



EV. KIRCHENGEMEINDE  
BERNLOCH, MEIDELSTETTEN  
MIT OBERSTETTEN



23.11.2025

## Predigt am Ewigkeitssonntag: Ruhe finden

### Ruhe – wo findet man Ruhe?

Ruhe ist, wo nicht viel passiert, jedenfalls nicht viel Aufgeregtes, Abwechselndes. Ruhe ist im Gleichförmigen.

Ruhe ist, wenn man inmitten einer Fußgängerzone eine Kirche betritt, wenn sich die Tür schließt und der ganze Trubel draußen bleibt. Drinnen Ruhe.

Ruhe ist, wo der Schnee alles Braune und Graue und auch Bunte überdeckt und das Laute dämmt.

Ruhe ist im Vertrauten. Ruhe ist, wo keine Überraschung droht, keine Ablenkung.

Ruhe ist, wo Zeit nicht genutzt werden muss, sondern wo mehr als genug davon da ist. Wo nicht das, was kommt, bestimmend ist, sondern das, was ist.

Ruhe kann auf einem Berg sein, weit weg vom Dröhnen unten. Oder im Blick auf ein stoisch daliegendes Meer.

Ruhe kann man im Wald finden, wenn man sich einfach mal eine Weile hinsetzt, oder auf den Feldern fernab von Straßen und Dörfern.

Ruhe kann daheim an dem Platz sein, wo man in Ruhe gelassen wird. Manch einer hat ein Ruhekissen. Manche sind im Ruhestand. Und manchen wurde zur Erholung oder dass etwas heilen kann Ruhe verordnet.

Ruheorte ... hast du solche? Oder Menschen, die so eine Ruhe ausstrahlen, dass man selbst davon ganz ruhig wird?

### Ruhe – wie fühlt sie sich an?

Ruhe tut gut. Ruhe ist wohltuend. Ruhe ist schön, angenehm, leicht. Ruhe ist gesund.

Ruhe fühlt sich irgendwie frei an, weil man nichts muss.

Ruhe kann loslassen, Ruhe entlastet.

Ruhe lässt das zurück, was mich aus der Ruhe gebracht hat. Ausruhen heißt auch aus etwas herauskommen und dann in etwas ruhen.

Ruhe ist durchatmen können, aufatmen, den Puls reduzieren, entspannen.

**Ruhe ist nicht unbedingt Stille.** Klar, Ruhe kann ich in der Stille finden. Womöglich hilft die Stille, dass ich ruhig werde, aber Stille kann auch anstrengend sein, Stille kann auch laut schreien, Stille kann schwer zu ertragen sein, Stille kann schmerhaft sein, besonders wenn Stille ist, wo Menschen fehlen, wo jemand nicht mehr da ist und die Stille den Platz dieses Menschen einnimmt. Dann will man diese Stille nicht.

Stille kann beunruhigen. Ruhe muss nicht still sein.

**Ruhe ist manchmal auch ein Ziel. Eine Sehnsucht.** Nach Ruhe sehne ich mich. Ich freue mich darauf, wenn es dann endlich ruhig sein wird. „Die Ruhe nach dem Sturm“ – auch innerlich -, wenn sich das Chaotische endlich legt, wenn die Gefahr dann überstanden ist, dann kehrt Ruhe ein, aber das ist auch, wenn man dann sieht, was der Sturm zerstört hat.

Ruhe kann ein Wunsch sein. Für einen selbst, für dich, für deine Seele. Aber auch für andere, für liebe Menschen, für Gegangene: „**Ruhe in Frieden**“ schreibt man auf Gräber und in Traueranzeigen. Mögest du nach der Unruhe in diesem Leben, nach dem Leiden vielleicht, nach dem Sterben dann Ruhe finden. Im Frieden ruhen. Im göttlichen Frieden.

