort	Kassel
Datum	28.05.-30.05.21
Länge	00:58:33
Onlineversion	https://www.audioteaching.org/de/sermons/ak011/innere-ruhe-kraft-und-freude

Hinweis: Bei diesem Text handelt es sich um ein computer-generiertes Transkript des Vortrags. Vereinzelt kann die Spracherkennung fehlerhaft sein.

[00:00:00] Ja, einen schönen guten Abend alle zusammen. Wie wir es im Gebet zum Ausdruck gebracht haben, sind wir dankbar für diese zusätzliche Gelegenheit, noch einmal Gottes Wort auch gemeinsam zu betrachten. Und ich hatte es so auf dem Herzen, an den drei Abenden etwas zu sagen über innere Ruhe heute Abend, morgen über innere Kraft und am Sonntag über innere Freude. So der Herr schenkt. Und ich möchte heute eingangs den 42.

Psalm lesen. Psalm 42, dem Vorsänger, ein Maskil von den Söhnen Korahs.

Wie ein Hirsch lächst nach Wasserbächen, so lächst meine Seele nach dir, o Gott. [00:01:08] Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich kommen und erscheinen vor Gottes Angesicht? Meine Tränen sind mir zur Speise geworden, Tag und Nacht, da man den ganzen Tag zu mir sagt, wo ist dein Gott?

Daran will ich mich erinnern und in mir ausschütten, meine Seele, wie ich ein Herzog in der Schar mit Ihnen schritt zum Haus Gottes, mit der Stimme des Jubels und des Lobes eine feiernde Menge.

Was beugst du dich nieder, meine Seele, und bist unruhig in mir, harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen für die Rettung seines Angesichts. Mein Gott, es beugt sich nieder in mir, meine Seele, darum denke ich an dich aus dem Land [00:02:03] des Jordan und des Hermon vom Berg Mitzah.

Tiefe ruft der Tiefe beim Brausen deiner Wassergüsse, alle deine Wogen und deine Wellen sind über mich hingegangen. Am Tag wird der Herr seine Güte entbieten und bei Nacht wird sein Lied bei mir sein, ein Gebet zu dem Gott meines Lebens. Sagen will ich zu Gott, meinem Fels, warum hast du mich vergessen, warum gehe ich trauernd umher, wegen der Bedrückung des Feindes, wie eine Zermalmung in meinen Gebeinen verhöhnen mich meine Bedränger, indem sie den ganzen Tag zu mir sagen, wo ist dein Gott? Was beugst du dich nieder, meine Seele, und was bist du unruhig in mir, harre auf Gott, denn ich werde ihn noch preisen, der die Rettung meines Angesichts und mein Gott ist. [00:03:05] Ja, ich weiß nicht, wie es euch heute Abend geht, der Herr weiß es, wir haben wieder so eine Woche mit Werktagen hinter uns, auch einen Tag heute hinter uns, viele von uns sind noch aktiv im Berufsleben, manche sind auch schon im Ruhestand, den man manchmal ja auch Unruhestand

nennt, kann mir noch nicht vorstellen, warum, aber das hört man manchmal so. Dieses Thema, innere Ruhe, damit haben wir doch alle, das betrifft uns doch alle, und [00:04:05] sind wir dankbar, dass wir heute Abend hier so in Ruhe sitzen dürfen, geschützt von der Obrigkeit und es bedrängt uns niemand von außen, was ja keine Selbstverständlichkeit ist, und wir dürfen uns jetzt niedersetzen und dürfen hören, was der Herr uns zu sagen hat. Und doch haben wir vielleicht manchmal den Eindruck, wir müssen erst mal so runterkommen, wie man heute so sagt, vielleicht hast du dich noch abgehetzt, hierher zu kommen, und wir haben das dem Herrn auch gesagt, er möge uns auch schenken, dass wir das Gehörte auch aufnehmen können, dass wir in der Verfassung sind, dazu brauchen wir eine innere Ruhe. [00:05:05] Und wenn wir über dieses Thema nachdenken, da wollen wir mal ganz zurückgehen an den Anfang der Menschheitsgeschichte, als Gott den Menschen schuf und der Mensch lebte in diesem Paradies, in diesem Garten, da war doch alles in völliger Ruhe und in völliger Harmonie.

Gott wird interessanterweise in 1. Timotheus 1, Vers 11 der selige Gott genannt. Da wird auch schon mal drüber nachgedacht, selig ist ja so ein altmodisches Wort. Aber der selige Gott, das bedeutet, es ist Gott, der in sich selbst ruht.

Gott ist die absolute Ruhe. Bei Gott gibt es keine Spur irgendwie von Unruhe. [00:06:02] Und als der Sohn Gottes Mensch wurde und hier auf diese Erde kam, da sehen wir das auch.

Keine Spur von Hektik, von Unruhe, nichts hat ihn aus der Bahn geworfen, niemals hat er das Gleichgewicht verloren. Das einzige Mal, wo wir von ihm lesen, dass er beängstigt war, tief bestürzt war in seiner Seele, das war in Gethsemane, da war er in ringenden Kampfen. Das war aber eine ganz besondere Situation, in die nie ein Mensch sonst gekommen ist und auch niemand von uns gekommen ist und kommen wird. Dass er der Heilige, der Reine, der Vollkommene, der Fleckenlose zur Sünde gemacht werden sollte, zu einem Fluch gemacht werden sollte, das musste ihn zutiefst berühren und beängstigen. [00:07:01] Das war die schlimmste Vorstellung, die es für ihn geben konnte. Dazu hat er Ja gesagt.

