

Liebe Gemeinde! Liebe Leserinnen und Leser!

Wir alle brauchen am Tag etwa 16 000 Wörter, haben Studien herausgefunden, und auch, dass wir Frauen gar nicht mehr reden als Männer ☺. Worte können eine richtige Kraft entfalten. Sie können trösten, aufrichten, begleiten, aber auch verletzen und niedermachen, polemisieren. Manche Worte sind leicht daher gesagt, ohne an die Konsequenzen zu denken, manche sind mit tiefer Ehrfurcht, mit großer Liebe und Zuversicht gesprochen, wie z. B. das Trauversprechen. Worte begleiten uns durch unser ganzes Leben, manche prägen sich uns besonders ein, so als hätten sie irgendwie schon immer zu uns gehört. Das gilt gerade auch für die Worte der Bibel. Das Faszinierende ist, sie sind so alt und doch von unglaublicher Aktualität. Beim Lesen der Bibel (der Losung) habe ich manchmal das Gefühl, dieser Satz, dieses Wort, das ist jetzt gerade für mich geschrieben. Es gilt mir ganz persönlich. Und gleichzeitig verbindet es mich mit den Menschen, die schon viele Jahre vorher diese Worte gesprochen, aufgeschrieben, erlebt, geglaubt haben. Es sind für mich wertvolle Worte, Worte, durch die sich Gott uns Menschen immer wieder zu Gehör und ins Herz bringt. Solch ein für mich wertvolles Wort lese ich heute im Predigttext. Es ist das Wort Jesu, das ich Ihnen und Euch eigentlich immer als erstes Trostwort, als erste Zusage beim Abendmahl zuspreche bzw. mitgebe: *Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken*. Dieser Vers ist Teil des heutigen Predigttextes, der im Matthäus-Evangelium steht. Dort sagt Jesus:

**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.** (Mt 11, 28-30)

Wie gut tut die Aufforderung: „Kommt alle zu mir, die ihr Not und schwere Lasten zu tragen habt.“ Das heißt doch: Kommt alle zu mir, die ihr euch abplagt. Die ihr eure Last habt mit euch selbst und mit anderen. So verständnisvoll und einfühlsam: Kommt alle zu mir, die ihr euch abplagt mit der Last Eures Alltags, des Berufs, der Last des Lebens, mit euren Sorgen und Problemen. Kommt alle zu mir mit den Sorgen um Gesundheit und Krankheit, der Pflege, mit den Bürden der Vergangenheit, mit der Last

der Schuld. Kommt her zu mir! Ich will euch zur Ruhe bringen, ich will euch ausruhen und aufatmen lassen, ich will euch erquicken!

Aber mit dem, was Jesus dann sagt, tue ich mich schwer: „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.“

Ich frage mich, was soll das bedeuten? Da wird mir Entlastung versprochen, und gleichzeitig soll mir ein Joch auf die Schulter gelegt werden? Da ist die Zusage „Bei mir findest du Ruhe“, und gleichzeitig wird mir ein Joch auferlegt, das mir wieder den Atem nimmt. Wie passt das zusammen?

Nun, wer das Wort Jesu vom Joch verstehen will, der muss wissen, was ein Joch ist und wozu es gut ist. Der Begriff Joch hat viele Bedeutungen bzw. wird in vielen Zusammenhängen benutzt, z. B. ist ein Joch eine Schultertrage, mit der Körbe oder Eimer getragen werden, das sog. Tragjoch, oder es meint ein altes Flächenmaß, im Bergbau gibt es das sog. Stützjoch. Ich denke v. a. aber an ein Zuggeschirr, mit dem zwei Ochsen früher vor einen Wagen oder Pflug gespannt wurden. Mit Hilfe des Jochs konnten die Ochsen dann schwere Lasten ziehen. Die Rabbiner zur Zeit Jesu nannten die Tora ein Joch. Sie sahen in den Lebensregeln der Schrift die entscheidende Hilfe, das Leben zu meistern. Ich glaube, Jesus meint mit seinem Joch seine Lebensregeln, seine Art zu leben. Er lädt uns ein, er bittet uns, die Lasten des Lebens mit seinem Joch, das heißt, mit seiner Botschaft, mit seiner Art zu leben und zu meistern. Und seine Art zu leben, beschreibt er so: „Ich bin sanftmütig und demütig im Herzen.“ Sanftmütig, das heißt nicht etwa „wischiwaschi“ oder ein Weichei zu sein. Sanftmütig, das heißt: Gewaltfrei leben, ohne die spitzen Ellenbogen zu benutzen. Sanftmütig, das heißt, milde, nachsichtig, behutsam und mitmenschlich zu leben. Im Herzen demütig, das heißt nicht, dass ich ständig mit gesenktem Kopf rumlaufe, sondern dass ich den Mut habe, mich auch dort einzusetzen, hilfsbereit zu sein, wo es nichts zu verdienen und vielleicht nicht den großen Applaus gibt. Es heißt, Mut zum Dienen zu haben, von sich selbst absehen können, den Mitmenschen in den Blick bekommen. Jesus bittet, sich von dieser, seiner Lebensart bewegen zu lassen. Übrigens steht wörtlich im griechischen Urtext nicht: Mein Joch ist *leicht*. Mein Joch ist *chrestos*, das heißt

