



GreifBar^{plus} OPEN AIR
21. Juni 2020
Bibeltext: Matthäus 11,25-30
Kommt her zu mir

Matthäus 11,25-30

Zu der Zeit rief Jesus aus: »Ich preise dich, Vater, du Herr über Himmel und Erde, dass du das alles den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hast du es gewollt, und dafür preise ich dich. Alles hat mir mein Vater übergeben. Niemand kennt den Sohn, nur der Vater kennt ihn; und auch den Vater kennt niemand, nur der Sohn – und die, denen der Sohn es offenbaren will.« »Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde euch Ruhe geben. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.«

Ihr Lieben,

in den ersten Wochen der Corona-Zeit haben wir hier im Ostseeviertel Hoffnungsschilder aufgestellt. Manche von euch haben sie vielleicht gesehen, immer mal wieder an einer anderen Ecke. Inmitten der vielen negativen und beängstigenden Nachrichten wollten wir etwas weitergeben, das Mut und Hoffnung gibt. Auf all diesen Schildern stand ein Wort von Gott aus der Bibel. Jedes dieser Schilder sollte verdeutlichen, dass – auch wenn wir unsere Kontakte reduzieren und Abstand halten müssen – Gott da bleibt, dass Gott ansprechbar bleibt, dass Gott nahbar ist. Eines dieser Schilder war dieses. Darauf steht der Satz, den wir gerade schon in der Lesung gehört haben und den Jesus vor etwa 2000 Jahren zu einer Gruppe von Menschen gesagt hat: *Kommt her zu mir alle, die ihr ängstlich und erschöpft seid. Ich gebe euch Ruhe.*

Ein hoffnungsvoller Satz. Ein ermutigender Satz, wie ich finde. Eine Einladung, zu Jesus zu kommen. Ruhe zu finden. Alles abzuladen, was uns belastet. Damals wie heute.

Wie geht's dir gerade? Sehnt du dich gerade nach Ruhe? Nach so einem inneren Frieden? Hast du Dinge, die du gern abladen würdest? Was drückt dich nieder, macht dich ängstlich, erschöpft dich, laugt dich aus? Was bringst du aus der vergangenen Woche mit? Was schleppst du vielleicht schon dein ganzes Leben mit dir herum?

- Vielleicht ist es die Sorge um deine Gesundheit und Kraft.
- Vielleicht die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren oder die Erschöpfung von der Arbeit.
- Vielleicht ist es Wut auf die Politik, auf deinen Nachbarn oder irgendjemand anderen.
- Vielleicht ist es ein Konflikt in der Familie, mit Freunden oder Kollegen?
- Vielleicht ist es die Last, 24 Stunden, 7 Tage die Woche Mama oder Papa zu sein.

- Einsamkeit – Vielleicht leidest du unter dem Verlust eines geliebten Menschen, bist enttäuscht von gescheiterten Beziehungen oder wartest auf den richtigen Partner.
- Vielleicht erdrückt dich die Verantwortung, die du trägst.
- Vielleicht legen sich immer wieder dunkle Gedanken in deine Seele und geben dir eine Schwere, sodass du keine Kraft verspürst aufzustehen.
- Vielleicht zermürbt dich die Ungewissheit über die Zukunft oder die Frage, wo soll es hingehen? Welchen Weg sollst du wählen?
- Vielleicht leidest du unter Sinnlosigkeit, dem Gefühl nutzlos zu sein.
- Vielleicht erdrückt dich die Sorge um einen geliebten Menschen, der auf die schiefe Bahn geraten ist.
- Vielleicht bist du enttäuscht, weil Träume zerplatzt sind, sich dein Leben anders entwickelt, als du immer gedacht hast.
- Vielleicht hast du Angst vor Prüfungen, Angst zu versagen oder dich zu blamieren

Vielleicht denkt ihr: Ja, das reicht doch jetzt aber. Der Korb ist doch auch leer. Aber irgendwie ist er immer noch schwer. Wenn wir richtig hin schauen, verbergen sich unten oft noch die richtig lästigen Steine.

- Die Last der Selbstzweifel, die Angst, nicht genügen zu können.
- Die Last der Enttäuschungen, Misstrauens aufgrund von schlechten Erfahrungen.
- Die Last des Drucks/Perfektionismus': Ansprüche (meine eigenen, anderer, vermeintl. Gottes Ansprüche?)
- Schuld

Es gibt so viele Dinge, die uns wie so eine Last auf den Schultern liegen, die uns zu Boden drücken und erschöpfen. Vielleicht sind es auch ganz andere Dinge, als die ich genannt habe. *„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde euch Ruhe geben.“* – sagt Jesus. Packen wir den Korb unserer Lasten vor Jesus aus.

