



Keine Zeit und viel Stress – Warum die Jünger von Jesus keinen Stress hatten...

Johannes 15,5

**Botschaft von Markus Kleiner, Pfarrer EMK Schwarzenburg
Sonntag, 17. April 2011**

Keine Zeit und viel Stress – Warum die Jünger von Jesus keinen Stress hatten...

„Hast du Zeit?“ Zeit – Wer hat die schon? Viele Christen sind gestresst. Wie war das eigentlich mit den Jüngern von Jesus? Die hatten doch auch viel zu tun. Warum hatten sie aber keinen Stress?

I. Die Welt dreht sich schneller...

Videoclip „Alltagshetze“ von Willow Creek

Unsere Welt dreht sich schnell, sehr schnell sogar. Unser Alltag gleicht oft einem einzigen Schlagabtausch von Aufgaben, die wir erledigen müssen. Und so stressen wir von Aufgabe zu Aufgabe, von Termin zu Termin. Ohne Armbanduhr wären wir verloren! Unser treuester Begleiter ist – neben unserem Hund, wenn wir einen haben – unser Terminkalender.

Ich staune immer wieder, wie schon die Terminkalender von Kindern sehr voll sind...

8:00 Schule
12:00 Mittagessen
13:30 Reitstunde
15:00 Musikstunde
17:00 Turnverein
18:30 Nachtessen
19:30 Hausaufgaben
20:30 Endlich ins Bett!

...geschweige denn die Terminkalender von uns Erwachsenen...

Es scheint so zu sein, dass wir in einer Zeit leben, in der sich die Welt schneller dreht als noch früher und wir darum als Christen für das, wofür wir eigentlich auf dieser Welt sind, gar keine oder nicht mehr viel Zeit haben: nämlich unsere Mitmenschen für ein Leben mit Jesus Christus einzuladen!

II. Die Jünger von Jesus hatten weniger Zeit als wir heute!

Wie ging es eigentlich in diesem Punkt den Jüngern von Jesus? Hatten sie auch so furchtbar viel zu tun? Hatten sie auch so furchtbar viel Stress? War ihr Terminkalender auch so voll? Drehte sich die Welt zu ihrer Zeit auch schon so schnell?

Die Welt zur Zeit der Jünger von Jesus drehte sich nicht schneller, aber auch nicht langsamer als heute! Die Jünger hatten mit Sicherheit genau gleich viel zu tun, wie wir heute. Im Unterschied zu uns hatten sie aber wesentlich weniger Freizeit als wir!¹ Die Erholungszeit war also geringer! Das hört sich irgendwie nach Burnout-Gefahr an...

Schauen wir uns das intensive Leben der Jünger ein bisschen näher an...

a. Die Jünger waren ständig unterwegs

Jesus rief die Zwölf zusammen und gab ihnen Kraft und Vollmacht, alle bösen Geister auszutreiben und Krankheiten zu heilen.

2 Er sandte sie aus mit dem Auftrag, das Kommen der Herrschaft Gottes zu verkünden und die Kranken gesund zu machen.

3 Er sagte zu ihnen: »Nehmt nichts auf den Weg mit, keinen Wanderstock, keine Vorratstasche, kein Brot, kein Geld und auch kein zweites Hemd!

4 Wenn jemand euch aufnimmt, dann bleibt in seinem Haus, bis ihr von dort weiterzieht.

5 Wo sie euch nicht aufnehmen wollen, da verlasst den Ort und schüttelt den Staub von den Füßen, damit die Bewohner gewarnt sind.«

6 Die Zwölf machten sich auf den Weg und wanderten durch die Dörfer. Sie verkündeten überall die Gute Nachricht und heilten die Kranken.
Lukas 9,1-6 (Gute Nachricht)

¹ Wir müssen in der Geschichte gar nicht so weit zurück gehen. Bereits unsere Grossväter und Grossmütter hatten weniger Freizeit als wir!

Die Jünger waren ständig unterwegs. Und zwar mit einer grossen Aufgabe: Den Menschen von Jesus zu erzählen. Für die Menschen zu beten. Die Menschen zu heilen. Das war eine herausfordernde Aufgabe, da wäre es doch schön gewesen, wenn sie wenigstens ein bisschen etwas mit dabei gehabt hätten. Vielleicht ein bisschen Geld oder wenigstens ein wenig zu essen.

