

**Pfarrerin Elisabeth Zimmermann  
Thomaskirche Bonn-Röttgen**

**Predigt zu Matthäus 11, 28-30**

**am 06.06.2004**

**„Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmet auf euch mein Joch und lernet 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 Gemeinde,

manche Bibelstellen sind so wichtig, dass man viel öfter über sie predigen sollte. Aber sie sind zugleich so bekannt, dass Kircheninsider vielleicht schon gar nicht mehr richtig hinhören nach dem Motto „Ach, das kenne ich längst. Hab ich schon in meiner Jugend auswendig gelernt. Kenn' ich in- und auswendig!“ Wirklich? Wir werden sehen.

Kommt her zu mir alle, die ihr müde seid, so heißt es zunächst. Müde im Sinne von: richtig kaputt, abgewirtschaftet von anstrengender Arbeit, vom ewig gleichen Lebenskampf, am Ende mit den Kräften: „Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet, - und nichts gefangen...“ , wir haben geschuftet, wir haben uns echt gequält – und nichts gefangen.

Kommt her zu mir alle, die ihr müde seid, abgewirtschaftet, körperlich und seelisch und in religiöser Hinsicht, die ihr euch immer weiter verausgabt, weil ihr es nicht anders kennt als für die anderen zu funktionieren, jederzeit gute Leistungen zu vollbringen. Und immer schön lächeln.

Mühselig übersetzt Luther. Ein sprechendes Wort. Selig in der Mühe. Was heißt das? Vielleicht froh darüber, unbewusst, dass die viele Arbeit und Unruhe die Seele betäubt und den eigentlichen Kummer des Lebens verdeckt?

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid.

Beladen – die ihr euch von anderen ständig Lasten aufladen lasst, die ihr nicht nur euer eigenes Päckchen zu tragen habt, sondern euch auch noch tapfer die Sorgen anderer aufhalst. Kommt her zu mir alle, die ihr Verantwortung für andere übernehmt und nie laut über diese Be-lastung klagt.

Ich will euch erquicken. Erquicken ist ein schönes altes Wort für erfrischen. Im griechischen Urtext steht da das Verb *anapauso*. Sie hören, da steckt unser Wort „Pause“ drin. Kommt her zu mir, all ihr Müden und Beladenen, ich will euch eine Pause verschaffen. Ihr Schüler wisst das, wie gut die große Pause tut. Da kommt man zur Ruhe, da kann man so richtig schön „abhängen“, den Stress, die Lasten,

die der Schulalltag mit sich bringt, neu sortieren und sich erfrischen.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Was heißt nun das schon wieder? Ein Joch kann man einem Zugtier in den Nacken und an die Stirn legen, damit es besser zieht. Aber an dieses Joch ist hier wohl nicht gedacht, sondern an die Jochstange, eine Tragestange, die Menschen sich früher hinten über den Nacken gelegt haben um Lasten gleichmäßig zu verteilen. Es ist leichter zwei halbe Wassereimer auf jeder Seite der Stange zu balancieren als sich einseitig mit einem ganzen Eimer abzuschleppen.

Dieses Joch sitzt im Nacken, an der Stelle, die besonders stark und belastungsfähig ist. Wir bekommen durchaus unsere Last aufgebürdet. Irgendein Päckchen hat jeder von uns zu tragen. Noch sind wir nicht im Himmel, wo sich die Lasten in Flügel verwandeln. Aber mit der Tragehilfe Jesu können wir zumindest aufrecht gehen und den Blick nach vorne richten.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, sagt Jesus. Ich biete euch meine Jochstange als Hilfe zum Tragen an. Die Last nehme ich euch nicht ganz ab. Aber mit meiner Hilfe ist sie leichter zu er-tragen.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir! Macht es so wie ich, nehmt mich als Vorbild, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Sanftmütig und demütig, das klingt beides so duckmäuserisch. Schade, denn eigentlich meint es ganz was Tolles, was man heute nur noch selten bei Menschen findet, nämlich im tiefsten Herzen entspannt und gelassen zu sein, in sich ruhend, im Einklang mit sich selber und mit Gott. Kennen Sie solche Menschen? Wo die auftreten, breitet sich irgendwie ein guter Geist aus.

Sanftmütig und demütig ist nicht etwa einer, der jeden Konflikt scheut. Jesus hat viele Konflikte ja gerade gesucht, um Gottes Willen zumindest nicht verhindert.

Sanftmütig und demütig im guten Sinne ist einer, der mit seiner Jochstange und den Gewichten daran das Gleichgewicht nicht verliert. Einer, der mit innerer Sammlung sich seiner selbst, seiner Grenzen und Stärken bewusst ist.