[Pause]

Ich stell mir vor, wie Jesus so mit uns da sitzt neben solch einem ausgepackten Berg und mit uns schweigt. Und dann, nach einer Weile, sagt er: „Komm, lass uns diese Sachen gemeinsam anpacken.“

Die Ruhe, die Jesus verspricht, bedeutet nämlich nicht, dass sich meine Lasten und Probleme in Null Komma nichts auflösen und es für alles eine schnelle Lösung gibt. Dieser innere Frieden ist etwas anderes. Tim Keller (ein Pastor in den USA) sagt: *„Friede ist nicht die Abwesenheit von etwas, sondern eine Gegenwart.[...] der Friede Gottes ist nicht die Abwesenheit negativer Gedanken, sondern die Gegenwart Gottes. [...] Der Ausgangspunkt des christlichen inneren Friedens ist nicht, dass ich alles Unangenehme ausblende, sondern dass ich mir von Gott die Kraft schenken lasse, diesen Realitäten entgegenzutreten.“*¹ Treten wir also mit Gott und Seiner Kraft dem entgegen, was unsere Kraft aufzehrt. Mit Jesus zusammen können wir diese Lasten anpacken. In dem Bibeltext lesen wir, wie Jesus sagt: *„Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir“*

Dieses Joch, von dem Jesus hier spricht, ist ein Bild aus der damaligen Landwirtschaft. Es war üblich, dass beispielsweise zwei Ochsen ein Joch aufgelegt bekamen, um einen Pflug oder eine

¹ Timothy Keller: Gott im Leid begegnen, S. 361.

Kutsche zu ziehen. Dieses Joch ist ein Holzbalken, der die beiden Tiere verbindet, damit sie gemeinsam die Last ziehen können. Wenn Jesus sagt: „Nehmt *mein* Joch auf euch“, dann heißt das zum einen: Jesus ist derjenige, der dieses Ochsespann, dieses Joch führt. Wenn ich *sein* Joch auf mich nehme, unterstelle ich mich *seiner* Leitung. Er ist dann derjenige, der mir die Richtung zeigt, der mich lenkt. Ich vertraue mich ihm an. Er weiß, was sinnvoll und gut ist. Er weiß, was dran ist. Und Jesus sagt: „Ja, du kannst mir vertrauen. Denn ich bin gütig und von Herzen demütig. Ich nutze meine Macht nicht gegen dich, sondern für dich. Meine Leitung soll dir helfen zu leben, gerade in allen Herausforderungen und Belastungen. Schau auf mich. Ich war mir nicht zu schade, es dir vorzumachen.“

Das andere, das Jesus mit diesem Bild ausdrückt ist, dass ein Joch ein Hilfsmittel ist, eine schwere Last über eine längere Strecke überhaupt tragen oder ziehen zu können. Vielleicht würde Jesus für diesen Aspekt heute eher einen Rucksack als Vergleichsbild nutzen. Manchmal, wenn ich mit meinem Korb einkaufen gehe, dann frage ich mich unterwegs oder spätestens wenn ich auf dem Weg in den 6. Stock bin, warum ich nicht einfach einen Rucksack mitgenommen habe. So ein Rucksack ist nämlich ein viel geschickteres Hilfsmittel, Lasten zu transportieren. Weil sich die Last nicht nur auf meinen Arm, sondern auf meinen Rücken und sogar die Beine verteilt. Rucksäcke werden auch immer ausgefeilter: Vom Material i.d.R. immer leichter, haben Gurte, um die Last anders zu verteilen. Und wenn dieser Rucksack richtig angepasst ist, dann schnürt er mir nicht die Luft ab, sondern dann hilft er, die Last auf den ganzen Körper zu verteilen und ich kann viel leichter meine Einkäufe nach Hause bringen.

Und so ist es auch mit diesen inneren Lasten.

Bei Jesus hören wir kein: „Du genügst nicht.“

... kein: „Werde erstmal besser.“

... kein: „Beweis dich erstmal.“

Nein, von Jesus hören wir: „Komm her zu mir, ruh dich aus, lern von mir.“

Bei Jesus hören wir ein: „Ich verstehe dich. Ich weiß, wie sich diese Last anfühlt, weil ich zu euch gekommen bin, weil ich selbst als Mensch auf dieser Erde gelebt habe. Ich kenne diesen Schmerz. Ich kenne auch die Angst... Damals im Garten Gethsemane, kurz vor meinem Tod habe ich es auch fast nicht ausgehalten, wäre beinahe zusammengebrochen unter der Last. Aber weißt du, was mir geholfen hat? Ich kannte meinen Vater. Ich kenne Gott. Ich wusste, dass er mich liebt. Und ich wusste, wenn er mir diesen Weg nicht erspart, dann ist er notwendig. Dann muss es sein.“ Und ich stelle mir vor, wie Jesus dann weiter sagt: „Ich sehe deine Last. Komm, ich stell dir den Vater vor. Ich zeig dir, wie Gott ist. Er sorgt für dich. Er vergisst dich nicht. Er selbst wird dir helfen, diese Last zu tragen.“

