

Predigt am 2. Sonntag nach Trinitatis, Matthäuskirche Landau, Pfr. Dr. S. Bauer

Mt 11.25-30

*25 Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es Unmündigen offenbart. 26 Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. 27 Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. 28 Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. 29 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. 30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

Liebe Gemeinde,

der Heilandsruf Jesu, so wird die Textstelle genannt, die in Luthers Übersetzung lautet: *Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid – ich will euch erquicken.*

Das ist nun so ein Wort, das wir heute sicher sehr unterschiedlich hören und verstehen. Wie wir heute hier sitzen: die Jungen werden es anders verstehen als die Älteren, die im Beruf werden es anders verstehen als die Schülerinnen und Schüler und als die im Ruhestand. *Mühselig und beladen*: Es geht hier um ein Abgearbeitet-sein, ein Ausgelaugt-sein, Erschöpfung, Belastung.

Mir kommen Bilder – am Freitag, den 12. Juni war der Internationale Tag gegen Kinderarbeit. Da wurde gemeldet, dass rund 150 Millionen Kinder auf der Welt arbeiten müssen.

Ich denke an Kindheit bei uns – die meisten Kinder erfahren eine gute Förderung und können sich in ihrem Tempo entwickeln. Es gibt auch schwierige familiäre Verhältnisse, schlimmen Missbrauch Erwachsener an Kindern. Aber man kann sagen, dass es bei uns eine Kindheit gibt.

Anders in den Ländern, wo Kinder arbeiten müssen. Gerade jetzt in den Corona-Zeiten müssen viele Kinder aus armen Ländern für ihren Lebensunterhalt, für ihr Schulgeld oder für ihre Familie arbeiten. Die Worte Jesu rufen mir die Gesichter der Kinder in Erinnerung, die ich im Fernsehen gesehen habe.

Abgearbeitete, müde, alte Kindergesichter.

Diese Kinder haben auch schon die Erschöpfung gespürt, von der Jesus spricht. Normalerweise erlebt man das in unseren Breiten erst in späteren Jahren – Belastung durch Überlastung, überfordernde Aufgaben, Erschöpfung bis kurz vor dem Zusammenbruch. Das bringt so manche berufliche Situation mit sich – besonders in Zeiten, in denen die Angst vor Arbeitsplatzverlust umgeht.

Ich mag es nicht, wenn man Menschen, die einen Burn-Out haben, still vorwirft, sie hätten doch nur nicht die richtige work-life-balance gehabt, nicht die richtige Einstellung zur Arbeit. 1/5 der Arbeitenden ist bei uns von solchen Stresssymptomen betroffen. Man weiß, dass es ein ganzes Ursachenbündel ist, das Burn-Out hervorrufen kann: Arbeitsüberlastung und Zeitdruck,

Überforderung, Kontrollverlust: Mangel an Einfluss auf die Arbeitsgestaltung oder die Abläufe, fehlende Wertschätzung auf der Arbeit etc.

*Mühselig und beladen* ... manchmal spüren derart beladene und belastete Menschen eine Erquickung, eine Entlastung kaum noch, weil sie taub geworden sind und nur noch funktionieren und auch das vielleicht nicht mehr lange.

Neben Kindern, die arbeiten müssen und Menschen im Burn-Out denke ich bei Jesu Worten auch an alte Menschen. Es gibt eine Phase im Alter, wo alles zur Mühsal wird. Bis dahin, dass Sterbende an das Ende ihrer Kraft gelangen.

*Ich will euch erquicken* – spricht Jesus. *Kommt alle her zu mir. Ich will euch Ruhe geben* – das meinen die griechischen Worte. Anapauso – ich will euch Ruhe gewähren – eine Pause. Das Wort kommt daher. Es kommt später im Text noch einmal, wo Jesus sagt: *Ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.*

Liebe Gemeinde, Jesus hat etwas zu bieten. Er verspricht eine Pause vom Lebensstress, Ruhe für die Seele, wenn man sich in seine Nähe begibt. - *Ach Herr, gib unsren aufgeschreckten Seelen das Heil für das du uns geschaffen hast.* So heißt es in Bonhoeffers bekanntem Lied.

Und so denken wir gewöhnlich – naja, dieses Wort ist wirklich für Menschen, die es schwer haben. Aber mich betrifft es ja nicht. Wer sieht sich schon als mühselig und beladen, abgearbeitet und erschöpft?

Da kommt aber noch ein anderer Punkt hinzu, der dieses Jesus-Wort zu einem Wort für uns alle macht.

*Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir*, sagt Jesus.

Das Wort für Lernen bezeichnet das, was ein Jünger tut: Jünger sind Lernende, und hier lädt der Meister, der Rabbi ein, von ihm zu lernen. Das geht uns alle an! Denn darum dreht sich doch unser Glaube: von diesem Jesus zu lernen! Es ist also dieses Wort nicht etwa das Motto der christlichen Diakonie und Caritas für Menschen, die es schwer haben.