Ruhe ist das, was am Ende steht. Ruhe ist das, worauf Leben zuläuft. Und Ruhe ist gottgegeben. Ruhe ist schon das Finale von Gottes Schöpfung. Der siebte Tag ist der Ruhetag. ***Und Gott ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.*** (1. Mose 2,2f)

Ruhe kommt nach der Anstrengung. Nach der Arbeit. Nach einer Woche. Nach des Tages Werk.

Ruhe ist lebenswichtig. Müdigkeit zwingt uns zu ruhen. Schlafen ist eine in unser Leben hineingeschaffene Ruhezeit. Schlafen ist gottgewollt und kein Mensch kann auf Dauer leben ohne diese verordnete Ruhe.

Unsere Zeit tut sich schwer, das Ruhen zu würdigen, aber sie merkt, dass sie eigentlich Ruhe bräuchte. Sie wünscht sich Ruhe. Sie sieht sich nach Ruhe. Nicht nur das viele Unruhige: Krisen, Kriege, Prognosen, Sorgen, Zerbruch und was alles aufwühlt, was uns um den Schlaf bringt. „Müde bin ich, geh zur Ruh ...“ ... mach ich meine Augen zu?

Nach 6 Tagen Schaffen gibt Gott heiliger Ruhe Raum. Nach allem, was er tat: Schabbat.

Das ist nicht nur die Augen verschließen, nicht nur erholen, um wieder weitermachen zu können, sondern ganz bewusst, etwas hinter sich lassen. Nach dem Schaffen kommt noch etwas ganz Anderes, etwas ganz Eigenes, etwas Heiliges: Am Ende steht der Schabbat. Ruhen ist das, was zuletzt kommt.

### Ruhe ist eine Verheißung.

Für das Volk Israel war der Schabbat nicht nur das, was ihrer Arbeitswoche eine Struktur gab. Schabbat gab es auch im Bezug auf die Natur: Man ließ Felder ruhen. Oder im Umgang mit Schulden: Das Gnadenjahr, in dem alles aufgehoben wird, kommt auch aus dem Schabbat-Gedanken. Schabbat war schließlich auch die Verheißung für Gottes Volk. Und so sahen die Israeliten im Ankommen im gelobten Land und im Bauen des Tempels dort den Schabbat gekommen. Ruhe nach dem langen unterwegs-Sein. Ankommen, niederlassen, durchatmen, Ziel erreicht. Verheißung erfüllt?

Doch dann wurde der Tempel zerstört, das Land von Feinden besetzt. Unruhe für Israel. Eine Strafe für den Unglauben. Zu den beunruhigten Verschleppten spricht Jesaja von einer neuen Ruhe. Wie Gott sie wieder zurückbringen und ihnen Ruhe geben wird. Wieder ist die Ruhe eine Verheißeung. In der Schriftlesung gerade haben wir es gehört. Jesajas Blick auf den kommenden Schabbat klingt so: „***Nun hat Ruhe und Frieden alle Welt und jubelt fröhlich.***“ (Jesaja 14,7) Der Schabbat ist Verheißeung, die Ruhe kommt noch.

Tatsächlich, das Volk kehrt zurück, baut wieder einen Tempel, aber wieder bleibt die Ruhe nicht auf Dauer. Und so nimmt der Hebräerbrief diesen Verheißeungsfaden auf. Er kritisiert die Vorfahren, die dachten, der Schabbat sei im Land Israel oder im Tempel zu finden. Es braucht einen größeren Glauben, so sagt er, einen, der durch Christus weitersieht. Und dann steht da in Hebräer 4,9-11:

<sup>9</sup> ***Es gibt also noch eine besondere Ruhe für das Volk Gottes, den wahren Sabbat.*** <sup>10</sup> ***Wer zu dieser Ruhe gefunden hat, wird von aller seiner Arbeit ausruhen können, so wie Gott am siebten Schöpfungstag von seinen Werken ruhte.***

<sup>11</sup> ***Darum lasst uns alles daransetzen, zu dieser Ruhe Gottes zu gelangen, damit niemand durch Ungehorsam das Ziel verfehlt. Unsere Vorfahren sind uns darin ein warnendes Beispiel.***

Liebe Gemeinde, uns ist ein Schabbat verheißen. Einer, der mehr ist als ein Durchgangsmoment, bevor es in eine neue Woche geht. Ein Schabbat der Schöpfung allen Lebens. Uns ist eine Ruhe verheißen, die nach allem Irdischen kommt.