Vielleicht ist es ja gar nicht die Last selber, die manche von uns so niederdrückt, sondern unser Umgang mit ihr. Die Sprüche in unserem Inneren, die uns den Nacken erst starr und steif werden lassen. Sprüche wie:

„Halt dich gerade!“

„Jammer nicht!“

„Lass dich nicht hängen!“

„Das wird' ich schon schaffen!“

„Es geht nicht ohne mich!“

Sprüche, die wir in unserer Kindheit schon gehört haben und mit denen wir uns jetzt als Jugendliche oder in der Lebensmitte oder auch noch im hohen Alter selbst antreiben. Diese Stimmen aus unserem Inneren lügen uns vor, dass wir so eine Pause, wie Jesus sie uns anbietet, gar nicht wirklich bräuchten oder verdient

hätten.

Nehmt auf euch mein heilsames Joch und lernt von mir.

So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Auch hier wieder das gleiche Wort *anapausis*, eine Pause, eine Erfrischung für die Seele. Nehmt meine Hilfe zum Tragen an, so verschafft ihr euch eine wohltuende Pause, die eure Seele erfrischt.

Denn mein Joch ist sanft wie ein lindes Frühlingslüftchen, wie ein milder Wein oder ein zarter Kuss. Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Soweit, liebe Gemeinde, die Worte Jesu. Sie werden auch als „Heilandsruf“ bezeichnet.-

Drei Gedanken, die mir bei diesem „Heilandsruf“ gekommen sind, möchte ich mit ihnen teilen. Sie betreffen

- 1) Die Stärke der Kirche
- 2) Die Chance der Kirche
- 3) Die Aufgabe der Kirche

**1. Die Stärke der Kirche.** Was, liebe Gemeinde, ist in Wahrheit Stärke, und was ist Schwäche?

Es gibt Jugendliche und Erwachsene hier unter uns, von denen weiß ich: die kommen ganz allein hierher zur Thomaskirche. Wenn sie Sonntag morgens zum Gottesdienst oder Mittwoch abends zum Chor ihre Familie verlassen, verfolgt sie von der Haustür aus ein mildes Lächeln:

Der rennt schon wieder zur Kirche. Der hat's wohl nötig. Die muss da wohl was kompensieren. Der fehlt's wohl sonst im Leben an irgendwas, dass sie so was nötig hat. Es gibt Menschen unter uns, die für ihren Kirchgang von der ganzen Familie bemitleidet, wenn nicht gar verachtet werden.

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ Diesen Menschen gilt der Heilandsruf ganz besonders. Bei ihnen löst sich etwas im Inneren, wenn sie auf ihre Lasten angesprochen werden und sie empfinden echte Erleichterung.

Oft geht mir das auch so in der Kirche. Aber es gibt auch Zeiten, da fühle ich mich ganz stark. Da fühle ich mich dann von solchen Worten nicht so angesprochen. Da kommt sogar so ein leiser Ärger bei mir auf. Diese offen ausgebreiteten Arme Jesu, „Kommt her.....“, schön und gut, tut ja auch gut, aber irgendwie, ich weiß nicht, - ist Jesus nur für die schwierigen Charaktere da?

Ist die Kirche eigentlich nur so ein Sammelbecken für allerlei Schwächlinge und Außenseiter, die mit ihrem Leben allein nicht klar kommen? Und wenn ja, was sagt das aus über die Kirche? Und was sagt es aus über unsere Gesellschaft? In unserer Gesellschaft werden hilfsbedürftige Menschen aller Art relativ gut unterstützt. Und

das ist gut so.

Aber ich stelle fest, dass in den Medien und im persönlichen Umgang miteinander für Leiden und Krankheit und Schwäche und vor allem die Unausweichlichkeit des Todes den Menschen die Worte fehlen. bzw. es fehlt der Mut darüber zu reden. Da ist so ein „Wird schon wieder gut“ häufiger zu hören als ein „Ich bin für dich da, auch wenn es ans Schlimmste kommt!“

Die Stärke der Kirche ist es m. E., dass sie den Mut aufbringt, so wie Jesus es getan hat, das tief verborgene Leid, die Lasten, die so Viele mit sich rumschleppen, ehrlich beim Namen zu nennen.

Kommt her zu mir alle, die ihr müde und überlastet seid. Bis jetzt fand ich dieses Wort immer so ein bisschen deprimierend. Aber wenn ich jetzt so darüber nachdenke, finde ich, dass genau das die große Stärke der Kirche ist. Sie ist ehrlich. Die Bibel, und in ihrer Folge –hoffentlich- die kirchliche Verkündigung nennt die Lasten beim Namen. Sie braucht sie nicht zu verdrängen, weil Jesus Christus sie tragen hilft.