Er hatte nie eine Sekunde daran gezweifelt, den Willen seines Gottes und Vaters auszuführen. Aber das wollen wir uns mal gut merken, wir haben es mit dem seligen Gott zu tun, der in sich absolute Ruhe ist und wir haben das vielleicht auch schon mal erfahren, wenn wir so etwas zur Unruhe neigen und wir haben zu tun mit Menschen, die so Ruhe ausstrahlen, dann tut uns das doch gut. Das ist ja nur ein ganz schwaches Bild, weil wir da alle sehr unvollkommen sind. Aber wenn wir Gott nahen, diesem Gott, diesem seligen Gott, der in sich absolute Ruhe ist, dann kann es nur auf uns eine beruhigende Wirkung haben.

[00:08:02] Es gibt keinen besseren Ort für uns, um zur Ruhe zu kommen, in der Gemeinschaft mit ihm. Das war übrigens von jeher der Gedanke Gottes, er wollte Gemeinschaft haben mit den Menschen. Und auch Adam und Eva hatten absolute Ruhe, obwohl sie nicht inaktiv waren, Gott hat ihnen ja Aufgaben gegeben. Der Adam, der sollte dem Tier einen Namen geben, das war eine geistige Arbeit, sie sollten auch den Erdboden bebauen, das war eine körperliche Arbeit, so wie es heute auch noch ist. Aber wir lesen da nichts von Hektik oder von Unruhe, die kam erst mit dem Sündenfall.

Da ändert sich auf einmal das Blatt, da verstecken sie sich auf einmal, da fürchten sie sich [00:09:02] auf einmal. Und so ist das bis auf den heutigen Tag. Wenn die Gemeinschaft mit Gott zerstört ist, dann ist die Folge Unruhe.

Das wird uns auch gesagt im Römerbrief, in Kapitel 2 lesen wir davon.

Römer 2, Vers 9, Drangsal und Angst über jede Seele eines Menschen, der das Böse vollbringt.

Das ist doch ein interessanter Vers.

Drangsal und Angst über jede Seele eines Menschen, der das Böse vollbringt. Und von Natur aus waren wir solche, die das Böse vollbracht haben, die wir gottlos waren, [00:10:02] von Gott losgelöst. Und die Menschheit, die heute im Allgemeinen eben gottlos lebt, die keine lebendige Beziehung hat zu Gott und die auch in vielen Dingen sündigt, weil sie eben nicht nach dem Willen Gottes fragt, ist doch gekennzeichnet durch Drangsal und Angst. Und da sehen wir jetzt einen ersten wichtigen Punkt, dass wir wirklich nur zur Ruhe kommen können in der Gemeinschaft mit dem seligen Gott. Und um in diese Gemeinschaft zu kommen, ist es notwendig, dass wir uns vor Gott beugen, [00:11:01] dass wir ihm unser Verlorensein, unser Sündigsein bekennen und an den Herrn Jesus glauben als den Retter und Heiland, das Werk, welches er stellvertretend vollbracht hat. Und dann empfangen wir Vergebung unserer Sünden, eine vollkommene Vergebung. Und dann dürfen wir singen und sagen auf dem Lamm ruht meine Seele. Das ist auch das, was der Herr gesagt hat in Johannes 14, Frieden lasse ich euch.

Er hat Frieden gemacht durch das Blut seines Kreuzes. Und was unsere Sünden angeht, wenn wir zu dem Herrn Jesus gekommen sind, können wir absolut ruhig sein.

[00:12:01] Nichts und niemand kann uns aus der Hand des Herrn und aus der Hand des Vaters rauben. Kein Schaf des guten Hirten geht verloren. Absolute Ruhe und Sicherheit.

Da können wir auch nicht genug dankbar für sein. Wir wissen, dass in der Christenheit, wo es dem Herrn sei Dank ja auch doch manche wiedergeborenen Christen gibt und wir kennen sicherlich alle welche, aber doch viele gerade in diesem Punkt keine Ruhe haben, keine Heilsgewissheit haben, immer wieder beunruhigt sind, was könnte denn sein, wenn und wir merken, das ist eine erste wichtige Voraussetzung, auch die Heilsgewissheit, damit wir innerlich zur Ruhe kommen. Jetzt wollen wir uns mal diesen Psalm etwas anschauen, keine Vers-für-Vers-Betrachtung, [00:13:03] sondern jetzt ausgerichtet auf unser Thema. Es ist ein Psalm von den Söhnen Korahs, also von alttestamentlich Gläubigen, die nicht so eine enge Verbindung hatten zu Gott, wie wir es heute haben, die wir ihn als liebenden Vater kennen, aber die doch Gott kannten und einen vertrauten Umgang mit ihm hatten und wir können ja gerade aus dem Psalmen sehr, sehr vieles lernen, wenn wir an die Psalmen von David denken, so aus dem praktischen Glaubensleben herausgeschrieben mit den Höhen und Tiefen, die er auch erlebt hat. Da finden wir uns in vielem auch wieder und die Psalmen haben die Christen von jeher immer wieder ermuntert und wir finden hier den Zustand einer Seele beschrieben, die in Unruhe ist.

[00:14:06] Ich möchte das mal an einigen Punkten aufzeigen. Also wir haben in Vers 2 und in Vers 3 dieses Bild, dass die Seele Durst hat, dass die Seele nach Wasser lächst, wir würden vielleicht heute sagen, eine Seele, die innerlich ausgetrocknet ist oder ausgebrannt ist.

