

Ruhe NACH dem Sturm 22.02.2025

Willkommen im zweiten Teil unserer stürmischen Reihe. Im zweiten Teil wollen wir auf die Zeit nach Stürmen in unserem Leben schauen. Was folgt nach dem Sturm, was können wir im Rückspiegel sehen und was können wir möglicherweise für den nächsten Sturm mitnehmen.

Die Ruhe vor dem Sturm

(nach dem Sturm ist vor dem Sturm)

- **Alle** Menschen durchleben Stürme: Einzelpersonen durchleben sie, Familien, Gemeinschaften, auch Gemeinden; Stürme dauern kurz oder lang, sind heftig oder sanft. Stürme gehören zum Leben und Sie sind wiederkehrend.
- Unter Christen gibt es zuweilen Menschen, die sich weigern, Stürme zu akzeptieren – und das ist nicht gut; die Stürme werden dann wegeklärt: „Wir müssen halt stärker glauben, mehr beten, inniger fasten, mehr Lobpreis, mehr Bibelstudium!“ Nein, Stürme gehören – leider – zu jedem Leben, in unserer gefallenen Welt; auch zu dem von uns Christen – wir leben in dieser gefallen Welt. Das Wort Gottes ist aber ein Schatz, wie mit Stürmen umgegangen werden kann.
- **Ruhe vor dem Sturm:** Zeit der Kraft, der Entspannung & eine Zeit der Freude und des Glücks. Dies gilt es zu feiern und zu genießen. Ich weiß ja nicht, ob ein Sturm kommt – aber, wenn ich in der Zeit ohne Stürme mir mit Dankbarkeit, Demut und Freude bewusst mache, genieße – dann habe die Ruhe vor dem Sturm gut genutzt und dann bin ich auf einen aufkommenden Sturm viel besser vorbereitet. Die Ruhe vor dem Sturm ist keine trügerische Zeit oder eine Zeit der Hab Acht Stellung.

Stürme treffen alle Menschen – Gläubige wie Nichtgläubige.

Der Unterschied liegt im **Fundament**.

Mit dem Blick ins Wort Gottes stellt Jesus den Kern seiner Botschaft, seines Wirkens unmissverständlich dar: (Mt. 5,44-45) sehr klar:

ICH ABER SAGE EUCH: LIEBT EURE FEINDE UND BETET FÜR DIE, DIE EUCH VERFOLGEN; SO WERDET IHRE SÖHNE UND TÖCHTER EURES VATERS IM HIMMEL; DENN ER LÄSST SEINE SONNE AUFGEHEN ÜBER BÖSE UND GUTE UND LÄSST REGNEN ÜBER GERECHTE UND UNGERECHTE.

Zwei Kapitel weiter (immer noch in der Bergpredigt) macht uns Jesus wieder nichts vor, sondern ist sehr klar in der Beschreibung.

Dort erzählt Jesus das Gleichnis vom **klugen und vom törichten Baumeister**. Beide Häuser erleben denselben Sturm: Mt. 7, 24-27 Das Bild vom Hausbau: *Jeder, der diese meine Worte hört und danach handelt, ist einem klugen Mann gleich, der sein Haus auf Fels gebaut hat. Da gingen Regengüsse nieder, Sturzbäche kamen, und Winde wehten und warfen sich gegen das Haus, und es stürzte nicht ein. Denn Fels war sein Fundament. Und jeder, der diese meine Worte hört und nicht danach handelt, ist einem törichten Mann gleich, der sein Haus auf Sand gebaut hat. Da gingen Regengüsse nieder, Sturzbäche kamen, Winde wehten und schlugen gegen das Haus, und es stürzte ein, und sein Sturz war gewaltig.*

Der Sturm trifft beide Häuser!!