Das ist die eigentliche Stärke der Kirche, dass sie sich dem Leid aussetzt. Und indem wir das Schwere benennen, geschieht oft ein erstaunlicher Umschwung: „Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen“ oder „Gott hat mein Gebet erhört.“ Manche Choräle beginnen in Moll, entsprechend der harten ungeschminkten Lebenswirklichkeit. Aber dann enden sie in einer hellen Dur-Tonart.

Der Heilige Geist, der uns an Pfingsten verheißen wird, ist ein Geist der Wahrheit. Und dieser Geist der Wahrheit ist unsere Stärke. „O komm, du Geist der Wahrheit, und kehre bei uns ein, verbreite Licht und Klarheit, vertreibe Trug und Schein.“

## **2. Die Aufgabe der Kirche.**

Die Aufgabe der Kirche ist, dass sie sich dem Leid nicht nur ehrlich zuwendet, sondern es auch lindert. Jesus hat wunderbare Worte gefunden, um Menschen im Innersten anzurühren und zu trösten. Aber er hat ihr Leid auch gewendet. Er hat sie an Leib und Seele erquickt.

Eine der ersten Aktionen der Pfingstgemeinde in Jerusalem war die Wahl von 7 Diakonen, die sich um die Armenspeisung und die Versorgung der Witwen und Waisen kümmern sollten. Lange bevor es in der Kirche Bischöfe und Kardinäle gab, gab es den diakonischen Dienst.

Im dritten Jahrhundert nach Christus zwang der Kaiser Valerian den Diakon Laurentius ihm den „Schatz der Kirche“ herauszugeben. Laurentius brachte ihm die Armen und Kranken seiner Gemeinde. Dafür soll er bei lebendigem Leib geröstet worden sein.....

## **3. Die Chance der Kirche**

Beides, Leid sehen und Leid wenden, beginnt mit einer Auszeit. Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich gebe euch eine Pause!

Nehmt auf euch meine Hilfe zum Tragen und lernt von mir! Das gehört zu dem Wichtigsten, was wir von Jesus lernen können, dass wir uns selber regelmäßige Auszeiten gönnen.

Sehr oft in den Evangelien lesen wir, dass sich Jesus zurückzieht von den Menschenmassen und in der Einsamkeit das Gespräch mit Gott sucht. Wenn er so eine Auszeit braucht, schickt er die Menschen einfach weg. Das hat er sich gegönnt. Dazu hatte er den Mut. Jesus war kein Altruist wie viele Christen es sind. „Als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg um zu beten. Und am Abend war er dort allein.“

Diese Pausen waren es, aus denen er selber Kraft bezog. Für uns heute ist der Gottesdienst so eine Pause, eine Auszeit für die Seele. Hier sehe ich eine große Chance der Kirche: dass sie Menschen hier einen Ort der Orientierung anbietet, wo man zur Ruhe, zu sich selbst und zu Gott kommt. Vielleicht spürt auch ihr Konfirmanden das. Wenn euch auch die Predigten noch langweilig sind, vielleicht genießt ihr doch diese Form der Auszeit. Auch im Kindergottesdienst erleben wir das. Nie sind die Kinder so zufrieden als wenn wir ihnen wirkliche Stille und eine meditative Atmosphäre gönnen. So etwas ist in ihrem Leben selten geworden.

Tagein, tagaus werden wir vom Lärm um uns herum und in den Medien bedrängt. Wenn da die Kirche ganz im Sinne ihres Herrn einen Ort der Stille zur inneren Sammlung und Orientierung anbietet, ist das nicht nur eine Marktlücke, sondern auch Gottes Gebot, genauer gesagt das vierte.

Der Pfingstgeist hat erst zu wehen begonnen, nachdem die Jünger und Jüngerinnen 50 Tage lang still im Gebet versammelt gewesen waren.

Ich schlage vor, dass wir uns jetzt auch eine kleine Zeit der Stille gönnen und dann in aller Ruhe noch einmal Jesu Worte in einer modernen Übersetzung zu uns persönlich sprechen lassen.

***Kommt her zu mir alle,  
die ihr müde seid  
und ermattet von übermäßiger Last.  
Bei mir könnt ihr aufatmen.***

***Nehmt meine Jochstange als Hilfe zum Tragen,  
denn ich bin sanft, innerlich ruhig und gelassen.  
Wenn ihr euch mich zum Vorbild nehmt,  
wird eure Seele zur Ruhe kommen.***

***Denn Gott zu dienen tut gut  
und leicht ist die Last,  
die ich euch auferlege.***