Wir sprechen ja heute von dem Burn-out, das ist ja ein neuerer Begriff, aber das ist kein neues Phänomen, das heißt nur jetzt so.

Dass jemand innerlich ausgelaugt ist, ausgebrannt ist, sich verausgabt hat, das finden wir auch in der

Schrift. Wenn wir mal an Elia denken, vielleicht kommen wir noch ein wenig dazu. Der Elia in Erste Könige 19, der war völlig nach all dem, was er erlebt hat, der war völlig [00:15:02] erschöpft. Der war auch körperlich erschöpft. Wenn wir uns das mal auf der Karte angucken, wie viele zig Kilometer der zu Fuß gelaufen ist in kurzer Zeit, der muss fix und fertig gewesen sein. Und es kann auch in unserem Leben solche Phasen, solche Situationen geben, wo wir sehr stark gefordert werden, vielleicht beruflich, in der Familie oder sonstige Belastungen und dass wir an den Punkt kommen irgendwo und sagen, ich kann nicht mehr, ich bin am Ende, so wie eine welke Blume, wo man merkt, da ist der ganze Saft, die ganze Lebensenergie, die ist zusammengeschrumpft. Oder wie so ein Hirsch, Hirsche sind große und kräftige Tiere, die jeden Tag viel Wasser brauchen. Und wenn die über eine längere Phase kein Wasser bekommen, dann sind sie in einem elenden [00:16:06] Zustand.

In Vers 4 lesen wir, meine Tränen sind mir zur Speise geworden, Tag und Nacht.

Das ist schon ein sehr starker Ausdruck.

Wenn wir weinen, dann sind wir traurig, dann sind wir tief bewegt, berührt und wir müssen uns unserer Tränen nicht schämen. Der Herr hat auch Tränen vergossen, aber er hat nicht Tränen vergossen aus innerer Unruhe heraus, sondern aus innigem Mitgefühl heraus. Wenn aber hier gesagt wird, die Tränen sind mir zur Speise geworden und Tag und Nacht, dann deutet das ja einen Zustand an, der andauert, das ist nicht nur einfach mal so eine Gemütsbewegung, [00:17:08] sondern eine längere Phase der tiefen Traurigkeit. Und dass man dann innerlich aufgewühlt ist, das ist ja gar keine Frage.

In Vers 6, da sehen wir, was beugst du dich nieder, meine Seele, und bist unruhig in mir. Eine Seele, die niedergebeugt ist, das ist eben eine Seele, die unten ist, niedergebeugt durch unterschiedliche Lasten, die einen niederbeugen können, die eine Ursache dafür sind und schließlich zu dieser inneren Unruhe führen. Manchmal können wir die Dinge benennen, die uns unruhig machen, aber manchmal stellt sich [00:18:08] auch eine Unruhe ein, wo wir nicht wirklich einen Kronen festmachen können, dass wir vielleicht sagen, ich bin heute so unruhig, ich bin heute so nervös, so aufgedreht. Unsere Psyche ist ja sehr komplex und da haben die Menschen bis heute noch nicht einen wirklichen, umfassenden Einblick in das, was in unserer Psyche, in unserer Seele vorgeht. Diese Unruhe kann sich steigern bis hin zur Panik und dann ist das so wie ein Kreislauf, dass sich dann die Angst vor der Angst einstellt. Also die Angst, dass ich gleich wieder Angst kriege. Und das hat ja oft auch körperliche Auswirkungen, was man so psychosomatische Auswirkungen dann [00:19:09] nennt.

Das kann Herzrasen sein, das kann hoher Blutdruck sein, das kann Durchfall sein, Magenprobleme und solche Dinge. Sagt mir mal jemand, ich kenne bei uns in der Stadt jede öffentliche Toilette, weil ich weiß schon, wenn ich in die Stadt gehe, kriege ich Angst, kriege ich Angst, dass ich keine Toilette finde. Die Angst vor der Angst.

Dann haben wir in Vers 8, dieses Brausen der Wassergüsse und deine Wogen und deine Wellen sind über mich hingegangen. Wir wenden diesen Vers ja oft auch an auf die Leiden des Herrn und das ist auch ein sehr schönes Bild, aber wir wollen es mal nehmen hier so, wie es die Psalmisten geschrieben haben.

Wir haben ja auch so eine Redewendung, die sagt, das Wasser steht uns bis zum Hals. [00:20:06] Hier ist ja noch mehr, es steht ja nicht nur bis zum Hals, sondern die Wellen sind über uns hingegangen. Ich weiß nicht, ob man das schon mal erlebt hat, vielleicht irgendwo im Urlaub am Meer, ich bin auch

nicht so ein ganz sattelfester Schwimmer und ich muss sagen, ich habe Angst vor den Wellen, dass die mich überrennen und ich bin dann da unten drin.

Deswegen weiche ich ihnen lieber aus, andere suchen ja das Abenteuer und stürzen sich hinein.

Aber dieses Gefühl, ich werde von den Wellen überrannt und ich kann dem nicht entfliehen und dann führt es ja, wenn ich da nicht rauskomme, zwangsläufig zum Ertrinken. Das ist ein Bild tiefer Seelennot, tiefer Seelenangst, wie wir hier finden. Dann haben wir in Vers 10, warum gehe ich trauernd umher?