Die Winde und Stürme schlagen gegen jedes Haus. Krankheit, Enttäuschung, Verlust, Zweifel – niemand bleibt davon verschont. Der Glaube ist kein Schutzschirm gegen Schwierigkeiten. Jesus lenkt unseren Blick auf das Entscheidende: AUF UNSER FUNDAMENT! Kennst du deinen Gott? Kennst du deinen Gott wirklich und kennst du das was er in dir sieht und längst in dir angelegt hat?

Meteorologische Ströme lassen sich heutzutage sehr gut vorhersagen – aus welcher Himmelsrichtung, mit welcher Intensität. Es gibt APPS die ich nutzen kann zu sehen, wann ein Sturm kommt um Vorkehrungen zu treffen.

Das ist mit den Lebensstürmen anders. Diese können sehr plötzlich, von einem Moment zum anderen auftreten.

Was kann ich nun vor dem Sturm tun?

1. **Erfreue dich an ruhigen Zeiten** die nicht angegriffen sind. Feiere deinen Gott für das was er für dich getan hat; Lobpreise Ihn für seine Heiligkeit, für seine Kreativität, für seinen Schöpferreichtum, für seine Liebe zur Menschheit und für seine Liebe zu Dir. **Wir sollten nicht durchs Leben mit der permanenten Angst vor dem nächsten Sturm gehen.** Phil. 4,4: *Freut euch im Herrn allezeit; abermals sage ich euch: Freut euch!* (Sch2000) Joh. 15, das Gleichnis vom Weinstock und den Reben wird abgeschlossen mit: Vers 11 – *dies habe ich zu euch geredet damit meine Freude in euch bleibe und eure Freude völlig werde.* (Sch2000)
2. **Gebet** (alleine und in der Gemeinschaft; pflege den **Dialog** mit deinem Gott) (Bsp. EHE; Quality Time) Gebet ist Beziehungspflege, ist Zweisamkeit mit deinem Schöpfer
3. **Studiere das Wort / Lerne deinen Gott kennen** Studiere wie er Generationen vor dir durch Stürme getragen hat. Wie haben sich unsere

Vorfahren der letzten Jahrhunderte auf die geistlichen Stürme ihres Lebens vorbereitet; die Bibel ist voller ermutigender Geschichten; Gott hat dir in seinem Wort einen Liebesbrief hinterlassen der an dich gerichtet ist.

4. **Vertrauen** – in Gottes Zusagen in seinem Wort
 - a. Entscheidend ist nicht, ob du **an** Gott glaubst, sondern ob du **Gott** glaubst.
 - b. Wenn du Gott glaubst, dann weißt du, alles wird dir zum Guten dienen.

Nutze die Ruhe vor dem Sturm! Ergreife diese Sicherungsmaßnahmen damit du möglichst gut durch die Stürme des Lebens hindurch kommst.

„Der Sturm prüft die Tiefe des Ankers, nicht die Schönheit des Bootes“

Die Ruhe in dem Sturm:

- **„Tiefe des Ankers“: Kreuz ist dein Anker**
- **Kurzer Rückblick Ullis Predigt (Einladung YouTube wenn online bzw. Notizen auf Homepage) – das ist hängengeblieben:**
- **Gebet: betend und flehend eure Bitten vor Gott bringen**
- **Blick auf Jesus, nicht auf die „großen“ Probleme, sonst ertrinkst du im Sturm**
- **Perspektivwechsel – Zitat: „Ich erzähle Gott nicht von meinen Riesen Problemen; ich erzähle meinen Problemen von meinem mächtigen Gott“**
- **Sorgen auf Gott werfen und mit Anlauf in Gottes Arme springen**
- **An Gottes Verheißungen festhalten / Durchhalten - mit Gottes Hilfe**

Die Ruhe nach dem Sturm:

Während des Sturmes herrscht Katastrophenstimmung – und was bleibt: jeder Sturm hinterlässt seine Spuren: umgefallene Bäume, eingestürzte Häuser und Dächer, Schutt, Müll, Zerstörung...

