

**Predigt über Hebr. 4,9-11 (M)  
am Letzten So. im Kirchenjahr. (23.11.2025)  
in der Auferstehungskirche Lohr a.Main**

Predigttext:

**„<sup>9</sup>Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. <sup>10</sup>Denn wer in die Ruhe Gottes eingegangen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen. <sup>11</sup>So lasst uns nun bemüht sein, in diese Ruhe einzugehen, damit nicht jemand zu Fall komme wie in diesem Beispiel des Ungehorsams [aus der Geschichte Israels].“**

Liebe Gemeinde!

Liebe Schwestern und Brüder!

I

„Ruhe in Frieden!“ So sagen wir, wenn wir einen Menschen zu Grabe tragen als letzten Wunsch an den Verstorbenen. „Ruhe in Frieden!“ Dieser Wunsch ist Ausdruck christlicher Hoffnung, dass der Tod durch Jesus Christus besiegt ist. Denn wer ruht, der lebt ja. Wir wünschen zum Beispiel auch „eine gute Nachtruhe“ oder fragen am Morgen: „Hast du gut geruht?“ Das ist keine Wortakrobatik;

ruhen ist etwas sehr lebendiges. Es kann die nötige Ruhe nach schwerer Arbeit sein, der „Ruhestand“ nach einem langen Arbeitsleben, das Wochenende, der „Ruhetag“, an dem man neue Kräfte sammelt und sich erholt.

Wenn wir heute unserer lieben verstorbenen Familienangehörigen und Gemeindeglieder gedenken, dann wollen wir dies bedenken: Wer auf Christus, den Auferstandenen vertraut, der ist „in die Ruhe Gottes eingegangen“ (V.9). Zugleich, nein: zuerst spricht dieses Bibelwort aber zu uns, zu den Lebenden und weist uns hin, zeigt uns: „*Es ist eine Ruhe vorhanden*“. Wir brauchen dieses deutliche Wort und diese Wegweisung.

Mich spricht dieses Wort unmittelbar an; es lockt mich; es knüpft an eine tiefe Sehnsucht an, die in mir vorhanden ist. Es stärkt mich, diese Sehnsucht wahrzunehmen und ihr Raum zu geben. „*Es ist eine Ruhe vorhanden*“. Vielleicht geht es Ihnen auch so. Wir leben in einer unruhigen Welt. Es ist eine laute Welt. Es ist eine schnelle, hektische Welt. Es ist eine Welt, die immerzu fordert: tue dies, tue das! Hast du schon daran gedacht?, hast du schon jenes erledigt? Ich arbeite gerne, aber manchmal habe ich es satt. Ich bin dankbar, dass ich gesund bin und Kraft zum Arbeiten habe, aber manchmal denke ich: „Lasst mich doch in Ruhe!“

Ich glaube, es geht uns allen so, sogar noch im so genannten Ruhezustand. Es gibt doch immer etwas zu schaffen. Wenn uns nicht jemand etwas zum Schaffen gibt, dann schaffen wir uns selbst Arbeit an. Es sind nicht nur manche, die einen anspruchsvollen Beruf haben und überlastet sind von Arbeit. Ich denke, es geht uns allen so. Wer ein Haus hat, hat immer Arbeit. Wer einen Garten dazu hat, hat noch mehr Arbeit. Wer eine Mietwohnung hat, hat etwas weniger Arbeit. Aber die weiß er mit anderm auszufüllen. Die meisten von uns sind doch andauernd beschäftigt und – wie sagt man im Dialekt? – wuselig. So ist das.

Es ist ja auch schön, wenn man das Werk der eigenen Hände betrachten kann. Das darf man sagen. Es liegt auch eine Befriedigung darin. Aber vieles ist auch mühsam an der Arbeit, die wir haben. Nochmal: Wer ein Haus gebaut hat, hat immer zu tun. Es muss immer irgendwo repariert und erneuert werden. Je mehr und je größer man baut, desto mehr „Baulast“ hat man. Eine Brücke zu bauen ist sinnvoll. Sie erleichtert die Wege sehr. Aber sie hält nicht ewig. Und an der Lohrer Stadthalle bröckeln schon nach wenigen Jahren die ersten Klinkersteine. So ist unsere Welt: vergänglich. Und so ist auch unser Leben. Alles Schaffen und Arbeiten kommt dagegen nicht an.