[00:21:07] Wir haben das vorhin schon bei den Tränen auch gesehen. Das ist eine Seele, die traurig ist und wir können in einen Seelenzustand kommen, wo wir uns nicht mehr freuen, sondern nur noch traurig sind. Das ist das, was man auch als eine Depression umschreibt. Eine Depression definiert man so, wenn man länger als 14 Tage sich nicht ein einziges Mal über irgendwas gefreut hat, sondern nur traurig war, dann ist man zumindest in einer depressiven Phase. Und wenn das über einen längeren Zeitraum anhält, dann kann das krankhafte Formen annehmen, die auch dann behandelt werden müssen.

[00:22:01] In Vers 10, wo wir gerade schon waren, haben wir auch diese Warum-Frage. Die Frage nach dem Warum, die wir ja auch manchmal haben und ich will nicht sagen, dass wir nicht warum fragen dürfen. Man hat auch schon mal gesagt, es ist besser, man fragt wozu, statt warum, aber wir haben einige Beispiele in der Schrift, wo auch jemand warum gefragt hat. Der Herr hat auch gesagt, warum hast du mich verlassen? Aber wenn diese Warum-Fragen dazu führen, dass sie uns zermürben, weil wir keine Antwort finden, dann ist es nicht gut.

Wir bekommen nicht auf jede Frage, die wir haben, eine Antwort. Aber spätestens am Richterstuhl des Christus werden einmal alle diese Warum-Fragen, die hier offen geblieben sind, die werden dann beantwortet werden. Aber es kann einen schon ganz schön zermürben, wenn wir uns immer mit diesem Warum beschäftigen. [00:23:06] Warum ist mir jenes geschehen, warum ändert sich das nicht und was es auch sein kann. Schließlich haben wir noch in Vers 11, am Ende von Vers 10 ist von Bedrückung die Rede und dann, wie eine Zermalmung in meinen Gebeinen, verhöhnen mich meine Bedränger. Also da ist Druck, hier sind es Feinde, aber wir kennen ja alle möglichen Formen von Druck, der sich im Leben aufbauen kann, dem wir ausgesetzt sind und eine Zermalmung in meinen Gebeinen heißt ja nicht, dass hier jemand jetzt ein gebrochenes Bein hat, sondern dass sich das in der Seele so anfühlt, als würde einem die Knochen zermalen. [00:24:01] Da haben wir auch wieder diese Wechselwirkung, wie wir das in Erste Thessalonicher 5 sehen, dass wir geschaffen sind aus Geist, Seele und Leib und dass diese drei einander bedingen, dass sie normalerweise in einem Gleichgewicht stehen, aber dieses Gleichgewicht leicht auch aus den Fugen geraten kann.

Wer anhaltend körperliche Schmerzen hat, da wirkt sich das auch auf die Nerven aus. Wer anhaltend belastete Nerven hat, da haben wir vorhin gesehen in den Beispielen, wirkt sich auf unseren Körper aus und wenn unser Geist nur damit beschäftigt ist, irgendwelche Probleme zu wälzen, das Gedankenkarussell sich dreht, überhaupt nicht zur Ruhe kommt, dann wirkt sich das auch auf die Psyche und auch auf den Körper aus und das ist so ein Kreislauf. Und deswegen ist das auch so ein wichtiges Thema, dass wir zur inneren Ruhe finden oder [00:25:04] auch zurückfinden und auch in dieser inneren Ruhe möglichst bleiben, damit wir nicht das innere Gleichgewicht verlieren. Nun klingt das ja jetzt alles mal sehr negativ, was wir in diesen Psalmen gesehen haben, aber es gibt auch Lichtblicke. Da möchte ich auch noch einige Hinweise geben, in Vers 6 nach dieser Frage, was

beugst du dich nieder meine Seele und bist unruhig in mir, da spricht ja jemand zu sich selbst, gibt dann eine Antwort, harre auf Gott.

Harren heißt warten oder man könnte vielleicht sagen mit Geduld warten, das ist ausharren, [00:26:06] mit Geduld warten.

Wir können oft nicht warten und haben oft auch keine Geduld. Wir hätten immer gerne, dass die Dinge sich möglichst schnell ändern, so wie wir uns das vorstellen. Und wir dürfen mit allem zu dem Herrn kommen und er ist auch der Hörer des Gebetes, er ist auch der Erhörer, aber er hört auf seine Weise und zu seiner Zeit und da ist es letztendlich eine Frage des Vertrauens. Wenn ich dem Herrn ein Anliegen vorlege, habe ich dann das Vertrauen zu ihm, dass es bei ihm in den besten Händen ist und er so handeln wird, wie es für mich am besten ist. Und das, wenn wir dahin kommen, dann werden wir innerlich ruhig und still. [00:27:04] Dann haben wir die Sache, die uns belastet, ihm übergeben. Wir kennen diese Verse alle, werfet alle eure Sorgen auf ihn, machen wir ja auch, aber dann stehen wir oft wieder auf und nehmen die Sorgen wieder mit. Wenn der Herr aber sagt, werft sie auf mich, dann meint er damit, dann belasst sie doch auch bei mir, übergebt mir die Sache. Und ich kann mich auch an einige Dinge in meinem Leben erinnern, die mir sehr Not gemacht haben immer wieder und der Feind benutzt das ja auch, dieser Widersacher Gottes, der eben genau das Gegenteil ist von dem seligen Gott, der in sich ruht, der Teufel ist der aktive [00:28:02] Durcheinanderbringer, der aktive Störer, der aktive Unruhebringer, das müssen wir uns auch vergegenwärtigen, dass der Teufel eben nicht möchte, dass wir in Gott ruhen. Und dann kommt er oft auch mit Dingen, die in unserer Vergangenheit liegen, die er wieder hervorholt, obwohl wir so schöne Bilder haben in der Schrift, wenn Gott uns vergibt, wie vollkommen er uns vergibt, dass er die Sünden von uns entfernt, so weit der Osten ist vom Westen oder sie in das tiefste Meer versenkt hat oder hinter seinen Rücken geworfen hat, aber dann kommen die Dinge wieder. Und es hat mir manchmal geholfen, dass ich mir in meinen Kalender geschrieben habe, sagen wir mal, am 20.