Beispiel: Ahrtal vor 5 Jahren; Sturmtief hat zu massiver Zerstörung geführt; 9m Hochwasser; Flutkatastrophe mit 180 Toten; Aufräumarbeiten

Im übertragenen Sinn sind die Szenarien im Ergebnis unterschiedlich: zerbrochene Beziehungen, Krankheit und Tod, Gemeinden drohen zu zerbrechen, sicher Geglaubtes stürzt zusammen; zurück bleiben Staub und Trümmer. Eines ist allen Szenarien gleich - am Ende des Sturms sind Aufräumarbeiten zu erledigen.

Wir haben von Marc gehört, im Sturm zeigt sich das Fundament. Stürme haben eine merkwürdige Eigenschaft: Sie decken auf, was trägt – und was nur Oberfläche war. Der Fels wird im Sturm nicht weggespült. Der Sturm zeigt: Das Fundament entscheidet, wie tief die Schäden sind / die Spuren, die der Sturm hinterlassen hat. Und auch wenn das Fundament dem Sturm standgehalten hat, sind an der Oberfläche Schäden, die gerichtet werden müssen.

Reflektieren: Aufräumarbeiten, Frieden mit Gott

Wir müssen **reflektieren**, wie unsere Beziehung zu Gott aus dem Sturm hervorging:

Hat unsere Beziehung zu Gott gelitten? Vielleicht bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Die Beziehung zu Gott vor dem Sturm – da konnte die Liebe fließen, denn wir waren ja gut „vorbereitet“:



Aber jetzt, nach dem Sturm, gibt es vielleicht noch Ziegel, die vom Dach gefallen sind und den Weg zu Gott versperren? Verletzung, Trauer, Schmerz, Sorgen/ Perspektivlosigkeit, Angst, offene Fragen. Diese Steine müssen wieder aufgeräumt werden, damit der Liebesfluss zwischen Gott und Mensch wieder „funktioniert“ und du zur Ruhe kommen kannst.

Später im Abendmahl bekommst du noch Gelegenheit, die Steine wegzuräumen, um **vorbereitet** zu sein für das was Gott vorhat und was Gott dir schenken will. Denn Ruhe kann erst wieder entstehen durch die geklärte Beziehung zu Gott.

Woher kommt Ruhe?

Ruhe kommt nicht aus der Situation / aus der Emotion – sondern aus der Beziehung zu Gott.

Ruhe wirst du nur bei Gott finden – er sagt dir das zu, er schenkt Ruhe:

Matthäus 11,28: *Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. (HfA)*

Jesus gibt eine Zusage / ein Versprechen: *Ich gebe euch Ruhe.*

- Gott sieht dich. Er weiß was du durchgemacht hast. Er weiß, dass du müde bist. Er weiß, dass du dein Bestes gegeben hast. Du hast nicht aufgegeben. Und Gott ehrt das, aber erinnert dich daran, dass jetzt die Zeit ist, für seine Ruhe und wieder aufzutanken.
- Du bist eine starke Person, die jeden Sturm durchstanden hat und standhaft geblieben ist. Du hast in der Nacht geweint, aber Gott hat dir die Kraft gegeben wieder aufzustehen.

Gott beendet den äußeren Sturm / schenkt äußere Ruhe:

- Er sagt nicht nur: „Gott gibt Ruhe“, sondern: „**Ich werde euch Ruhe geben.**“
- Die äußere Ruhe des Sturms kann Gott schenken, wie in Psalm 107,29:
Er verwandelte den Sturm in Stille und es legten sich die Wellen. (HfA)
 - Gott stillt den äußeren Sturm, er beruhigt die Wellen.
 - Der Sturm tobt, Gott beruhigt das Meer.

Wahre Ruhe ist mehr als äußere Sicherheit – sie ist Geborgenheit.

