

Ruhe für die Seele finden

*„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt
und schwere Lasten zu tragen habt.
Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (Mt 11,28)*

Was tut meiner Seele gut? Im Gebet spricht Petrus Canisius von der „Nacktheit der Seele“, die es zu bedecken gilt. Ich lade ein mit diesem Bild immer wieder auf die eigene Seele zu blicken, auf das Innerste meines Lebens. Die Verwundbarkeit meiner Seele wird mir so deutlich bewusstwerden – wie verletzlich ich bin. Mit dieser ehrlichen Wahrnehmung wird es letztlich besser gelingen Wege zu finden diese „Nacktheit“ zu bedecken. Alleine werde ich mir immer wieder schwer tun damit. Niemand ist gerne auf sich allein gestellt, um alleine zurechtzukommen, um Ruhe und Frieden im Innersten zu finden. Petrus Canisius spricht vom Frieden, als einen wesentlichen Teil des Gewandes, um die „Nacktheit der Seele“ zu bedecken. Die Liebe und die Ausdauer sind andere Teile des Gewandes, das die Seele bedeckt und schützt. Das Bild der Herz-Jesu-Statue von Josef Bachlechner, dem Jüngeren, drückt ein vertrauensvolles Miteinander des Jüngers mit dem Meister, des Menschen mit Jesus aus. Mit Jesus und untereinander *„cor unum et anima una“* zu werden und zu sein, das ist die Einladung Jesu an jeden Einzelnen von uns. Ein gewisser Friede kommt in dem Bild zum Ausdruck. Die segnende Hand Jesu auf dem Haupt des Lieblingsjüngers. Ruhe und Frieden strahlt das Bild aus – wohltuend.

Unser Alltag schaut manchmal anders aus. Unser Lebensrhythmus fordert uns oft sehr stark heraus, was unsere Arbeit, was unsere Beziehungen, was unsere Freizeit betrifft, und was unseren Glauben betrifft. Gerade das wohltuende Gefühl eines inneren Friedens geht uns in manchen Momenten ab. Und manchmal führt das im Extremfall bis zum inneren und äußeren Zusammenbruch, zum Zweifel, zur geistigen Orientierungslosigkeit und bis zur inneren Entfremdung von Gott und von den Mitmenschen – in vielfältigen Formen. Welche Probleme haben wir in unserem Leben, welche „irdischen“ Lasten und Laster spüren wir in unserem Alltag? Wie oft brennt in uns die Sehnsucht nach Ruhe und Heilung, nach Menschen und Orten, die uns dabei unterstützen, unseren inneren Frieden wieder zu erlangen. Wer diese Sehnsucht in sich wahrnimmt, ist gerufen, sich auf den Weg zu machen, diese Erlösung zu finden.

Mit Petrus Canisius dürfen wir es wagen bildlich gesprochen das liebevolle Herz Jesu zu berühren. So wie Johannes, der seinen müden Kopf an Jesu Brust legt und seinen gebeugten Körper an Jesus lehnt. Das Angebot Jesu dazu gilt auch uns heute: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ Jesus ruft uns Hilfsbedürftige und Hilfesuchende auf, von ihm zu lernen und ihm zu folgen. Er ruft nach den Belasteten, nach jenen Menschen, die in Not sind, sich selbst nicht mehr helfen können. Jesus ruft jene Menschen, die Begleitung brauchen, die heilsame Gespräche benötigen oder Barmherzigkeit erhoffen.

Wenn wir „sein Joch auf uns nehmen, dann werden wir Ruhe finden für unsere Seele. „Sein Joch“ bedeutet Gottes Botschaft der Befreiung und der Freiheit zu hören und in unsere Realität umsetzen – konkret. „Sein Joch“ bedeutet, Jesu Taten und Zeugnis zu unserem Richtmaß zu machen, seine Tatkraft für bedürftige Menschen will unsere Motivation sein, Jesu Gottesliebe und Begeisterung will unser Leben beispielhaft durchdringen – ganz und immer.

Wenn wir uns nach Einfachheit, nach Ruhe, nach Freiheit und Frieden in unserem Leben sehnen, dann ist das nicht in einem Sommerurlaub zu finden – auf den wir uns schon sehnsüchtig freuen. Es geht dabei nicht um ein bloßes Nichtstun, sondern um eine erfüllte Ruhe im Einklang, im Frieden mit sich selbst. Das ist auch nicht in einer kurzen Exerzitienwoche zu erfahren oder durch liturgische Feiern an den sogenannten „heiligen Zeiten“. Es geht um viel mehr als eine äußere Einfachheit, Ruhe, Freiheit und Erholung. Wir sehnen uns nach einem tiefer gehenden inneren Frieden – nach Ruhe in unserer Seele. Wir sind auf der Suche nach Entspannung von Problemen und Zwängen, wir hoffen auf Erlösung vom belastenden Druck der Sachzwänge des Alltags, wir sehnen uns nach einer friedvollen Gelassenheit in einem sinnvollen Leben.

