

## Predigtgedanken vom 21. Juni 2020

### **Matthäus 11, 28-30**

*Jesus spricht:*

*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.  
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.  
Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

Liebe Leserinnen und Leser!

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“. Eine wunderbare Einladung von Jesus. Luther hat hier „erquicken“ übersetzt, besser wäre: ich will euch Ruhe geben. Im nächsten Vers spricht Jesus dann nochmal von „Ruhe für unsere Seelen“. Ich verstehe darunter „im Reinen sein mit sich selbst“, keine Vorwürfe, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Sorgen, Angstzustände oder anderes, was uns quält. Entlastung, Leichtigkeit.

Ruhe für meine Seele – das klingt für mich sehr attraktiv!

Jesus fordert dazu auf, sein Joch auf sich zu nehmen. Er verheißt, dass uns aus dieser Haltung der Sanftmut und Demut Ruhe für unsere Seelen erwächst. Ein Joch ist ein Arbeitsgerät. In ein Joch wurden früher die Kühe eingespannt. Ihnen wurde ein Joch auf die Stirn gebunden und daran zwei Seile befestigt. Dort wurde dann der Wagen oder der Pflug angehängt. Mit Hilfe des Jochs konnten die Kühe schwere Lasten ziehen. Das Joch war zwar innen gepolstert, aber es drückte gewaltig auf die Stirn, wenn schwere Lasten gezogen werden mussten.

Jesus sagt: mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Das heißt, er nimmt die Lasten und Sorgen, die Menschen tragen mitfühlend wahr und will Erleichterung verschaffen. Aber Jesus sagt nicht: Komm her, ich mach das schon für dich. Ich nehme dir alles ab. Nein, er verspricht - so widersprüchlich es klingt – Entlastung durch Be-lastung und sagt etwas, was uns aufstößt: Nehmt mein Joch auf euch.

Das Joch drückt zwar, aber es ist eine Hilfe, Lasten bewegen zu können, mit ihnen fertig zu werden. Jesus meint mit seinem Joch seine Lebensregeln, seine Art zu leben. Er bittet, die Lasten des Lebens mit seinem Joch, das heißt mit seiner Lebensart zu tragen. „Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ Von dieser Lebensart sollen und dürfen wir uns einspannen lassen.

Jesus suchte die Gemeinschaft mit den Ausgestoßenen der damaligen Gesellschaft und begegnete ihnen mit Barmherzigkeit. Er wendete sich Kindern liebevoll zu und machte sie zu Vorbildern für rechte Nachfolge. Von der kanaanäischen Frau ließ er sich überzeugen, dass auch die verlorenen Schafe außerhalb des Volkes Israel heil werden dürfen und sollen. Seine Sanftmut und Demut bietet er uns als Beispiel an.

Sanftmütig sein: gnädig sein mit anderen und sich selbst, sich nicht auf Kosten anderer durchsetzen, positiv und freundlich auf andere zugehen, verstehen wollen, was dem/der anderen wichtig ist.

Demütig sein: für mich heißt das, von anderen lernen zu wollen und zu können und nicht rechthaberisch oder großspurig zu werden.

Eine demütige Haltung kann von sich absehen und die andere mit ihren Bedürfnissen und Lasten in den Blick nehmen. Und auch das macht die eigenen Lasten leichter.

Das sanfte Joch von Jesus hilft, die Lasten des Lebens zu meistern. Es macht die Lasten leichter, drückt mich nicht zu Boden und macht mich nicht kaputt.

Eigentlich ist Jesus da ziemlich realistisch. Denn er weiß: Niemand kann uns die Lasten des Lebens einfach wegblasen oder von der Schulter nehmen.

Aber Gott lädt uns ein zum Leben und besonders die, die mühselig und beladen sind. „Kommt zu mir!“, ruft Jesus uns zu. „Lernt von mir, das wird euch lebendig machen, euch Ruhe und Entlastung verschaffen. Seid sanftmütig und demütig. Seid offen für die Momente, in denen Gott euch, auch in anderen, begegnet.“

Eine Einladung, die mir gerade in den mühseligen Zeiten gut tut. Mit Gottes Hilfe kann ich gelassener mit meinen Belastungen umgehen. Demütig erkenne ich, dass das ein lebenslanger Lernprozess ist. Und zur Sanftmut gehört auch der Humor, der mich mit einem leichten Schmunzeln auf das Joch blicken lässt und sagt: ‚Wie gut, dass ich eine Schlepp-hilfe habe‘. Amen.

Ihre Pfarrerin

Tanja Bergelt

### **Gebet**

Gott, komm mit deiner Sanftmut und deiner Barmherzigkeit in unsere Welt. Öffne unsere Augen für dein Wirken, für die Fürsorge, mit der du uns umgibst.

Zeige uns Wege, die mit den Päckchen, die wir tragen, ein gelingendes Leben ermöglichen.

Lass uns mit den Menschen an unserer Seite Lasten gemeinsam schultern. Bewahre uns davor, blindlings unserem Hochmut zu folgen und zu meinen, wir wüssten alles besser.

Lass uns demütig damit rechnen, dass du manchmal andere Wege mit uns gehst als wir es vermuten.

Gott, du willst alle erquicken, die mühselig und beladen sind.

Sei mit deiner Kraft bei denen, die ausgepowert sind,...

bei denen, die verlassen wurden....

bei denen, die krank sind.....

bei denen, die im Sterben liegen...

Gott, schenke ihnen allen inneren Frieden. Amen.