

**Jesus Christus spricht:  
Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen!  
Und ich werde euch Ruhe geben. (Matthäus 11,28)**

Zur Ruhe kommen. Entlastet werden, das klingt gut!  
Hier wird uns dies angeboten, als Gabe, als Geschenk.  
Es geht nicht um eine Meditationsmethode. Es geht auch nicht um irgendeine Übung, die wir absolvieren müssten. Es geht nicht darum, dass wir uns mithilfe einer Psychotechnik diese Ruhe antrainieren, sie irgendwie erarbeiten.

*"Kommt zu mir und ich werde Euch Ruhe geben!",* sagt Jesus.

Gibt es da eine Voraussetzung?  
Es sollen die kommen, die mühselig und beladen sind.  
Die, die unter Stress leiden und die Menschen, denen Sorge den Schlaf raubt.  
Stress haben wir genug: die lange Zeit der Pandemie, immer wieder neue Coronaschutzverordnungen, Planungsunsicherheit für persönliche Feste und größere Veranstaltungen. Finanzielle Sorgen...

Zur Ruhe kommen, Entlastung finden, aufatmen. Das klingt gut.  
Bedingungen werden von Jesus nicht genannt,  
nur dass wir zu ihm kommen sollen.

Was heißt denn, zu ihm kommen?  
Wie geht das, zu Jesus kommen?

Ihm sagen, was mir auf der Seele liegt. Ihm das Herz ausschütten.  
Das Gespräch, den Austausch mit ihm suchen im Gebet.  
Die Bibel aufschlagen und die Worte Jesu nachlesen.  
Mal schauen, ob da nicht Worte lebendig werden.  
Schweigen und hören. Hinhören auf das, was er wichtig macht.  
*"Meine Schafe hören meine Stimme",* hat er gesagt.  
Damit meint er uns, die wir zu ihm kommen.  
Machen wir die Probe.  
Suchen wir seine Nähe.  
Er hat versprochen, uns Ruhe und Entlastung zu schenken.  
Einfach so.  
Weil er uns lieb hat.

Es grüßt sie herzlich

Jörg Gronemeier