Das verspricht uns Jesus: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. ... Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ Jesus möchte uns helfen, dieses hohe Ziel der Ruhe und des Friedens zu erreichen. Wenn wir Jesu Botschaft hören, seine innerste Gesinnung erspüren, seine Barmherzigkeit, Güte und Demut leben, können wir immer mehr diesen Weg zur Ruhe in unseren Seelen finden. Es ist jene Ruhe und jener Friede, die aus einer tiefen Gelassenheit kommen, die das eigene und das Leben der anderen nicht krampfhaft kontrollieren und in starre Formen zwängen wollen. Es ist ein Friede, der wie bei Jesus aus einer erlösten „weiten Seele“ und aus einer „Großherzigkeit“ kommt, wie sie unser

Ordensgründer Ignatius im Exerzitienbuch beschreibt. In den Vorbemerkungen zu den Geistlichen Übungen spricht er von der Grundhaltung der „weiten Seele“ und der „Großherzigkeit“. In dieser heilsamen Ruhe, diesem Frieden kann unser Leben im tiefsten Sinne frei werden von Ängsten, von Belastungen – wenn wir das Angebot Jesu, seine Einladung annehmen und zu ihm kommen. „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“ (Mt 11,28-29). Die Begegnung mit Jesus schafft einen heilsamen Moment. Wenn wir mit den Augen des Herzens sehen, werden wir aufmerksam für rein äußerliche Fassaden und versuchen dahinter zu schauen. Unser Leben ist viel mehr als tagein und tagaus nur zu funktionieren, sich irgendwelchen falschen Erwartungen zu beugen und falsche Rücksichten zu nehmen. Unsere Seele sehnt sich nach einem Leben das sich nicht mit Äußerlichkeiten zufrieden gibt, sich nicht nur mit schönen Fassaden begnügt. Die Seele verlangt nach einem Leben in Ruhe und Frieden, der Erfüllung schenkt und dessen Sinn auch nach längerer Zeit noch überzeugt. Dann bestimmen nicht mehr andere, wie wir zu leben haben. Dann leben wir wirklich selbst – es geht Jesus immer wieder um mehr Leben für uns, Leben von Gott her.

Wer die Einladung Jesu annimmt, der wird manche Entscheidung anders treffen und auf Dauer manche Dinge anders sehen. „Ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen“, lautet die Verheißung Jesu. Veränderungen in diese Richtung geschehen meist langsam, sie lassen sich nicht einfach erzwingen oder aufzwingen. Ruhe für unsere Seele zu finden, schließt den inneren Frieden mit ein, der sich einstellt, wenn wir das lernen, was Christus gelehrt hat, und seine Botschaft befolgen. Ruhe und Frieden stellen sich ein, wenn wir zu seinem verlängerten Arm werden, indem wir anderen dienen und ihnen beistehen. Wenn wir an Jesus Christus glauben und seine Botschaft befolgen, gibt uns das eine beständige Hoffnung, die zum sicheren Anker für unsere Seele wird, standhaft und unverrückbar.

Wenn wir der Einladung folgen, Jesu Joch auf uns zu nehmen, dann ist jeder Tag, jede Zeit eine Chance zur Bewährung mit unzähligen Möglichkeiten. Wenn wir uns Jesus und seiner herzlichen Menschlichkeit öffnen, dann werden wir Frieden in uns erfahren, dann wird die lebendige Kraft der schöpferischen, heiligen Geist-Kraft Gottes in uns wirken. Sich Gott und seiner Geist-Kraft zu öffnen kann befreien, auch wenn ich die Last durch das Joch Jesu manchmal eher mühsam

bejahen muss. Jesus verspricht uns nicht, dass wir nie mehr Leid zu tragen hätten, aber seine Zusage gilt: „Mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“

Wir sehen es meist genau umgekehrt, aber im Vergleich zu den Belastungen durch familiäre, gesellschaftliche, kirchlich-hierarchische und wirtschaftliche Zwänge, von denen wir uns mit großer Anstrengung befreien wollen, um uns nicht selbst zu überfordern und zu kränken, ist das Joch Jesu leicht zu ertragen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Jesus unser Leben mit all seinen Lasten mitträgt, wenn wir auf sein Angebot eingehen. Ein Ergebnis dieser besonderen Nachfolge, der Annahme seines Zeugnisses, ist die Ruhe für die Seele, die tiefe Geborgenheit in Gott. Petrus Canisius schreibt von Friede, Liebe und Ausdauer, als innere Kräfte, die helfen, dass Leben gelingt. Petrus Canisius schreibt: „Angetan mit diesem Gewand des Heils, hatte ich die Zuversicht, mir werden nichts fehlen, sondern mir werde alles gelingen zu deiner Ehre.“ Das wünsche ich uns allen an diesem Herz-Jesu-Fest.

Als ich es wagte,
dein liebevolles Herz zu berühren,
und meinen Durst aus ihm zu stillen,
da versprachst du mir ein Gewand,
aus drei Teilen gewebt, geeignet,
die Nacktheit meiner Seele zu bedecken.
Diese drei Teile des Gewandes
bezogen sich ganz und gar auf meine Aufgabe:
Es waren der Friede, die Liebe und die Ausdauer.
Angetan mit diesem Gewand des Heils,
hatte ich die Zuversicht,
mir werde nichts fehlen,
sondern mir werde alles gelingen
zu deiner Ehre.

(Aus einem Gebet von Petrus Canisius)