Ruhe ist eine **innere Stabilität**, auch wenn außen noch Unruhe herrscht:

- inneres Stillwerden:
- Aufhören, sich zu verteidigen
- Loslassen von Angst
- Gelassenheit trotz Druck

Innere Ruhe:

Aber auch wir dürfen oder können aktiv werden: In Psalm 62,6 endet die Last, weil sich der Mensch an Gott wendet: *Immer wieder muss ich sagen: Vertrau auf Gott, dann findest du Ruhe! Er allein gibt mir Hoffnung.*

Gott stillt den inneren Sturm. Der Mensch richtet sich innerlich auf Gott aus und findet Ruhe. Gott beruhigt die Wellen in mir. Der Psalmist spricht **mit sich selbst**. Das ist kein einmaliger Gedanke, sondern eine bewusste Entscheidung. Im Hebräischen bedeutet der Vers sinngemäß: „*Nur bei Gott komme meine Seele zur Ruhe.*“ Die Seele tobt, Vertrauen bringt Stille. In den Psalmen rufen Menschen zu Gott, Gott greift ein oder schenkt inneren und äußeren Frieden.

Lasst uns noch ein **Beispiel aus der Bibel** anschauen, in dem Gott Ruhe NACH dem Sturm schenkt: **Jona und der Wal**, ein Prophet, der in der Bibel immerhin ein eigenes Kapitel im Alten Testament erhalten hat – also scheint die Geschichte so wichtig zu sein, obwohl sie doch, außer im Kindergottesdienst, selten zur Sprache kommt.

Jona, ein Prophet im alten Testament findet Ruhe im Gebet:

Jona bekommt von Gott den Auftrag, in die Stadt Ninive zu reisen, denn dort glauben die Menschen an viele Götter und handeln gegen Gottes Gebote. Jona soll sie zur Umkehr bewegen. Doch Jona weigert sich. Deshalb besteigt er ein Schiff, das ihn ans andere Ende der Welt bringen soll – weit weg von Ninive und von Gott.

Als das Schiff auf offener See ist, bricht ein Sturm, ein Unwetter los. Die Mannschaft rudert mit aller Kraft gegen den Sturm an. Sie werfen unnötige Ladung über Bord und bitten ihre Götter um Hilfe. Doch nichts nützt. Das Schiff droht auseinanderzubrechen. Das würde für die gesamte Mannschaft den sicheren Tod bedeuten. Jona weiß, woher der Wind weht, er bekennt sich schuldig und sagt: „Nehmt mich und werft mich ins Meer, so wird das Meer still werden und von euch ablassen“. Diese zögern, doch ihnen bleibt schließlich keine andere Wahl. Sie werfen Jona über Bord und der Sturm verstummt augenblicklich. Das Meer beruhigt sich. Die Seeleute sind gerettet.

Doch auch Jona wird gerettet. Gott schickt einen großen Fisch, der ihn verschlingt.

In dessen Bauch beginnt Jona zu beten. Er ruft zu seinem Gott, dessen Auftrag er nicht ausführen wollte. Und Gott erhört ihn. Nach drei Tagen und drei Nächten spuckt der Fisch Jona unbeschadet zurück an Land. Jona bekommt eine zweite Chance. Diesmal nimmt er Gottes Auftrag an und macht sich auf den Weg nach Ninive. Vers 10: *Und Gott sah was Sie taten, dass Sie zurückgekehrt waren von ihrem Bösen Weg. Und Gott tat das Unheil leid, das über Sie zu bringen er angekündigt hatte, und er führte es nicht aus.*

Gott zeigt wiederum seine Barmherzigkeit. Jeder kennt die Jona-Geschichte, aber schauen wir heute mal nur auf den Aspekt: „Ruhe nach dem Sturm“.