genauer: „brauchbar“. Mein Joch ist brauchbar, von Nutzen. Es hilft, die Lasten des Lebens zu meistern. Es verhindert, dass mich die Lasten zu Boden drücken und kaputt machen. Was sind die Dinge, die Sie und Euch zu schaffen machen? Welche Sorgen und Lasten drohen Sie und Euch zu erdrücken? Was belastet Sie und Euch? Ich denke an die, die sich sorgen um ihre Gesundheit oder die ihrer Lieben. Ich höre von denen, die ein Schicksalsschlag in der Familie völlig lahmlegt, und von denen, die Existenznöte plagen, weil sie ihren Job verloren haben oder um ihren Arbeitsplatz oder Ausbildungsplatz bangen. Ich erlebe die, die sich sorgen um ihre Kinder, wenn sie zurückblicken auf die letzten Wochen, und überlegen, wie es im Kindergarten und in der Schule unter Corona-Bedingungen weitergeht und welche Folgen all das hat. Ich habe die vor Augen, die der Zeitgeist drückt, wenn sie die aktuellen Nachrichten verfolgen, und die sich sorgen um die Entwicklungen in unserer Gesellschaft, um Naturschutz, Gerechtigkeit und Frieden. Es gibt so vieles, so unterschiedliches in unserem Leben, das uns Sorgen bereitet und uns belastet. Auch Jesus weiß um die Nöte und Lasten des Lebens. Er kennt das Leben, er hat es selbst auch mit allen Höhen und Tiefen gelebt. Er weiß, wovon er spricht. Deshalb kann er unsere Lasten und Sorgen so mitfühlend wahrnehmen, und er will Erleichterung verschaffen. Er kann Not und Trauer, Sorgen und Ängste, die das Leben mit sich bringen, nicht verhindern, nicht einfach wegpusten oder wegwischen, aber er kann verhindern, dass sie mich erdrücken und mir die Luft zum Atmen nehmen, weil er etwas entgegensetzt, nämlich seine Einladung und die damit verbundene Zusage: Kommt alle her! Ich bin für Euch da! Haltet Euch an mich! Sucht mich! Ich kann Euch helfen, ich kann Euch erquicken. Das entscheidende Kriterium des Jochs Jesu ist die „Brauchbarkeit“! Seine Worte wollen echte Lebensweisung sein. Sein Verhalten ist Hilfe im und zum Leben. Das Entscheidende an seiner Einladung ist: „**Kommt alle!**“ Dieser Satz hat mit Bewegung zu tun. Jesus spricht eine Einladung aus. Wir sollen, wir dürfen zu ihm kommen! Besonders die, die mühselig und beladen sind. Wir sollen kommen! Alle dürfen kommen! Ausnahmslos! Es ist ein Angebot. Jesus überlässt die Entscheidung mir. Die Verantwortung bleibt bei mir. Ich kann den Schritt auf Jesus, auf Gott zu machen, ich kann es aber auch bleiben lassen und mich weiter alleine abschleppen und abmühen.

