Gewohnheiten Jesu | Zu Fuss unterwegs

Datum: 5. Luglio 2026 | **Prediger/in:** Matthias Altwegg
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Lukas 25,13-35

Zusammenfassung
Jesus war viel zu Fuss unterwegs – und gerade auf dem Weg schuf er Raum für Begegnungen mit Menschen und mit Gott. Die Emmausgeschichte zeigt sechs Schritte, die auch unser geistliches Leben prägen können: Zu Fuss gehen, Gespräch, Bibellesen, Gottesbegegnung, Herzensveränderung und Sendung. Wer bewusst langsamer wird und Gott Raum gibt, kann erleben, wie Jesus mitgeht, das Herz verändert und neue Perspektiven für den Alltag schenkt.

Wenn wir an die Gewohnheiten Jesu denken, fallen uns viele Dinge ein: Beten, die Schrift lesen, den Sabbat feiern, einfach leben, dienen, fasten. Eine Gewohnheit Jesu wird dabei oft übersehen: Jesus war zu Fuss unterwegs.

Die Evangelien erzählen von unzähligen Wegen. Jesus zieht durch Galiläa. Er wandert von Dorf zu Dorf. Er geht durch die Kornfelder. Er steigt auf Berge, um zu beten. Er macht sich auf den langen Weg nach Jerusalem. Viele seiner Predigten, Gespräche und Begegnungen finden nicht in Gebäuden statt, sondern auf dem Weg. Vielleicht ist das kein Zufall.

Eine alte Weisheitsgeschichte erzählt von Reisenden, die nach einem langen Marsch plötzlich stehen blieben. Sie wollten nicht weitergehen. Als man sie fragte, warum sie sich hingesetzt hätten, antworteten sie: «*Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.*»

Wir leben in einer Zeit, in der wir oft schneller unterwegs sind als unsere Seele. Wir eilen von Termin zu Termin. Unser Handy bringt Nachrichten aus aller Welt in unsere Hosentasche. **Wir kommen überall an – aber manchmal nicht mehr bei uns selbst. Und manchmal auch nicht mehr bei Gott.**

In diesem Frühjahr habe ich etwas erlebt, das mich daran erinnert hat. Ich war viele Stunden zu Fuss unterwegs, draussen in Gottes wunderbarer Schöpfung. Anfangs waren meine Gedanken noch voller Aufgaben, Termine und Überlegungen. Doch je länger ich ging, desto ruhiger wurde es in mir. Die innere Unruhe liess nach. Es war, als würden Herz, Gedanken und Seele wieder zusammenfinden. **Und gerade in dieser Ruhe habe ich Jesus neu erlebt.**

Eine ähnliche Erfahrung machte ich schon vor drei Jahren in Kanada. Auch dort waren lange Wege zu Fuss für mich eine grosse Hilfe, um Gottes Nähe wahrzunehmen. **Nicht weil das Gehen an sich etwas Besonderes wäre. Sondern weil das Gehen Raum schafft. Raum zum Nachdenken. Raum zum Beten. Raum zum Hören. Raum für Gott.**

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum Jesus so oft zu Fuss unterwegs war. Und genau davon erzählt die Geschichte der Emmausjünger.

Zwei Menschen gehen einen Weg. An ihrem Weg können wir sechs Schritte erkennen, die auch für unser geistliches Leben wichtig sind.

Gehen – Gott begegnet Menschen unterwegs

«*Am gleichen Tag waren zwei Jünger von Jesus unterwegs nach Emmaus, einem Dorf, das etwa elf Kilometer von Jerusalem entfernt lag*» (Lukas 24,13 NLB).

Die Geschichte beginnt erstaunlich unspektakulär. Zwei Menschen gehen einen Weg. Sie sitzen nicht im Tempel. Sie feiern keinen Gottesdienst. Sie verrichten keine religiöse Handlung. **Sie gehen. Und genau dort beginnt Gottes Wirken**.

Die Bibel ist voller Menschen, die mit Gott unterwegs sind. Abraham ist unterwegs. Jakob ist unterwegs. Mose ist unterwegs. Elia ist unterwegs. Die Jünger sind unterwegs. Paulus ist unterwegs. **Gott begegnet Menschen oft auf ihrem Weg**.