## II

Es sind die weisheitlichen Worte der Bibel, die über das menschliche Leben und seine Vergänglichkeit nachdenken und in diesem Zusammenhang auf die Mühsal zu sprechen kommen:

*»Herr, lehre mich doch, dass es ein Ende mit mir haben muss und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muss. Siehe, meine Tage sind eine Handbreit bei dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir.  
Ach, wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben!  
Sie gehen daher wie ein Schatten und machen sich viel vergebliche Unruhe; sie sammeln und wissen nicht, wer es kriegen wird.«  
(Psalm 39,5-7)*

Hier haben wir das Gegenteilwort: die *Unruhe*. Ja, sogar die „vergebliche Unruhe“. Davon sind wir alle betroffen. Unser Schaffen und Mühen ist Ausdruck einer Suche, einer in uns wohnenden Unruhe, die ein Suchen ist, ein Ausschauhalten, eine Hoffnung. Wir ahnen: Es liegt nicht in dem, was uns diese Welt bieten kann und was wir durch unser Schaffen und Mühen erreichen können. Darum ist, wie der Kirchenvater Augustinus sagt, „unser Herz unruhig, bis es Ruhe findet in dir.“ Denn wir sind auf Gott hin geschaffen. (Confessiones, Buch I,1) – So wie es

auch das heutige Bibelwort sagt: „*Es ist eine Ruhe vorhanden*.“

Und noch einmal: Er sagt das nicht über die Verstorbenen. Die sind auch zur Ruhe gekommen. Die dürfen in Frieden ruhen – auf einem *Friedhof*, in einem *Ruheforst*, in einem *Friedwald*. Die müssen ihre Hände ruhen lassen. Die können nicht mehr schaffen. Sondern er spricht es zu uns Lebenden, und in einer gewissen Gegenläufigkeit gegen die Ruhe weckt er uns auf und spricht nun von einer notwendigen Mühe, diese Ruhe zu finden: „*Lasst uns bemüht sein, in diese Ruhe einzugehen*.“<sup>1</sup> (V.11)

Das ist wichtig, dass wir das hören. Es ist kein Selbstläufer, die Ruhe Gottes bei Lebezeiten<sup>2</sup> zu finden. Es ist nämlich nicht einfach „nichts tun“. Schon gar nicht Zerstreuung. Aber eben auch nicht pausenloses

---

<sup>1</sup> Im Griechischen steht ein recht starkes Tätigkeitswort, das übersetzt werden kann mit „sich beeilen, sich eifrig zeigen, bestrebt sein“. Das deutsche „sich spüren“ ist ein direktes Lehnwort aus dem Griechischen. (W.BAUER, Griechisch-deutsches Wörterbuch zu den Schriften des NT und der frühchristlichen Literatur, hg. v. K. und B.ALAND, Berlin/New York 1988, Sp. 1524f.)

<sup>2</sup> August Strobel und viele andere Ausleger betonen in ihren Kommentaren, dass es sich nicht um eine erst jenseitige Ruhe handelt: „Das Eingehen in die Sabbatruhe ist in gewisser Weise sogar bereits eine Sache der Gegenwart, des „Heute“... Offensichtlich besagt der erklärende Satz nicht etwa eine „Ruhe Gottes“, die erst in der fernen Zukunft anbricht. Es ist vielmehr eine Wirklichkeit des angebotenen Heils...“ (A.STROBEL, Der Brief an die Hebräer, NTD Bd. 9, Göttingen 1975, S.118)

Engagement, Gutes tun, für andere da sein. Das griechische Wort, das hier steht (in V.10 und 11), heißt (κατά)παύσις; daher kommt unser deutsches Wort ‚Pause‘. Es hat also schon damit zu tun, Pause zu machen, die Arbeit zu unterbrechen, die Hände ruhen zu lassen. Es heißt ja auch klar: „*Wer in die Ruhe Gottes eingegangen ist, der ruht von seinen Werken so wie Gott von den seinen*.“ (V.10)