Mai habe ich dem Herrn die und die Sache übergeben. [00:29:01] Und wenn dann mal wieder so der Feind bemüht war, die Sachen hervorzuholen, dann habe ich meinen Kalender aufgeschlagen und habe mir das noch mal so in Erinnerung gerufen, ich habe es doch am 20. Mai dem Herrn übergeben, da soll es auch bleiben, damit es eben dem Feind nicht gelingt, uns immer wieder zu beunruhigen. In demselben Vers 6 lesen wir von der Rettung seines Angesichts.

Der ganze Satz lautet, denn ich werde ihn noch preisen für die Rettung seines Angesichts. Diese Zukunftsform, ich werde ihn noch preisen, ist ja ein Ausdruck von Glauben. Wenn ich momentan in solch einer Situation bin, niedergebeugt und unruhig und doch sagen [00:30:01] kann, wenn ich jetzt auf den Herrn harre, wenn ich ihm vertraue, dann werde ich ihn am Ende preisen. Wofür?

Für die Rettung seines Angesichts. Und die Rettung im Alten Testament, gerade auch in den Psalmen, hat meistens die Bedeutung von Rettung aus den Umständen heraus. Wir haben einen Gott der Rettung, einen Gott der Hilfe und sein mächtiger Arm, den verwendet er zu unserem Wohl. Und wenn wir das vor Augen haben, dass wir einen solchen Gott haben, der uns zur Hilfe kommen möchte, wie Samuel einmal gesagt hat, bis hierher hat der Herr geholfen, das ist [00:31:01] das was er erlebt hatte, dann macht uns das ruhig. In Vers 7 haben wir auch wieder dieses, es beugt sich nieder in mir meine Seele, aber dann, darum denke ich an dich, aus dem Land so und so, ist das nicht ein schöner Vers? Mitten in der Unruhe, mitten in dem niedergebeugt sein, denke ich an dich, an dich mein Herr, an meinen Hirten, an meinen Felsen, wie das nachher noch kommt, ich denke an dich, hier steht jetzt aus dem Land des Jordan, ich kann auch sagen, ich denke an dich aus Kassel oder

wo ich gerade bin. Hier wo ich bin, denke ich an dich, ja wer bist du denn? Und wenn wir dann mal anfangen darüber nachzudenken, wer er denn ist und wie er ist, das vermag [00:32:04] doch unsere Seele stille zu machen. Vers 9, ein sehr schöner Vers in diesem Psalm, am Tag wird der Herr seine Güte entbieten und bei Nacht wird sein Lied bei mir sein, ein Gebet zu dem Gott meines Lebens.

Es geht um den Tag, den Tag müssen wir alle durchleben mit seinen Herausforderungen, aber am Tag, steht hier, wird der Herr uns seine Güte zeigen.

Wir haben es mit einem absolut guten Gott zu tun, der nur gut sein kann und alles was er tut ist gut und Güte oder Gunst ist ein Beweis seiner Liebe und Gnade und das ist [00:33:06] hier eine Verheißung. Für den Tag, für die Aufgaben des Tages steht uns seine Güte bereit. Und in der Nacht, die Nacht ist ja eigentlich dazu da, dass wir schlafen, dass wir uns erholen, aber wir wissen, dass gerade dann, wenn wir in einem solchen Seelenzustand sind, oft auch nicht schlafen können oder nachts nicht zur Ruhe kommen oder nicht genug, was die ganze Situation wieder verstärkt, weil wir dann am Tag auch nicht fit sind. Aber bei Nacht wird sein Lied bei mir sein.

Hiob hat auch mal gesagt, der du Gesänge gibst in der Nacht. Eine Schwester in einem Altenheim, die sagte mir, ach da weißt du, ich kann auch nachts [00:34:01] oft nicht schlafen, aber das sind für mich die schönsten Momente mit meinem Herrn. Dann ist alles so ruhig, so still und das kann ich so ungetrückt, kann ich diese Gemeinschaft mit meinem Herrn genießen. Hat mich beeindruckt und wir dürfen uns auch in der Nacht erfreuen an einem Lied, an einem Gedicht, an einem Vers. Es ist gut, wenn wir auch in der Jugend was auswendig gelernt haben, woran wir uns dann erinnern können. Das Auswendiglernen nur mal so nebenbei, auch in den Schulen, das war lange Zeit verpönt. Also bei euch früher war das ja noch gängig, denke ich mal, da wurden ja Gedichte auswendig gelernt und was alles, Schillers, Glocke und, und, und dann war das aber verpönt so als Kinderquälerei, Auswendiglernen.