Vielleicht kennen manche von euch das ebenfalls. Die ersten Minuten eines Spaziergangs sind oft noch voller Gedanken und Ablenkungen. Aber irgendwann wird es stiller. Die Gedanken ordnen sich. Die Seele kommt zur Ruhe. Die Chance, dass dies auf einem Weg von elf Kilometern geschieht, ist recht gross. So habe ich es in diesem Frühjahr erlebt. **Erst nach einigen Kilometern stellte sich diese tiefe Ruhe ein. Und gerade dort wurde Gottes Gegenwart für mich besonders spürbar.** Vielleicht müssen wir manchmal tatsächlich langsamer werden, damit wir ganz gegenwärtig sein können.

Gespräch – Gott hört zu, bevor er spricht

«*Auf dem Weg sprachen sie über alles, was geschehen war*» (V.14 NLB). Die zwei Männer tragen schwere Fragen mit sich. Ihre Hoffnungen sind zerbrochen. Sie hatten geglaubt, Jesus würde Israel erlösen. Nun ist er gekreuzigt worden. Sie verstehen nicht, was geschehen ist. Deshalb reden sie miteinander.

Interessant ist, was Jesus tut. Er kommt hinzu und fragt: «*'Worüber redet ihr?', fragte Jesus. 'Was beschäftigt euch denn so?' Da blieben sie voller Traurigkeit stehen*» (V.17 NLB). Obwohl er alles weiss, lässt er sie erzählen. Er hört zu.

So handelt Gott oft auch mit uns. Er zwingt uns nicht sofort zu Antworten. Er lädt uns ein, auszusprechen, was uns bewegt. Manchmal geschieht genau das beim Gehen besonders gut. Ein Gebetsspaziergang kann zu einem Ausschütten unseres Herzens werden. Wir erzählen ihm unsere Sorgen, unsere Enttäuschungen, unsere Fragen und unsere Freude.

Gott hört zu, bevor Er spricht. **Gottes wichtigstes Reden ist das Schweigen oder – man könnte auch sagen – das Hören.** Wir stehen in der Gefahr, dass wir gar nie an den Punkt kommen, an dem wir Gottes Reden vernehmen, weil wir Sein Schweigen nicht aushalten. Da Zu-Fuss-Gehen hilft, die Spannung besser zu ertragen.

Bibellesen – Gottes Wort deutet unsere Geschichte

«*Und er begann bei Mose und den Propheten und erklärte ihnen alles, was in der Schrift über ihn geschrieben stand*» (V.27 NLB).

Jetzt beginnt Jesus zu reden. Aber er beginnt nicht mit einem Wunder. Er beginnt mit der Bibel und hilft ihnen dadurch zu einem Perspektivenwechsel. Denn die Männer haben bis jetzt alles durch die Brille ihrer Enttäuschung gesehen. Jetzt hilft Jesus ihnen, die Ereignisse durch die Brille von Gottes Wort zu sehen. Das macht den entscheidenden Unterschied.

Wir alle deuten unser Leben. Die Frage ist: Womit? Mit unseren Gefühlen? Mit den Nachrichten? Mit unseren Erfahrungen? Oder mit Gottes Wort?

Die Emmausjünger lernen: Nicht die Umstände erklären die Bibel. Die Bibel erklärt die Umstände. **Deshalb gehören Bibellesen und Nachdenken über Gottes Wort zu den wichtigsten geistlichen Gewohnheiten überhaupt**.

Gottesbegegnung – Jesus ist näher als gedacht

«*Und es geschah, als sie so redeten und einander fragten, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen*» (V.15 LUT).

Das Erstaunliche ist: Während sie reden, ist Jesus schon da. Während sie zweifeln, ist Jesus schon da. Während sie traurig sind, ist Jesus schon da. Sie erkennen ihn nur nicht. Ist das nicht oft auch unsere Erfahrung?

Wir fragen: Wo ist Gott? Warum schweigt er? Warum sehe ich ihn nicht? Und vielleicht ist er näher, als wir denken.

Die grosse Botschaft dieser Geschichte lautet: Nicht die Jünger finden Jesus. «*Da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen.*» Der auferstandene Herr macht sich selbst auf den Weg zu ihnen. Er sucht sie. Er begleitet sie. Er geht neben ihnen her. Und das tut er bis heute.

Herzensveränderung – Wenn Jesus unser Inneres berührt

«*Sie sagten zueinander: 'War es uns nicht seltsam warm ums Herz, als er unterwegs mit uns sprach und uns die Schrift auslegte?'*» (V.32 NLB).