Manchmal erinnert uns Jesus inmitten der herausfordernden Momente dann an Geschichten, wie Gott anderen geholfen hat oder wie er selbst mit herausfordernden Momenten umgegangen ist:

Zum Beispiel bei Mose, der die Israeliten aus der ägyptischen Sklaverei befreit hat: Er war völlig überladen mit Aufgaben und Verantwortung, sodass er zusammenzubrechen drohte. Und Gott gebrauchte seinen Schwiegervater, um ihm deutlich zu machen: Du musst das nicht alles alleine machen. Es gibt fähige Leute um dich, die diese Last mit dir tragen können.

(2. Mose 18)

Oder wie ging Jesus mit einer Frau um, die sich schämte, weil sie ihr Leben nicht so auf die Reihe bekam, wie andere? Er sprach sie an, verwickelte sie in ein Gespräch und machte ihr

deutlich, dass er sie sieht und wertschätzt. Und sie erkannte, dass bei Jesus endlich diese Anerkennung findet, nach der sie so lange vergeblich gesucht hat. (Johannes 4)

Oder wie geht Jesus mit dem Versagen eines Freundes um, der ihn auf bittere Art verleugnet hat? Er fragt ihn ehrlich: Wie stehst du zu mir? Hast du mich lieb? Und auf sein mehrmaliges „Ja!“ hin gibt er ihm eine neue Chance. (Johannes 21)

Ich könnte jetzt noch viel mehr Geschichten erzählen, wie Jesus mit solchen Lasten umgeht. Er hat sie selbst erlebt. Schauen wir (durch die Bibel) immer wieder auf ihn und lernen wir von ihm.

Das ist die eine Art, wie Jesus uns helfen möchte mit unseren Lasten: Wir dürfen von ihm lernen. Ich denke, eine andere Art, wie Jesus uns unterstützen möchte, ist: mit uns die Lasten zu sortieren:

- **Was davon gehört in unseren Rucksack?** Entweder weil manches zum Leben einfach dazugehört, oder auch, weil Gott es uns bewusst anvertraut und zutraut? Z.B. die Verantwortung als Chef oder Eltern. Die können wir nicht einfach ablegen. Die müssen wir tragen. Die gehört in unseren Rucksack. Aber wir können Gott um Hilfe und Kraft bitten.
[→ **Ebenso Steine Einsamkeit, Sinn, Arbeit, ...in den Rucksack packen**]
- **Was davon ist aber auch gar nicht unsere Last? Welche Last können wir anderen auch nicht abnehmen?** Das betrifft mit Sicherheit manche Sorgen. Aber das betrifft möglicherweise auch das Thema Gesundheit, die Angst, krank zu werden. Wir können uns gesund und fit halten – das ist gut. Aber letztlich haben wir nicht in der Hand, ob uns eine Krankheit treffen wird, auch nicht, wann wir sterben werden.
- **Welche Last will Jesus uns ganz bewusst abnehmen?** Z.B. Schuld – das gehört nicht als Last in unseren Rucksack, sondern ins Gespräch mit Jesus. Diese Last können wir am Kreuz ablegen. Weil Jesus dafür gestorben ist. Er hat dafür bezahlt. Wir müssen uns damit nicht mehr abplagen. Wir können stattdessen Vergebung erlangen.
[→ **Stein an Kreuz**]
- Welchen Stein sollten wir auch nicht zu weit wegpacken, sondern draußen lassen, um ihn mit Jesus zu bearbeiten?

[Bsp.: **Selbstzweifel, Misstrauen...**]

Jesus will uns helfen, unsere Lasten zu sortieren, sie mit uns gemeinsam anzupacken und zu bearbeiten.

Das Bild vom Joch hat noch ein weiteres Merkmal: Es sind immer mehrere Tiere, denen ein gemeinsames Joch aufgelegt ist. D.h. sie tragen miteinander die Last. Da ist mindestens ein zweiter, der mitträgt. Jesus trägt unsere Belastungen mit. Er lässt uns damit nicht allein. Aber auch wir als Gemeinde können einander helfen, die Lasten zu tragen. Wir sind gemeinsam unter das gute Joch von Jesus gespannt.

