

2. Sonntag nach Trinitatis – Wochenspruch – Matthäus 11, 28 (-30)

Krisen belasten – auf unterschiedliche Weise. Die einen wissen vor lauter Arbeit nicht mehr ein und aus und sind kräftemäßig am Ende. Die anderen haben zu viel Zeit und zu wenig Möglichkeiten, die Zeit zu nutzen. Manche verzweifeln daran, dass sich alles ändert. Wiederum andere leiden an der Ohnmacht und Hilflosigkeit. Viele haben finanzielle Sorgen und Nöte. Einige erdrückt die Verantwortung.

Allen gemein ist die Erfahrung, dass Krisen das Leben er- und beschweren. Da hilft auch nicht die Weisheit, dass Krisen nichts anderes hervorbringen, als das, was vorher schon da war.

So richtig das ist, kann es erst zum Nutzen werden, wenn ich schon soweit durch eine Krise bin, als dass ich den Blick auf die Zukunft richten kann und mir überlegen, wie ich mich vielleicht besser auf Krisen vorbereiten kann.

Nur was hilft mir denn jetzt in konkreter Krise? Vielleicht der Wochenspruch für die Woche, die mit dem 2. Sonntag nach Trinitatis beginnt:

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid: ich will euch erquicken. (Luther)

Eine andere Übersetzung sagt:

So kommt doch alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid: Ich will euch ausruhen lassen. (BigS)

Das ist Verheißung, das weckt Verlangen, das wäre doch einfach nur gut und schön.

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid: ich will euch erquicken.

So kommt doch alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid: Ich will euch ausruhen lassen.

Allein die Worte, da steckt so viel drin – Zunächst sich mühen – stetige Arbeit, Wiederkehrendes; Plackerei und Schinderei / in Luthers Wort des Mühseligem steckt auch drin, dass wir Menschen uns manche Mühe aufladen, um der eigenen Seele und der ihr innewohnenden Unruhe zu entfliehen. Beladen und belastet – da werden die Schultern schnell schwer, die Worte

lassen die Last körperlich spüren. Und es ist egal, ob körperliche Lasten zu tragen sind, emotionale oder allein Verantwortung – all das kann einen Menschen beladen, belasten und niederdrücken. Wichtig scheint aber, es wird nicht unterschieden und aufgewogen, es heißt schlicht alle.

Unter Belastung tut Erquickung und Ruhe not. Und Jesus verspricht sie uns: Erquicken, das bedeutet lebendig machen, erfrischen, beleben. Im Urtext steht das Wort anapauso – wir hören schon Pause - ein Moment des Aufatmens und Auftankens.

„So ist das Leben Doch nicht“, werden viele jetzt sagen. Wo ist denn der Ort der Erquickung, des Ausruhens und Auftankens? Wo und wie werden mir

denn meine Lasten abgenommen?
Gerade jetzt in Krisenzeiten! In Zeiten,
die die Lasten, die ich eh schon zu
tragen habe, noch verstärken.

Dazu müssen wir wohl noch die
nächsten beiden Verse in den Blick
nehmen:

*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.*

Nun, ich höre sie schon, die
Kritiker*innen – kein Paradies oder
Ponyhof, keine Ruhe, keine Belebung –

Joch und Unterdrückung Gehorsam und Selbstverleugnung. Nun das kann man hören, wenn man es so hören will. Ich kann mich aber auch einlassen – einlassen auf die Bilder und die Bedeutungen.

Ein Joch verteilt die Lasten gerecht, mindestens mal gleichmäßig auf zwei Seiten, es wird an der belastbarsten Stelle unseres Körpers getragen.

Und wenn Jesus hier sagt „nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir“ – dann ist das bildlich gemeint und ich höre – „Nehmt das an, was ich euch mitgeben kann, lernt daraus, wie ich euch Leben vorgelebt habe“

Und er sagt weiter: „Ich bin sanftmütig“ – ich brauche keine Gewalt, ich will euch nicht beherrschen – meine Kraft, meine Stärke ist Herzenswärme und

Güte – das wird euer Leben beruhigen und beleben – Mein Päckchen, dass ich euch mitgebe ist nicht bedrückend, sondern erleichternd.

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.

So gehört und verstanden, ist Jesus Versprechen, tatsächlich eine Erquickung für uns und unsere Seelen.

Also machen wir uns auf den Weg; die, die wir müde, abgewirtschaftet, verausgabt und ausgelaugt sind, legen

wir den Druck, den wir spüren, ab, oder verteilen ihn zumindest auf verschiedenen Schultern. Beginnen wir offen über unsere Lasten und Belastungen zu reden. Und hören wir den anderen auch zu, wenn sie das gleiche tun. Schauen wir, wie wir Lasten verteilen können, denn wir Menschen sind so begabt, dass wir die Herausforderungen des Lebens in Gemeinschaft viel leichter lösen können als allein. Sanftmut und Demut sind dazu gute Begleiterinnen – sie scheuen, die Konflikte nicht, sie tragen sie nur anders aus. Ruhiger und achtsamer. Sanftmut und Demut lassen uns unserer Selbst, unsere Stärken und Grenzen bewusst werden.

Und manchmal – das ist auch so eine Erfahrung - stelle ich erst in der Pause

fest, wie groß die Anspannung und die Last vorher waren. Denn auch das zeigt die Krise noch mal sehr deutlich: Lebenslasten machen einsam, sie drängen mich mehr und mehr an den Rand. Wie heilsam kann dann eine kollektive Krise wirken. Sie geben uns alle ein Bewusstsein für die Randständigen. Gehen wir also aus der Isolation wieder in die Gemeinschaft. Zeigen uns, muten uns den anderen zu, dann beginnt die Erquickung, die Aufrichtung, die Belebung der Mühseligen und Beladenen. Denn der Kern der Botschaft Jesu, der Kern des Päckchens, das Jesus uns geschnürt hat, ist das Leben in Fülle und Vielfalt für alle. Der Lebenshunger eines jeden Menschenkindes soll gestillt werden, nicht nur der einiger weniger.

So kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid: ich will euch erquicken.

Kommt doch zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid: Ich will euch ausruhen lassen.

Mit dieser Zukunftsperspektive gehen wir in die kommende Woche und hoffentlich darüber hinaus – prüfen immer mal wieder, wieviel Last – gleich welcher Art – auf uns liegt, und beginnen uns die Lasten zu erzählen und gegenseitig abzunehmen – dann wird sich erfüllen, was Jesus uns zugesagt hat.

Amen