[00:35:03] Heute kommt man wieder etwas dahin zurück, weil Auswendiglernen ist zwar in dem Moment, wo ich das tue, mühsam, aber ich profitiere nachher davon. Alles, was ich mal auswendig gelernt habe, das ist doch klar, das Einmaleins und Formeln und sonst, Vokabeln, die ich wirklich gelernt habe, die kann ich doch dann auch abrufen zu gegebener Zeit, muss man natürlich immer wieder auch mal anwenden. Aber wenn ich nichts gelernt habe, kann ich auch nichts abrufen und so ist es auch mit Gottes Wort. So ist es mit Liedern, mit Gedichten, das, was wir auswendig gelernt, was wir gelernt haben, deswegen ist es auch nach wie vor wichtig in der Sonntagsschule, auch auswendig zu lernen. Natürlich muss man schon ein bisschen darauf achten, was sie auswendig lernen, also ich habe schon mal Kinder gehört, die haben Sachen auswendig gelernt, die konnten sie noch nicht mal aussprechen. Das kann ja auch nicht der Sinn sein, die müssen schon verstehen, was sie da auswendig [00:36:02] lernen.

Aber dann ist es wirklich von Vorteil, wenn man sich dann in solchen Situationen daran erinnern kann. Und schließlich ein Gebet zu dem Gott meines Lebens.

Gott ist immer nur ein Gebet weit von uns entfernt, hat mal jemand gesagt. Und wir können zu jeder Tag- und Nachtzeit zu ihm kommen im Gebet und er ist der Gott meines Lebens. Wir finden das ja oft in den Psalmen, dieses mein, diesen persönlichen Bezug zu Gott. Und in Vers 12, der ja so ein bisschen klingt wie eine Wiederholung von Vers 7, was beugst du dich nieder meine Seele und was bist du unruhig in mir, harra auf Gott und ich werde ihn noch preisen. [00:37:01] Bis dahin ist das gleich, aber da müssen wir aufpassen. Dann steht da, der die Rettung meines Angesichts und mein

Gott ist.

In Vers 6 steht, für die Rettung seines Angesichts wird er ihn preisen.

Hier steht, der die Rettung meines Angesichts ist. Hier geht es um die Person, hier geht es um Gott, der wird gepriesen. Er ist die Rettung.

Wir danken nicht nur für die Umstände, die sich vielleicht verändert haben oder für die Hilfe, sondern wir danken vor allen Dingen dem, der es bewirkt hat und der es gegeben hat. Wir nehmen ja oft so die Dinge an und vergessen aber den Geber zu danken, wie bei den 10 Aussätzigen. Da kam nur einer, nur einer kam und dankte dem Herrn. [00:38:05] Und in Vers 6 steht, die Rettung seines Angesichts, die Rettung kommt von ihm. Hier steht aber, der die Rettung meines Angesichts ist. Und beides ist wahr.

Die Rettung kommt von ihm, aber er schenkt sie uns. Und es kommt hier noch der Zusatz, und mein Gott ist.

Also auch wieder diese vertraute Beziehung zu Gott.

Also soweit jetzt die Hinweise zu diesem Psalm und ich möchte jetzt gerne noch an ein paar Situationen erinnern aus dem Neuen Testament, wo wir dann mal so auch noch zu Hause darüber nachdenken können, in Lukas 10, das sind bekannte Stellen, Lukas 10, Vers 41, Jesus [00:39:15] aber antwortet und sprach zu ihr, Martha, Martha, du bist besorgt und beunruhigt um viele Dinge, eins aber ist nötig.

Wir kennen hier diese Begebenheit und die Martha ist besorgt, besorgt sein ist zunächst mal nichts Negatives, sie hatte immerhin hier überraschenden Besuch bekommen, war eine große Anzahl von sicherlich hungrigen Männern und das weiß jede Hausfrau, das ist schon eine Herausforderung. Da muss man erst mal gucken, was habe ich denn noch in der Truhe oder im Kühlschrank, [00:40:05] hatten die damals nicht, aber es musste ja was auf den Tisch, da ist sie besorgt. Der Herr hat gesagt, an anderer Stelle, in der sogenannten Bergpredigt, seid nun nicht besorgt um den morgigen Tag, damit meint er, dieses sich Sorgen machen, das uns beunruhigt, das sollen wir nicht, das besorgt sein soll uns nicht in Unruhe bringen und gerade wenn es um den morgigen Tag geht, den können wir gar nicht überblicken, da machen wir uns manchmal Sorgen über Dinge, die dann gar nicht eintreffen. Aber der Herr, der benennt ja hier beides, du bist besorgt und beunruhigt, der Herr hat eben nicht nur gesagt, du bist besorgt, sondern du bist besorgt und du bist dabei beunruhigt [00:41:04] um viele Dinge und diese vielen Dinge, da können wir jetzt mal unsere Dinge einsetzen, können wir mal drüber nachdenken. Was sind denn unsere Dinge aus dem täglichen Leben, die uns beunruhigen? Und was gibt der Herr jetzt hier für einen Ratschlag, er sagt, eins ist nötig und verweist dann auf die Maria, ja was hat die denn getan, war die faul, das war die sicherlich nicht, aber die hatte die richtigen Prioritäten gesetzt und die hatte sich zu den Füßen des Herrn Jesus niedergesetzt und da ist sie zur Ruhe gekommen und wir merken, was der Herr uns hier sagen will, er sagt nicht, also ihr müsst nicht euren Pflichten nachkommen und [00:42:03] ihr könnt das alles schleifen lassen, gehen lassen, nein, keineswegs und er kennt alle unsere Herausforderungen, er kennt alle Dinge, die uns beschäftigen, aber er sagt, ihr braucht auch oder ihr braucht an erster Stelle, braucht ihr den Platz zu meinen Füßen in der Gemeinschaft mit ihm.