Nach dem lebensgefährlichen Sturm durchlebt Jona 3 Tage im Bauch eines Fisches. Dort hat er viel Ruhe, auch wenn er noch nicht weiß, wie die äußere Situation ausgehen wird, kommt er an einen Wendepunkt: inneres Stillwerden und reflektieren. Er wird selbst aktiv: er kehrt um und wendet sich im Gebet an Gott, um bei ihm Ruhe zu finden. Die Ruhe nach dem Sturm kann ganz bewusst

eine Zeit mit Gott sein, genauer gesagt: **eine Zeit des Gebets**. Denn in der „Ruhe nach dem Sturm“, die Jona im Bauch des Fisches erlebt, ist das einzige, das von ihm berichtet wird, **dass er betet**.

Das Gebet aus Buch Jona 2,3–10 ist kein ruhiges Dankgebet im klassischen Sinn. Es entsteht im Bauch des Fisches – hier ist der Sturm des Meeres vorbei, aber Jona befindet sich in der nächsten Krise. Und doch beschreibt es bereits die *Ruhe nach dem Sturm*.

Jona 2,3 (HfA) »Ich schrie zum HERRN, als ich nicht mehr aus noch ein wusste, und er antwortete mir in meiner Not. Ich war dem Tode nah, doch du, HERR, hast meinen Hilferuf gehört!

4 In die Tiefe hattest du mich geworfen, mitten ins Meer, rings um mich türmten sich die Wellen auf; die Fluten rissen mich mit und spülten mich fort.

5 Ich dachte schon, du hättest mich aus deiner Nähe verstoßen und ich würde deinen heiligen Tempel nie wiedersehen.

6 Ja, die Strudel zogen mich in die Tiefe, bis ich fast ertrank. Seetang schlang sich mir um den Kopf;

7 bis zu den Fundamenten der Berge sank ich hinab in ein Land, dessen Tore sich auf ewig hinter mir schließen sollten. Aber du, HERR, mein Gott, hast mich heraufgezogen und mir das Leben neu geschenkt!

8 Als ich schon alle Hoffnung aufgegeben hatte, dachte ich an dich, und mein Gebet drang zu dir in deinen heiligen Tempel.

9 Wer sein Heil bei anderen Göttern sucht, die ja doch nicht helfen können, verspielt die Gnade, die er bei dir finden kann.

10 Ich aber will dir Danklieder singen und dir meine Opfer darbringen. Was ich dir versprochen habe, das will ich erfüllen. Ja, der HERR allein kann retten!«

Der Sturm endet äußerlich – aber Jona ist noch nicht gerettet. Die „Ruhe nach dem Sturm“ ist hier also keine sofortige Befreiung, sondern ein **Ort der Unterbrechung / ein Ort des Zwischenraums**. Er dankt Gott für die Bewahrung, die er erfahren hat. Es ist ein langes Gebet, das Jona an Gott richtet. Jetzt hat er endlich Zeit dafür. Jetzt hat er endlich die nötige Ruhe dazu.

Das Gebet beginnt mit Not:

„Ich schrie zum HERRN, als ich nicht mehr aus noch ein wusste...“

Dann beschreibt Jona das Chaos in starken Bildern.

Mitten in diesen Bildern kommt ein Umschwung: **„Als ich schon alle Hoffnung aufgegeben hatte, dachte ich an dich.“** – der Wendepunkt: Inneres Stillwerden. Hier geschieht die eigentliche „Ruhe nach dem Sturm“:

- Nicht Befreiung aus dem Fisch
- Sondern Neuausrichtung des Herzens

Jona erkennt:

- Gott hat ihn nicht losgelassen.
- Sein Gebet dringt „in deinen heiligen Tempel“.

Das Chaos ist noch da – aber innerlich beginnt Sammlung.

Auffällig: Am Ende dankt Jona bereits.- für die Rettung: „**der HERR allein kann retten.**“ Er legt sein Leben ganz bewusst in Gottes Hand, obwohl er noch nicht weiß, wie es weitergehen wird. Das ist bemerkenswert, weil:

- Er ist noch nicht draußen.
- Die Umstände sind unverändert.