**„Ich will dich erquicken.“** „Erquicken“ – ein merkwürdiges Wort, das gar nicht mehr so recht in unsere heutige Sprache passt. „Erquicken“ das heißt eigentlich: „lebendig machen, frisch machen, beleben“. Jesus bietet mir hier an, mich wieder zu beleben, mir neues Leben zu geben, mir neue Lebensmöglichkeiten zu eröffnen. Auch hier sei gesagt: Es geht nicht darum, dass Jesus meine Lasten wegzaubert. Jesus ist weder ein Zauberer noch eine gute Fee. Sein Angebot meint etwas Anderes: Er will mir Kraft geben, die vorhandenen Lasten zu tragen. Er will mir neue Perspektiven aufzeigen, neue Lebensmöglichkeiten eröffnen trotz der Belastungen in meinem Leben. Ich glaube ja, dass wir als Christen und als Kirche da eine große Verantwortung und Herausforderung haben, das zu leben und erlebbar zu machen, was Jesus uns hier sagt und vorgelebt hat. Da zu sein, für die Menschen, zuzuhören, Räume zu öffnen, einander zu dienen und zu erquicken. Jeder von uns hat diese Verantwortung für sich und andere. Jeder darf kommen, jeder kann die Einladung annehmen. Jeder kann empfangen und jeder kann weitergeben. Wo erleben und leben wir das? Wo gehen wir demütig und sanftmütig miteinander um? Wo können wir Erquickung erleben? Gibt es in unserem Leben, gibt es in unserer Gemeinde Orte, wo Menschen, wo Sie und Ihr in schwierigen Lebenslagen mit anderen zusammen versuchen könnt, das Leben wieder in den Griff zu bekommen und es - so kompliziert es auch sein mag - zu meistern? Perspektiven zu entwickeln? Wo sind Ihre und Eure Orte? Orte, an denen Sie und Ihr mit Leuten zusammen seid, die zuhören, wenn Sie bzw. Ihr etwas loswerden müsst? Wer oder was dient Ihnen und Euch und umgekehrt? Sind vielleicht auch unsere Gottesdienste oder die persönliche Andacht am Morgen Momente, in denen Sie und Ihr zur Ruhe kommt und neu aufatmen könnt? Wo erlebt Ihr Gemeinschaft, wer ist der Mensch, der Sie bzw. Euch tröstet, stärkt, ermutigt? Wo ladet Ihr Menschen ein oder werdet eingeladen? Ich freue mich, wenn ich eingeladen werde, und ich lade auch gerne ein. Sich begegnen, miteinander essen und trinken, sich austauschen, gemeinsam lachen und weinen, aneinander teilhaben und teilgeben... Das tut so gut. Ich spüre, dass ich lebe. Für mich ist solch ein Ort, solch ein Moment, wenn ich mit meiner Familie zusammen bin. Gerade in den letzten Wochen habe ich das immer wieder genossen. „Dank“ Corona hatten wir als Familie viel Zeit miteinander, wir haben lecker gekocht

oder gebacken und viel miteinander erzählt, das hat mich „erquickt“. Aber auch in unserem Garten an der Ostsee zu sitzen oder am Meer entlang zu spazieren, den Wind und die Sonne zu spüren, die Natur zu genießen, bedeutet für mich aufzutanken, loszulassen, Ruhe zu finden. Und auch wenn unsere Gottesdienste zur Zeit nicht so lebendig sind, weil vieles Gewohnte und Liebgewonnene fehlt, auch die Feier des Abendmahls (wie mir überhaupt alle unsere schönen Veranstaltungen und Treffen fehlen), erlebe ich die Stille und die stille Gemeinschaft doch auch als verbindend und tröstlich. Wie ist es bei Ihnen und Euch? Was sind bei Ihnen und Euch solche Orte und Menschen? Wo findet Ihr Ruhe? Was „erquickt“ Sie und Euch, was tut gut und hilft?

**Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.** Gott lädt mich ein zum Leben, er lädt mich ein, alles Unnötige abzulegen, und wo es nicht anders geht, hilft er mir. „Ich will dich erquicken“, das heißt für mich: Ich bin meinen Lebens-, und Alltags-Lasten nicht ausgeliefert. Ich kann in der Nachfolge Jesu lernen, meine Blickrichtung zu verändern und neue Wege suchen und finden. Ich kann zur Ruhe kommen in ihm. Die moderne Bibelübersetzung „Hoffnung für alle“ spricht vom Frieden, den Jesus uns geben wird. Ich glaube, dieses Wort trifft es sehr gut. Frieden, innere Gelassenheit, zur Ruhe kommen – all das steckt in der Einladung Gottes! Wer wünscht sich das nicht? Wer sehnt sich nicht danach?

**Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.** Für mich ein wertvolles Wort, eine kraftvolle und tröstliche Einladung und Zusage zugleich. Gott bietet uns seinen Frieden an, jetzt und heute und ganz persönlich. Ich lade dich ein! Komm! Eine der schönsten Aufforderungen, finde ich. Ich jedenfalls lasse mich gerne einladen! Und Du?

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle unsere Vernunft, bewahre Eure Herzen und Sinne in Jesus Christus unserem Herrn. Amen.