Aileen hat mir letztens erzählt, wie sie als Erzieherin in der Kita die Kinder unterstützen, wenn sie mit ihnen eine längere Wanderung machen. Wenn die Kinder gegen Ende nicht mehr können, dann kommen die Erzieher von hinten und packen den Rucksack oben an oder tragen ihn von unten mit. Die Kinder bekommen das oft gar nicht mit, freuen sich am Ende nur, dass sie es doch irgendwie geschafft haben. Ich glaube, Jesus macht das oft genauso mit uns. Er

packt oft unbemerkt unseren Rucksack mit all unseren Lasten oben oder unten an und trägt ihn mit.

Das ist unser Jesus, der gütig und demütig unsere Lasten trägt und uns darin zeigt, wie treu und fürsorglich Gott, der Vater ist.

Zum Ende möchte ich noch fragen: Warum spricht Jesus gerade die Belasteten und Erschöpften an? Warum lädt er gerade sie ein?

Ich denke, weil sie erleben, dass sie nicht alles aus eigener Kraft wissen, können und schaffen. Weil sie erkennen, dass sie jemanden brauchen.

Und wenn Jesus sagt: „Komm! Komm zu mir. Ich will dir Ruhe für deine Seele geben.“, dann haben sie den Mut zu sagen: Okay, Jesus. Ich komme, denn ich brauche Dich.

Vielleicht haben wir in den letzten Wochen und Monaten auch erlebt, dass wir nicht alles können, wissen und durchblicken, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben.

Deshalb ruft uns Jesus auch gerade jetzt zu: *„Kommt! Kommt zu mir! Ich will eurer ängstlichen und erschöpften Seele Ruhe geben.*

Keine Last ist zu schwer, dass ich sie nicht tragen könnte.

Keine Last ist zu schlimm, dass du sie nicht vor mir aussprechen dürftest.

Keine Last ist zu unwichtig, dass ich sie nicht ernst nehmen würde. Komm einfach mit dem, was dich bewegt.“

Das, was Jesus sich so sehr wünscht, ist, dass wir zu ihm kommen. Dass wir ihm vertrauen. Er will uns Ruhe für unsere Seele schenken. Das ist das Größte für ihn. Darum ist er gekommen.

Wenn du heute spürst, dass Jesus dich anspricht, dann wünsche ich dir diesen Mut, Jesu Einladung zu folgen. Du brauchst keine großen Worte oder Taten. Sag einfach zu Gott: „Hier bin ich. Ich will zu dir kommen. Zeig mir mehr von dir.“

Vielleicht zeigt dir Jesus heute aber auch deine Lasten und sagt zu dir: „Komm, ruh dich aus und dann lass sie uns gemeinsam anpacken.“ Sortiere mit ihm, was in deinen Rucksack gehört und was nicht. Und was vielleicht draußen bleibt, damit ihr es gemeinsam bearbeiten könnt. Geh dem nach.

Jesus sagt: *„Kommt her zu mir alle, die ihr ängstlich und erschöpft seid. Ich gebe euch Ruhe.“*

[Gebet]

Lied von Johannes Falk „Komm und ruh dich aus“

*Du bist müde und ausgelaugt,
Hast deine Kräfte aufgebraucht,
Und deine Seele ist erschöpft und aufgeschürft
Hast deinen Platz schon lang vermisst
Ein Ort an dem du schnell vergisst
An dem die Sorgen leichter wiegen als du es sagst*

*Komm und ruh dich aus, lass die Gedanken langsam fliegen
Komm und ruh dich aus bei mir
Komm und ruh dich aus, lass deine Sorgen bei mir liegen
Komm und ruh dich aus bei mir*

*Ich trage alles mit dir mit,
Begleite dich auf Schritt und Tritt,
Und was dein Herz bewegt geht nicht an mir vorbei
Deine Träume vergess ich nicht,
Und halte dich im Gleichgewicht
Wenn der Boden unter den Füßen zu beben scheint*

*Komm und ruh dich aus, lass die Gedanken einfach fliegen
Komm und ruh dich aus bei mir
Komm und ruh dich aus, lass deine Sorgen bei mir liegen
Komm und ruh dich aus bei mir*

*Und jedes Glück und jede Euphorie
Jeden Augenblick deiner Fantasie
Werd ich mit dir teilen
Und in mein Herz eingravieren
Und jeden Moment der Melancholie
Neutralisier ich mit reiner Harmonie
Und was du nicht tragen kannst wird ausrangiert*

*Komm und ruh dich aus,
Lass die Gedanken einfach fliegen
Komm und ruh dich aus bei mir
Komm und ruh dich aus, lass deine Sorgen bei mir liegen
Komm und ruh dich aus bei mir*

*Komm und ruh dich aus
Komm und ruh dich aus*