Im Glauben ist uns gesagt, dass wir Ruhe finden werden. Nach aller Arbeit, nach allem Tun, nach allem Leiden. Das zeichnet die Ewigkeit also aus: Dass wir all unser Tun und Bemühen und Anstrengen, auch Erfolge und Scheitern und alles, was wir geschafft haben, hinter uns lassen dürfen. Wie bei der Schöpfung: Nachdem alles geschafft ist, kommt die Ruhe, und die ist heilig.

Die ist gottgewollt und ein ganz wesentlicher Teil von unserem Leben. Wir sind eben nicht nur, was wir schaffen, was wir leisten, was wir hinbekommen haben. Auch wenn bei Beerdigungen unser Blick auf ein Leben das vielleicht manchmal zu stark herausstellt. Aber wir sind eben mehr.

Es ist wie beim Schabbat oder bei unserem Sonntag: ***Wo das Tun weniger wird, bekommt die Beziehung mehr Raum.*** Man muss nichts tun, man darf einfach sein. Beim Vater sein, ohne etwas zu müssen. Nicht effizient sein müssen. Nichtmal nur erholen von dem, was war, oder durchatmen ist diese größere Ruhe, sondern ein Fest. Feiern dessen, was ist.

Uns ist eine größere Ruhe verheißen. **Diese Verheibung der Ruhe hilft uns, dass wir uns besser vorstellen können, wie wir Ewigkeit verstehen können.** Denn Ewigkeit ist abstrakt, aber Ruhe, das kennen wir.

Wenn wir überlegen, wo wir diese verheiße Ruhe, wo wir die Ewigkeit finden, dann können wir anknüpfen an unseren Gedanken vom Ort der Ruhe von vorhin und sagen: Wenn wir aus diesem Leben gehen, kommen wir in Vertrautes. Nicht in total Fremdes oder Anstrengendes, mit dem man klarkommen muss. Wir kommen zum Vater. „Die Ewigkeit ist mein Zuhause.“ Haben wir gesungen. Ewigkeit ist Heimat, nicht Arbeitsplatz.

Wenn wir überlegen, wie sich Ewigkeit anfühlt, dann können wir anknüpfen am Gefühl der Ruhe. Nicht nur still ist sie – vermutlich, denn da wird gelobt und gefeiert –, aber eben ruhig, wohltuend, angenehm, befreit. So ist Ewigkeit. Im Frieden ruhen wir. Ja, im Frieden Gottes, der uns umhüllt und uns erfüllt.

Und genauso wie wir eine Sehnsucht nach Ruhe haben können, so dürfen wir auch die Ewigkeit sehnsgütig erwarten. Gerade wenn das Leben hier vor allem Last oder Leiden ist. Wenn uns im Irdischen Stürme ereilen, dann ist die Ewigkeit die Ruhe nach den Stürmen. Aber es ist auch, wenn man erkennt, was die Stürme im Leben zerstört haben, oder wo wir selbst Trümmer hinterlassen haben.

Nicht zuletzt ist die Ewigkeit wie die Ruhe auch ein Wunsch. Ein Wunsch für uns und auch ein Wunsch für liebe Menschen. Auch für die, die uns hier fehlen. „Ruhe in Frieden“ ist dann mehr als nur eine Formel. Es ist ein Zuspruch im Wissen darum, wie dieser Friede ist. Dass es der Friede Christi ist, der vom Kreuz ausgeht, und der bis in die Ewigkeit reicht. Dass er Ruhe ist, schöpferische, von Gott geschaffene Ruhe.

