

15.09.2020 um 07:30 Uhr

## **hr2 ZUSPRUCH**

Ein Beitrag von

**Veit Dinkelaker,**

Evangelischer Pfarrer und Referent am Bibelhaus Erlebnis Museum Frankfurt

## **Seelenruhe**

Es gibt Tage, die starten ganz ruhig und harmlos. Plötzlich wie aus heiterem Himmel geht es drunter und drüber. An solchen Tagen komme ich mir manchmal vor wie in einem kleinen Boot im Sturm. Wasser von allen Seiten. Ich habe Angst unterzugehen. Ich schöpfe wie wild Wasser aus dem Boot, aber es läuft ständig wieder rein. So eine Geschichte steht in der Bibel.

### **Jesus stillt den Sturm**

Jesus fährt mit seinen Jüngern über den See. Er sitzt hinten im Boot. Der See liegt still. Jesus schläft ein. Die Jünger setzen die Segel und steuern das Boot. Da kommt ein Sturm auf. Wellen türmen sich auf und schlagen ins Boot. Das Boot läuft voll. Die Jünger schöpfen wie wild das Wasser raus. Jesus liegt seelenruhig hinten und schläft weiter. Die Jünger wecken ihn auf: „Herr, hilf! Wir kommen um, wir ertrinken!“ Jesus wacht auf. Schaut sie an. Er sagt: „Habt ihr noch kein Vertrauen?“ Und dann steht er auf. Bedroht Wind und Wellen und ruft: „Schweig und verstumme!“ Und es entsteht eine große Stille. (Markus 4.35-41)

Die innere Ruhe von Jesus steht im Kontrast zum Chaos des Sturms. Als er aufwacht, gerät er nicht in Panik. In aller Ruhe ruft er das Chaos zur Ordnung, stillt den Sturm. Wind und Wellen gehorchen ihm.

### **Menschen mit innerer Ruhe können beruhigen**

In den Chaos-Situationen in meinem Leben brauche ich solche Menschen. Es ist eine Gottesgabe, wenn jemand den Überblick behält. Das hilft mir, selbst zur Ruhe zu kommen. Erst mal ganz ruhig, durchatmen, hinsetzen und die Lage sortieren. So ein Mensch mit innerer Ruhe und Überblick kann eine Ärztin sein, die meine Panik vor einer schlimmen Diagnose beruhigt und in gute Bahnen lenkt. Die mir ruhig erklärt, was zu tun ist, eins nach dem anderen. Kompetent und zugewandt. Und mich spüren lässt: Sie ist an meiner Seite. Gemeinsam bewältigen wir diesen Sturm.

### **Die Kraft Gottes wirkt in Jesus**

Die Geschichte in der Bibel geht noch einen Schritt weiter. Sie zeigt. Es gibt eine weit größere

Kraft im Leben, die das Chaos wieder zur Ordnung bringt. In der Geschichte ist das die Kraft Gottes, die in Jesus wirkt. Durch Gottes Kraft kann Jesus zu Wind und Wellen sagen: Schweigt!

## **Man muss Vertrauen haben mitten im Sturm**

Mitten im Drunter und Drüber merke ich oft nichts von dieser Kraft. Aber sie ist da. Daran versuche ich mich dann zu erinnern. In der Geschichte ist das der Moment, in dem Jesus seine Jünger fragt: „Habt ihr noch kein Vertrauen?“ Die Frage kann man als Kritik hören. Aber eigentlich ist sie eine Ermutigung: Du kannst Vertrauen haben mitten im Sturm. Du bist nicht allein.

## **Beten stärkt das Vertrauen**

Daran erinnern Menschen wie die Ärztin, die mit ihrer Ruhe durch den Sturm lotst. Solche Menschen helfen. Und mir hilft Beten. Ich bete in Chaos-Zeiten. Das stärkt mein Vertrauen. Ich sage dann zu Gott: Ich bin unruhig. Aber bei dir ist die Ruhe.