„Die Ruhe nach dem Sturm“ ist bei Jona:

- kein Happy End
- kein sofortiger Erfolg
- sondern eine neue Beziehung

Die Ruhe entsteht also **nicht durch veränderte Umstände**, sondern durch neues Vertrauen. Ruhe entsteht durch Beziehung zu Gott, wenn notwendig durch Rückkehr / Umkehr zu Gott.

Um in die Ruhe zurückzukommen muss ich zurückkommen in die Beziehung zu Gott. Wir dürfen **reifen** durch das Leid, dürfen Tiefe in Gott und mehr Bodenhaftung in unserem Glaubensleben gewinnen – Wir dürfen an unserem Fundament für den nächsten Sturm arbeiten; Sturmbewältigung bewirkt nicht selten Wachstumsschübe an unserer Persönlichkeit.

Der Zwischenraum zwischen Nach und vor dem nächsten Sturm ist eine Zeit der Verwandlung. Ich schöpfe wieder Kraft. Ich orientiere mich neu. Ich arrangiere mich mit dem, was ist. Ich gewinne neuen Lebensmut. Vielleicht werde ich aber auch enttäuscht ins Leben „zurückgespuckt“. Das muss jedoch nicht zwangsläufig negativ sein.

Eines steht fest: Wie auch immer ich aus meiner „Ruhe nach dem Sturm“ ins Leben zurückkehre – gestärkt, neu orientiert, getröstet oder aber auch enttäuscht: Ich werde kein völlig neuer Mensch sein. Aber ich bin auch nicht mehr der alte. Meine Verwandlung hat begonnen. Das war auch bei Jona so. Alles eine Frage der Perspektive: Gibt das Leben dir Zitronen dann mach doch Eistee draus!

Psalm 46,2 Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den großen Nöten, die uns getroffen haben.“

Rehabilitation (lateinisch rehabilitatio, „Wiederherstellung“), kurz Reha, bezeichnet allgemein eine Wiedereingliederung und speziell (insbesondere versicherungsrechtlich) Maßnahmen zur Wiederherstellung, medizinische Wiederherstellung; für uns auch Wiederherstellung an Körper, Geist und Seele.

- Wo stehe ich? Was ist mir wichtig?
Was nehme ich mit, was lasse ich zurück?
- Vision / Proklamation / Segen (Anteil an göttlicher Kraft oder Gnade bekommen)

Psalm 46,8: Der Herr über Himmel und Erde ist mit uns! Der Gott Jakobs ist unser Schutz.

„Wenn etwas von Gott ist, wird es dich finden, ohne dass du es erbitten oder erflehen musst.

Es wird zur richtigen Zeit kommen.

Du musst nichts tun, nur still sein, nur ruhig sein vor Gott und ihm vertrauen.

Du musst nicht dem Segen hinterherjagen, nur dem, der segnet.

Deshalb atme tief durch, vertraue ihm, bring seine Beziehung mit ihm ins Reine und sei still. Er hat alles im Griff.

Sehr bald wirst du lächeln und sagen: „Gott, das ist mehr, als ich erbeten habe. Ich danke dir.“

Zusammenfassung:

Ruhe **nach** dem Sturm ist gekennzeichnet durch

- Reflexion: neues Vertrauen und Friede mit Gott
- Neuorientierung: Transformation
- Blick nach vorne: Hoffnungsvolles Handeln (Die Ruhe dient nicht dem Stillstand, sondern ist die Basis, um mit neuer Kraft und Klarheit voranzugehen. Hoffnung aufgrund der Erfahrung – Bewahrung im Sturm)

Feier des Abendmahls:

- Aufräumarbeiten mit Gott
- Beziehung mit Gott ins Reine bringen
- Gott schafft das, du musst das nicht schaffen!