Aber Jesus hat sie wirklich „ins Wasser geworfen“ und ihnen gesagt: *„Geht zu den Menschen, aber ohne Sicherheiten, damit ihr total abhängig von mir bleibt! Geht ohne Wanderstock, ohne Tasche, ohne Brot, ohne Geld und ohne Reservehemd!“*

Immer wieder haben die Jünger von Jesus dieses Wort gehört: *„Geht!“* *„Geht zu diesem Mann und bringt ihn mir!“* *„Geht zu dieser Frau und betet für sie!“* *„Geht in diese Stadt und bringt mir einen Esel!“* *„Geht!“* *„Geht!“* *„Geht!“*

Wer mit Jesus zusammen ist, hört immer wieder das eine Wort: „Geh!“

Wer mit Jesus zusammen ist, hört immer wieder das eine Wort: „Geh!“

Die Jünger waren ständig unterwegs!

b. Die Jünger hatten nur wenige Rückzugsmöglichkeiten

Die Jünger waren ständig unterwegs. Und da stellt sich ja die Frage: Hatten sie nicht auch Zeiten, in denen sie auftanken konnten? Ich meine, wir alle kennen ja auch die intensiven Zeiten, aber dann können wir uns auch wieder freuen auf einen freien Abend oder ein Wochenende, wo wir uns vom täglichen Stress zurückziehen können. Hatten die Jünger auch solche Rückzugsmöglichkeiten?

Sie hatten sie schon, aber es waren wohl wenige! Jesus hat es seinen Jünger von Anfang an gesagt: *„Wenn ihr mit mir unterwegs seid, dann habt ihr kein Zuhause mehr, wo ihr euch zurückziehen könnt, so wie auch ich kein Zuhause habe!“*

Da kam ein Gesetzeslehrer zu ihm und sagte: »Lehrer, ich bin bereit, dir zu folgen, ganz gleich, wohin du gehst!«

20 Jesus antwortete ihm: »Die Füchse haben ihren Bau und die Vögel ihr Nest; aber der Menschensohn hat keinen Platz, wo er sich hinlegen und ausruhen kann.« Matthäus 8,19-20

Auch gestand Jesus seinen Jüngern den Rückzug ins Privatleben nicht zu. Er wollte, dass sie total für ihn da sind:

Ein anderer, einer von den Jüngern, sagte zu Jesus: »Herr, erlaube mir, dass ich erst noch hingehere und meinen Vater begrabe.«

22 Aber Jesus sagte zu ihm: »Komm, folge mir! Überlass es den Toten, ihre Toten zu begraben!« Matthäus 8,21-22

c. Jesus schickte die Jünger nicht nach Hause, sondern gab ihnen eine Aufgabe

Was war das für ein Jüngerleben? Die Jünger gaben ihre ganze Zeit, ihre ganze Kraft. Sie waren ständig unterwegs, hatten nur wenig Freizeit und materiell gesehen hatten sie keine Reserven. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Jünger sich immer wieder auch Sorgen machten. Und so kamen sie wiedermal mit ihren Sorgen zu Jesus...

Jesus hätte sagen können: *„OK, ich sehe, Du stehst kurz vor einem Burnout. Du brauchst eine kleine Auszeit. Gehe heim und erhole dich!“*

Jesus sagte zu dem Jünger nicht: *„Gehe nach Hause und ruhe dich aus!“* Jesus gab ihm stattdessen eine Aufgabe, indem er sagte: *„Gehe zu den Menschen und mache Dir keine Sorgen!“*

Jesus sagte nicht: „Gehe nach Hause!“ sondern: „Mache Dir keine Sorgen!“

Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euer Leben, ob ihr etwas zu essen oder zu trinken habt, und um euren Leib, ob ihr etwas anzuziehen habt! Das Leben ist mehr als Essen und Trinken, und der Leib ist mehr als die Kleidung!

[26](#) Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte – aber euer Vater im Himmel sorgt für sie. Und ihr seid ihm doch viel mehr wert als Vögel! Matthäus 6,25f

III. Das Geheimnis der Jünger

Die Jünger von Jesus hatten grosse Aufgaben zu erfüllen und relativ wenig Zeit für sich selber. Das schreit nach einem riesigen Burnout! Die waren höchst Burnout-gefährdet...