Ich weiß nicht, ob das Luther war, der gesagt hat, normalerweise, sag jetzt mal, nehme ich mir eine

Stunde Zeit, stille Zeit, wenn ich aber so ganz viel zu tun habe, dann nehme ich mir zwei Stunden. Ich muss sagen, das habe ich noch nie geschafft. Also, wenn ich so viel vorhabe, dann habe ich eher die Tendenz zu verkürzen, weil ich [00:43:04] meine, dass ich einfach nicht die Zeit dazu hätte. Aber der Herr sagt, eins ist Not, das ist das Wichtigste, das dürft ihr nicht vernachlässigen. Und dann werde ich euch auch die Ruhe schenken, die ihr braucht, auch im Alltag und wir haben das doch alle schon erlebt, wenn wir diese stille Zeit mit dem Herrn versäumen und uns direkt so in den Alltag hineinstürzen, dann haben wir die Ruhe nicht, auch nicht in unserem Alltagsgeschäft. Und wenn das mehrere Tage oder Wochen oder Monate geht so, dann laufen wir nachher im Hamsterrad. Dann kommen wir innerlich nicht mehr zur Ruhe und ich glaube, die Gläubigen empfinden das [00:44:03] doppelt.

Ein Ungläubiger, der nichts anderes kennt, aber wir, die wir das eine kennen und wenn wir es dann vernachlässigen, dann lässt der Herr uns das auch spüren, dass es ohne ihn eben nicht geht. Und es soll ja kein Zwang sein oder eine Pflicht, er will uns wohltun, wo man heute so viel von Wellness spricht.

Dieses kommt her zu mir, ist ja auch ein Wort des Herrn, wollen wir uns gerade mal aufschlagen, in Matthäus 11, Vers 28, kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich [00:45:11] werde euch Ruhe geben, nehmt auf euch, mein Joch, 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. Diesen Vers 28, den wenden wir ja meistens evangelistisch an und das ist auch richtig. Die Menschen sind, die mühen sich ab und sie sind mit Sünden beladen, aber wir dürfen das auch mal auf uns anwenden. Es gilt grundsätzlich für jeden, dass der Herr auch zu uns sagt, kommt her zu mir, ist eine Einladung und wir mühen uns doch auch mit vielem ab und wir sind auch mit so manchem [00:46:02] beladen, was uns belastet, wo gehen wir denn hin damit? Der Herr lädt uns ein, kommt her zu mir und ich werde euch Ruhe geben und nehmt auf euch mein Joch, junge Leute wissen ja heute nicht mehr, was so ein Joch ist, kann man sich dann im Museum mal angucken, ist jedenfalls so ein Stück Holz, entweder für die Schulter, so als Tragejoch oder auch so ein Joch, wo dann ein Tier, wo dann die Geräte angeschlossen wurden sozusagen, um dann ein Gerät zu ziehen, also es gibt das Tragejoch und das Ziehjoch, manchmal auch zwei Tiere zusammen, jedenfalls ist die Bedeutung immer, das Joch braucht man, wenn man dient, wenn man dienen möchte und die Lektion ist, bleibt darunter. [00:47:01] Stellt euch ein Tier vor, was gegen das Joch aufbäumt, wie so ein wilder Ochse, kann man nicht gebrauchen zum Dienst, wird uns in Hiob 39 gesagt, der Wildochse und der Wildesel, die kannst du nicht gebrauchen, die sind nicht zu bändigen, aber wir brauchen das Joch, damit wir darunterbleiben, dann können wir dienen. Und was sagt der Herr dann? Und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen, merken wir den Schlüssel, wenn wir darunter bleiben, unter dem Willen des Herrn, was das auch sein mag, dann werden wir Ruhe finden für unsere Seelen.

Ein weiteres Beispiel aus Markus, Kapitel 6, Vers 30, und die Apostel versammeln sich [00:48:12] bei Jesus und sie berichten ihm alles, was sie getan und was sie gelehrt hatten und er spricht zu ihnen, kommt ihr selbst an einen öden Ort für euch allein und ruht ein wenig aus. Die Jünger kommen zurück vom Dienst, für den Herrn, aktiv gewesen für den Herrn und wir alle stehen doch in seinem Dienst, da wo der Herr uns hingestellt hat, das müssen keine großen, nach außen sichtbaren Dinge sein, wir dienen dem Herrn da, wo er uns hingestellt hat. Sagt mir mal jemand, ich habe so gar nicht das Gefühl, dass ich dem Herrn dienen kann, ich bin so schwach und kränklich und habe so viel mit mir selbst zu tun, wie kann ich [00:49:06] da denn dem Herrn dienen? Ja, wie können denn die Bettläkrigen, wie können die denn dem Herrn dienen, sind die dann unbrauchbar geworden? Dem Herrn dienen ist ja nicht nur irgendwo rumlaufen und was tun, dem Herrn dienen ist ja in erster Linie