Nein, dieses Wort Jesu fordert alle auf, herzutreten zu ihm. *Mühselig und beladen* sind wir alle – und zwar so lange, wie wir nicht dieses ominöse Joch mit Jesus teilen.

*Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir.*

Aber klingt das nicht nach noch mehr Belastung, nach noch mehr Mühseligkeit? Jesus sagt, nein, im Vergleich zu eurer Lebensmühsal und eurer Abgekämpftheit ist mein Joch sanft und seine Last ist leicht.

Jetzt wissen vielleicht nicht alle, was so ein Joch ist. Es ist ein Holzgestell, das zwei Bullen auf die Schultern gelegt wird, damit sie einen Karren oder einen Pflug ziehen können.

Wie kann so ein Joch sanft und leicht sein? – Beträgt uns Jesus da nicht und lockt uns in eine Plackerei, am Ende dazu, in Wirklichkeit gar nicht sein Joch, sondern sein Kreuz für ihn zu tragen?

Es ist nicht so, liebe Gemeinde!

Zuerst dürfen wir uns Jesus nicht als den Gespannlenker dieses Ochsenjochs vorstellen. Denn Jesus ist mit uns, an unserer Seite unter dem Joch. Und so ein Joch hat die Eigenschaft, die Last, die gezogen werden muss, aufzuteilen.

*Kommt her zu mir*, damit meint Jesus: Kommt an meine Seite.

Aber was haben wir davon?

Unter dem Joch teilt Jesus meine Mühsal! Ich gehe nicht mehr allein und ziehe die Last, die das Leben mir aufbürdet hinter mir her, erschöpft und ausgebrannt. Nein, jetzt zieht einer mit, und das Joch teilt die Last auf unser beider Schulter – Jesus ist nicht vor mir, er ist nicht über mir – im Bild des Joches ist er neben mir. Er schwitzt an meiner Seite.

Ein Joch ist eine Schule. Die Ochsen müssen lernen, den Schritt des anderen Tiers anzunehmen, gleichmäßig zu ziehen im selben Schrittrhythmus. Und das ist eine lebenslange Aufgabe für uns, den Schrittrhythmus Jesu an unserer Seite aufzunehmen und uns ihm anzugleichen. Die Ochsen lernen gegenseitiges Vertrauen, sie achten jeweils auf den Schritt des anderen, denn, wenn sie aus dem Tritt kommen, dann schmerzt das Joch sofort und belastet einseitig – so aber ist es sanft, die Aufgabe wird machbar.

Jesu Joch ist sanft – weil er uns liebt, bietet er uns an, die Mühsal des Lebens mit ihm zusammen zu bewältigen – unter dem gleichen Joch.

Was können wir also als Lernende, als Jünger vom Meister, vom Rabbi, der neben uns geht und schwitzt, lernen? Jesus sagt es uns: *Lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.*

Liebe Gemeinde, wussten Sie, dass das die einzige Stelle ist, an der Jesus über sein Herz spricht?

Sanftmut und Demut zeichnen Jesus aus – das sind nicht gerade Begriffe unserer Alltagssprache. Wir können uns fragen, warum?

Die Sanftmut, die wir an der Seite Jesu lernen können, das ist genau dieses aufeinander achten, den Schrittrhythmus aufnehmen. Würde man dem Joch Widerstand entgegenbringen, gäbe es Wundstellen. Der Lenker des Joches ist ja nicht Jesus, sondern Gott – und die Sanftmut ist das gleichmäßige Gehen und sich in diese Führung Gottes zu fügen.

Im Herzen demütig Sein, diese Eigenschaft Jesu meint die Hingabe an Gott. – Wer also nach Gott und Jesus fragt, der findet Entlastung für seine Lebensmühsal, *Ruhe für seine Seele.*

Und so gibt es eine Demut der Sprache. Die kann eingeübt werden, indem wir versuchen, nicht verletzend zu sein und keine absoluten Behauptungen aufzustellen.

Und es gibt eine Demut der Haltung eines Menschen. Die ist die Frucht des nachhaltigen Lernens an Jesu Seite – unter dem Lebensjoch.

Und dann gibt es eine Demut des Herzens, die am Ende nur Gott schenken kann. Jesus hat sie.

Vielen Menschen fällt es schwer, innerlich zu akzeptieren, dass Leben auch Mühsal, auch Belastung bedeutet.

Sie haben vielleicht vergessen, wie hilflos und mühselig ihr Leben als kleines Kind war. Sie halten sich auf der Höhe ihrer Jahre für unbesiegbar. Und sie wollen nicht sehen, dass das Leben auch in Mühsal endet. Sie nennen Alter Krankheit und halten Krankheit für etwas, vor dem man davonlaufen kann. Jesus spricht uns auf die Mühsal und die Erschöpfung an, die wir alle erleben. Und er macht uns dieses Angebot: Komm zu mir unter mein Joch – und ich teile deine Lebensmühe. Nimm meinen Schrittrhythmus auf und deine Seele wird Ruhe finden.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre  
(Predigtanregung: Daniel Bourguet, Devenir disciple, 2006)