Ich habe mich gefragt: Was ist das Geheimnis der Jünger? Was haben sie anders gemacht als wir? Am Terminkalender liegt es nicht, das haben wir jetzt gesehen. Der Terminkalender der Jünger war genau gleich voll, wie unser Terminkalender...

Aber was haben die Jünger anders gemacht, als wir heute? Warum konnten die Jünger so viele Aufgaben erledigen und waren dennoch zufriedene Männer und Frauen?

Das Geheimnis der Jünger war die Nähe zu Jesus! Sie waren ihm ganz nahe. Tag für Tag. Und diese Nähe gab ihnen die Kraft, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Jesus spricht selber über dieses Geheimnis und braucht folgendes Bild:

Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben. Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, bringt reiche Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten. Johannes 15,5

Wer die Nähe zu Jesus sucht, der bringt Frucht. Wer diese Nähe nicht sucht, der erlebt Frust!

Martin Luther hat gesagt:

„Wenn ich an einem Tag besonders viel zu tun habe, dann nehme ich mir am Morgen besonders viel Zeit mit meinem Jesus!“

Martin Luther (dem Sinne nach)

Wir machen es ja oft umgekehrt. Je stressiger der Tag, desto weniger Zeit nehmen wir uns mit Jesus. Wir meinen, wir sparen auf diese Weise Zeit, dabei verlieren wir sie...

Je stressiger der Tag, desto weniger Zeit nehmen wir uns mit Jesus. Wir meinen, wir sparen auf diese Weise Zeit, dabei verlieren wir sie...

Wie nahe lebst Du an Jesus? Wann nimmst du Dir Zeit für Jesus? Ist es für Dich eine tägliche Priorität, Zeit mit Jesus zu verbringen?

Ich möchte Dir Mut machen dazu, Dir regelmässig Zeiten zu nehmen, wo Du in der Bibel liest und mit Jesus sprichst oder mal auf sein leises Flüstern horchst. Diese Zeiten, diese Nähe zu Jesus entscheiden darüber, ob Du Dich gestresst oder gelassen fühlst! Das war das Geheimnis der Jünger.

Die Zeiten mit Jesus entscheiden darüber, ob wir uns gestresst oder gelassen fühlen...

Angaben zur Botschaft

Diese Botschaft wurde von Pfr. Markus Kleiner im Rahmen der Themenreihe „Menschen lieben – Jesus bezeugen“ im Gottesdienst der Evangelisch-methodistischen Kirche in Schwarzenburg am 13. März 2011 gehalten

Thema: keine Zeit und viel Stress

Stichworte: volle Terminkalender; Stress; Jünger Jesu; Geheimnis der Jünger; Zeit für Jesus

Bibelstellen: Lukas 9,1-6; Matthäus 8,19-22; Johannes 15,5

Zielsatz: Die Zeiten mit Jesus entscheiden darüber, ob wir uns gestresst oder gelassen fühlen

Es muss mehr geben...
wir glauben: es gibt mehr!

SEHNSUCHT NACH MEHR...

Evangelisch-methodistische Kirche

Flühli 10

CH-3150 Schwarzenburg

Website: www.emk-schwarzenburg.ch

Telefon: 031 731 03 49

E-Mail: schwarzenburg@emk-schweiz.ch

Unsere Überzeugung

Gott begegnet unserer Sehnsucht
durch Jesus

Jesus sagt

Wer von meinem Wasser trinkt, hat
keinen Durst mehr (Jesus in Joh. 4,14)

Unsere Sehnsucht

nach BEFREIUNG...nach GEBORGENHEIT...
nach ENTLASTUNG...nach DYNAMIK...
nach ERFÜLLUNG

Unser Glauben

Du kannst BEFREIUNG erleben...Lerne Jesus kennen
Du kannst GEBORGENHEIT erleben...Lerne Gott lieben
Du kannst ENTLASTUNG erleben...Entdecke Gemeinschaft
Du kannst DYNAMIK erleben...Werde Jesus ähnlicher
Du kannst ERFÜLLUNG erleben...Diene Deinen Mitmenschen