ihm dienen und wenn ich da liege und kann nichts machen, aber ich harre aus, ich bin ein Zeugnis darin, nach außen, im Ausharren, da würde ich aber mal [00:50:04] sagen, das ist ein hoher Dienst. Das sind andere Maßstäbe, als wir da anlegen, aber hier die Apostel, die waren wirklich aktiv gewesen und der Herr und wir berichten ihm alles, was sie getan haben, das ist auch gut, wenn wir nach dem Dienst immer zu dem Herrn gehen, weil sonst auch der Teufel kommt und sagt, hast du gut gemacht? Wir uns was drauf einbilden und dann ist oft der Fall, der nächste Fall ganz nahe, nach dem Dienst zu dem Herrn gehen und ihn auch bitten, dass er den Dienst zum Beispiel nachhaltig segnet, dass nicht gleich beim Rausgehen die Vögel des Himmels kommen und alles aufpicken und es hat keine Wirkung. Aber dann sagt er zu ihnen, er geht gar nicht drauf ein, was sie gesagt haben, kommt ihr selbst her an einen öden Ort für euch allein und ruht ein wenig aus. Wir müssen nach dem Dienst auch ausruhen, körperlich, psychisch, geistig, wir müssen [00:51:11] aber auch wieder auftanken. Der Herr hat hier nicht gesagt, so jetzt macht mal sechs Wochen Urlaub, macht mal gar nichts, ein wenig ausruhen und in dieser Begebenheit war das sicherlich nicht lange. Wenn man das so weiterliest, dann hat man den Eindruck, dass sie kaum zur Ruhe gekommen sind. Aber ein wenig ausruhen, sonst verlieren wir auch als Diener die Balance, manche Diener haben sich wirklich auch im Dienst für den Herrn verausgabt und da können wir uns nicht unbedingt an dem Apostel Paulus messen, der hat sich auch verausgabt. Aber der hatte auch eine ganz andere Ausstattung, sage ich jetzt mal, das wird uns ja morgen [00:52:02] noch beschäftigen, wenn es um die Kraft geht.

Ich erinnere dann vielleicht noch an zweite Mose 33, wo der Mose gesagt hat, lass mich doch deinen Weg wissen. Das ist ja vielleicht auch eine Frage, die uns manchmal beschäftigt. Wie mag denn mein Weg aussehen in der Zukunft?

Wenn der Herr noch nicht kommt, lass mich doch deinen Weg wissen, was sagt der Herr ihm denn?

Sagt er ihm den Weg? Nein. Aber er sagt ihm zwei Dinge, er sagt ihm, mein Angesicht wird mitgehen. [00:53:01] Ist das nicht das alles Entscheidende? Egal wie unser Weg aussehen mag, sein Angesicht, er selbst geht mit und ich werde dir Ruhe geben, du wirst stille sein. Ist das nicht eine wunderschöne Verheißung? Und dann wird natürlich auch der Zeitpunkt kommen, wo wir aus dieser Welt voller Unruhe in eine Sphäre kommen werden, wo es nie wieder Unruhe geben wird. Da haben wir einmal ein schönes Bild in Psalm 107, da geht es drüber und drunter auf den Wellen, da müssen wir uns so ein Schiff vorstellen, was hin und her geschaukelt wird. Ein Sturmwind, der hoch erhebt seine Wellen, sie fahren hinauf zum Himmel, Vers 26, sie [00:54:07] sinken hinab in die Tiefen, es zerschmilzt in der Not ihre Seele, sie taumeln und schwanken, zunichte wird all ihre Weisheit. Das ist die Unruhe dieser Welt.

Aber dann Vers 29, er verwandelt den Sturm in Stille und es legen sich die Wellen.

Das finden wir in Markus 4 auch, wo die Jünger da auf dem See sind und der Herr ist mit in dem Boot, schläft auf einem Kopfkissen, obwohl es da draußen drüber und drunter geht, der Herr in absoluter Ruhe, die Jünger voller Unruhe, wecken ihn auf, machen ihm Vorwürfe [00:55:03] und dann steht er auf, gebietet dem Wind und dann steht da und es wagt eine große Stille.

Das ist unser Herr, ist heute noch derselbe, vermag den Sturm zu stillen, auch den inneren Sturm in unserer Seele. Aber hier geht es noch weiter, Vers 30, und sie freuen sich, dass sie sich beruhigen, können wir uns vorstellen, und er führt sie in den ersehnten Hafen. Unser ersehnter Hafen ist die ewige Ruhe des Himmels, das ist der Hafen und den dürfen wir ersehnen, dürfen wir uns jetzt schon darauf freuen. Und wer so ein bisschen die Stürme der Seele kennt oder des Lebens, wie wird er

sich danach [00:56:08] sehnen, sich darauf freuen, wenn wir einmal in die absolute Ruhe eingehen werden. Dabei wird der Himmel nichts langweiliges sein, Kinder fragen ja schon mal. Wird es im Himmel langweilig sein, was machen wir da überhaupt? Die Bibel sagt ja nicht sehr viel über den Himmel, aber es ist ein Ort absoluter Glückseligkeit.

Der uns als Ort der Ruhe beschrieben wird.

In Hebräer 4 wird gesagt, dass dem Volk Gottes noch eine Sabbatruhe aufbewahrt ist. Diese ewige Ruhe ist uns aufbewahrt und darauf dürfen wir uns freuen.

[00:57:04] Aber das ist ja nur ein Nebeneffekt davon, dass wir den sehen werden, der diese Ruhe ausmacht.

Wir werden ihn sehen, wie er ist und wir werden ihm gleich sein, das heißt wir werden einen Herrlichkeitsleib haben, der passend ist für diese Atmosphäre des Himmels, damit wir das überhaupt genießen können, in vollkommenen Zügen.

Die ewige Ruhe erwartet uns, am Thron oder so ähnlich singen wir in dem Lied 166 und so wollen wir uns doch ermuntern, hier, solange wir hier noch sind, auf den Herrn zu harren, also geduldig warten auf ihn und die Wege, die er uns führt, ihm die Dinge unseres Lebens [00:58:09] zu übergeben und dann dürfen wir jetzt schon die Gemeinschaft und die innere Ruhe genießen, dürfen sie auch ausstrahlen, auch zum Zeugnis nach außen, zur Verherrlichung des Herrn und auch zu unserem persönlichen Segen.