Bemerkenswert ist: Ihre äusseren Umstände haben sich zunächst gar nicht verändert. Die Vergangenheit bleibt dieselbe. Die Kreuzigung ist nicht rückgängig gemacht. Die Schwierigkeiten sind nicht verschwunden. **Aber ihr Herz ist verändert.** Aus Enttäuschung wird Hoffnung. Aus Verwirrung wird Klarheit. Aus Traurigkeit wird Freude. Das ist oft Gottes erstes Werk. Er verändert zuerst unser Herz.

Vielleicht kennen wir solche Momente: Ein Bibelwort trifft uns plötzlich neu. Ein Gebet bekommt Tiefe. Eine Begegnung mit Gott schenkt Frieden. **Nicht die Situation ist anders. Aber wir sind anders.** Und genau das erleben die Emmausjünger.

Sendung – Wer Jesus begegnet, geht anders weiter

«*Und sofort brachen sie auf und gingen nach Jerusalem zurück, wo die elf Jünger und die, die bei ihnen waren, sich versammelt hatten*» (V.33 NLB).

Eigentlich wollten sie Jerusalem hinter sich lassen. Sie waren enttäuscht. Mutlos. Ohne Perspektive. Doch jetzt drehen sie um. Noch am selben Abend. Sie laufen die ganze Strecke zurück. Warum?

Weil eine Begegnung mit Jesus niemals folgenlos bleibt. **Wer Jesus begegnet, bekommt eine neue Richtung. Aus Weglaufenden werden Zeugen. Aus Entmutigten werden Boten. Aus Zuhörern werden Gesandte.**

Das Ziel geistlicher Übungen ist deshalb niemals die Übung selbst. Nicht das Zu-Fuss-Gehen. Nicht

das Pilgern. Nicht der Spaziergang. Nicht einmal die Ruhe. **Das Ziel ist immer die Begegnung mit Jesus Christus.**

Und diese Begegnung sendet uns zurück in unseren Alltag, in unsere Familien, an unsere Arbeitsplätze und zu den Menschen, die Gott uns anvertraut hat.

Die Emmausgeschichte beschreibt einen Weg:

- Zu Fuss gehen.
- Gespräch.
- Bibellesen.
- Gottesbegegnung.
- Herzensveränderung.
- Sendung.

Vielleicht liegt darin auch eine Einladung für uns. Nicht jeder wird einen Pilgerweg nach Santiago gehen. Nicht jeder wird stundenlang durch die Berge wandern. **Aber jeder von uns kann sich Zeiten schaffen, in denen Herz, Gedanken und Seele wieder zur Ruhe kommen. Zeiten, in denen wir mit Jesus unterwegs sind.** Vielleicht bei einem Spaziergang. Vielleicht auf einem Feldweg. Vielleicht im Wald. Vielleicht einfach draussen in Gottes Schöpfung.

Denn manchmal müssen wir langsamer werden, damit unsere Seele nachkommen kann. Und vielleicht werden wir dann – wie die Emmausjünger – staunend sagen: «*War es uns nicht seltsam warm ums Herz, als er unterwegs mit uns sprach […]*» (V.32 NLB).

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Lukas 24,13–35

1. Wo in deinem Alltag hast du das Gefühl, dass dein Leben schneller ist als deine Seele? Was könnte dir helfen, bewusst langsamer zu werden und Gott Raum zu geben?
2. Die Emmausjünger begegneten Jesus auf dem Weg. Welche Erfahrungen hast du schon gemacht, dass Gott dir ausserhalb eines Gottesdienstes – zum Beispiel beim Spazieren, Wandern oder im Alltag – besonders nahe war?
3. Jesus hörte den Emmausjüngern zuerst zu, bevor er zu ihnen sprach. Wie könntest du in deiner persönlichen Zeit mit Gott mehr Raum für Stille und Zuhören schaffen?
4. Welcher der sechs Schritte (Gehen, Gespräch, Bibellesen, Gottesbegegnung, Herzensveränderung oder Sendung) spricht dich im Moment am meisten an – und warum?
5. Welchen konkreten Schritt möchtest du in der kommenden Woche gehen, um bewusst Zeit mit Jesus unterwegs zu verbringen? Wie könnt ihr euch in der Kleingruppe dabei gegenseitig ermutigen?