### III

Kannst du das? Pause machen? Bewusst alles aus den Händen legen? Vielleicht falten wir die Hände zum Beten auch deshalb, weil wir dann nichts anderes damit machen können. Es hilft, wirklich zu pausieren. Es hat etwas mit Besinnung zu tun, mit innerer Einkehr, mit dem SichÖffnen für Gott, mit dem Beten, mit dem Hören, mit dem Sich-beschenken-lassen. Wenn du ruhig wirst und deine Gedanken nicht mehr darum kreisen, was heute noch zu tun ist, sondern wenn sie zu einem Gespräch mit Gott werden, dann findest du zu dieser Ruhe Gottes. Äußere Ruhe hilft. Sie kann die Gottesbegegnung vorbereiten. Es ist aber auch nicht Leerwerden und ‚nur‘ zu-sich-selbstfinden. Sondern es ist schon ein inneres Aufmerksamsein, ein Erwarten – so wie im Gleichnis Jesu (Evangelium: Matth. 25,1-13) die Jungfrauen das Kommen des Bräutigams erwarten –, ja, das Bibelwort spricht sogar von

einem „gehen“: „*Wer in die Ruhe Gottes hineingeht, der ruht von seinen Werken...*“

Da muss ich an das Jesuswort denken: „*Ich bin die Tür; wenn jemand durch mich hineingeht, wird er selig werden und wird ein und aus gehen und Weide finden.*“ (Joh 10,9) Das beschreibt eigentlich für mich die versprochene Ruhe Gottes: Ich finde Weide. Ich finde mich als vom guten Hirten mit vielen anderen versorgtes Schaf auf Seiner Weide. Ja, und Er, der gute Hirte, ist es doch auch, der uns so ruft: „*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch*“ – ἀνα-παύειν: wieder „*Ruhe geben*“ – lateinisch re-quiessere: zurück in (Gottes) Ruhe bringen.<sup>3</sup>

Also, so ruft Jesus: „*Ich will euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.*“ (Matth 11,28f.) Auch hier ist die aktive Bewegung drin: Ich bin gerufen, und du bist gerufen, zu Jesus zu kommen; ich stehe auf und gehe hin zu ihm.

Und dort, bei IHM, ist diese Ruhe, dieser Frieden, dieser Trost, diese Liebe zu finden. Es ist die „*Sabbatruhe*“ (V.9), und hier steht nun im Griechischen nicht (κατά-) παύσις, sondern σαββατισμός. Das ist der Sabbat, und

---

<sup>3</sup> Daher kommt das Wort Requiem.

zwar nicht einfach nur der Sabbattag (τό σάββατον!), sondern besser das Sabbatfest.<sup>4</sup> Der Ruhetag der Juden ist ein Festtag. Es macht dankbar und fröhlich, Pause zu machen von der Arbeit und sich zu vergegenwärtigen: Ich bin, so wie ich bin, auch ohne mein Schaffen, geliebt von Gott.

So rufe ich uns alle, die Trauernden und die Fröhlichen, die Schwachen und die Starken, die Jungen und die Alten, die Suchenden und die Beobachtenden zu Jesus Christus. Bei ihm findet ihr, was ihr sucht, was ihr in der tiefen Unruhe eures Lebens braucht: „*Ich will euch Ruhe geben für eure Seelen.*“  
Amen.

---

Dekan Till Roth, Dr.-Gustav-Woehrnitz-Weg 6, 97816 Lohr a.Main  
Till.Roth@elkb.de

---

<sup>4</sup> W.BAUER, Griechisch-deutsches Wörterbuch zu den Schriften des NT und der frühchristlichen Literatur, hg. v. K. und B.ALAND, Berlin/New York <sup>6</sup>1988, Sp. 1479. Es ist das einzige Vorkommen im NT. Vgl. auch S.RUAGER, Hebräerbrief, Edition C-Bibelkommentar, Bd. 22, Neuland-Stuttgart <sup>2</sup>1995, S. 74.