Dieses Wort aus dem Hebräerbrief mitsamt dem Bezug bis zur Schöpfungsgeschichte zurück ist wertvoll für unseren Ewigkeitssonntag heute, liebe Gemeinde. Wir dürfen die Verheibung der Ruhe, des wahren Schabbats, heute hören und verstehen dadurch etwas mehr von der Ewigkeit.

Der Kirchenvater Augustinus hat in seinen Bekenntnissen mal geschrieben: „*Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Dir*“ (Augustinus) In Gott finden wir Ruhe. In ihm schwindet alles, was uns unruhig macht. Nach diesem Leben finden wir in ihm diese Ruhe in Vollendung, aber auch **schon jetzt können wir in Gott Ruhe finden**. Augustinus schreibt nicht nur über die Ewigkeit, die jenseits dieses Lebens einmal erlebbar sein wird, sondern wie Gott in unser Leben hinein, ins Diesseits hinein die Ewigkeit erlebbar macht.

Wir können suchen, wo wir Spuren dieses größeren Schabbats schon jetzt entdecken. Es ist nicht nur ein Abwarten in diesem Leben, bis es irgendwann soweit ist. In dem Abschnitt in Hebräer 4,11 heißt es ja interesserweise: **Darum lasst uns alles daransetzen, zu dieser Ruhe Gottes zu gelangen** ... Im Urtext ist das noch deutlicher. Eigentlich müsste man übersetzen: „Lasst uns viel Eifer haben, dahin zu kommen“. Das klingt fast schon paradox, weil hier davon die Rede ist, dass wir aktiv sein sollen, um die Ruhe zu finden. Aber in unserer unruhigen Welt ist es für unser unruhiges Herz wichtig, dass wir bewusst die Ruhe suchen, die uns verheißen ist. Dass wir im Wissen um den verheißenen wahren Schabbat auch hier kleine Schabbate feiern. Dass wir den suchen, bei dem unser Herz Ruhe findet.

- Vielleicht ist so ein Mini-Schabbat für dich, eine Zeit lang das Handy wegzulegen, auch die Nachrichten mal ohne dich auskommen zu lassen und über den Trubel dieser Zeit, der jeden Tag wieder anders dramatisch scheint, hinausspüren.
- Oder du machst dir eine ruhige Musik an, denn Ruhe muss ja nicht Stille sein. Töne und Harmonien können uns zur Ruhe führen.
- Oder vielleicht gönnst du dir mal wieder, ohne jede Hektik zu essen, zu genießen, was Gott uns geschaffen hat.
- Womöglich ist ein Mini-Schabbat für deinen Alltag aber auch, dir einfach mal ausdrücklich zu erlauben, unproduktiv zu sein. Dich nicht von Erwartungen von dir selbst oder von Nachbarn oder anderen treiben lassen, dich evtl. aktiv dem widersetzen, was andere denken könnten, wenn du etwas jetzt nicht machst. Für manche ist das schwer.
- Oder du überlegst dir, was es braucht, damit du geistlich wieder auf Empfang gestellt wirst. Im Anschluss an unseren Gottesdienst vom Buß- und Bettag könnte man auch sagen: Richte dich aufs Kreuz aus von dort, wo du jetzt gerade stehst. Was auch immer dieser Blick dir zeigt. Auch das könnte so ein kleiner Schabbat sein.

- Oder du sagst dir selbst geistliche Gewissheiten auf, wie z.B. „Gott sieht mich.“ „Ich bin sein geliebtes Kind.“ „Ich muss nichts bringen, dass er mich ansieht.“ Solche oder ähnliche Wahrheiten. Klingt fast zu banal, kann aber die verheiße Ruhe in deinem Leben spürbar machen.
- Oder du würdigst einfach mal explizit, was in deinem Leben gut ist. Was dich ruhig sein lässt. Auch in Zeiten, in denen man trauert und jemanden vermisst, kann das ein unruhiges Herz zum himmlischen Vater führen.

Dir ist Ruhe verheißen. Uns allen ist eine größere Ruhe geschaffen, der wahre Schabbat. *Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Gott.*

Amen.