

**Matthäus 11, 25 - 30**

**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. Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. 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.**

**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.**

Dieser Text, der auch gerne ‚Perle des Evangeliums‘ und ‚Heilandsruf‘ genannt wird, fordert uns mit aller Wachheit heraus. Im ersten Teil des Textes wird Gott gelobt, weil er seine Wahrheit nicht den Weisen und Klugen offenbart hat sondern den Anderen, die hier ‚Unmündige‘ genannt werden. Dieser erste Teil ist sehr liturgisch geprägt. Ein Gebet, in dem sich Jesus als der erweist, der in enger Verbindung mit dem Vater steht. Der zweite Teil, der so genannte Heilandsruf, ist ein Wort der Einladung an die Menschen, die ihre Last nicht tragen können.

Dieser zweite Teil des Textes, der ‚Heilandsruf‘, ruft in mir eine meiner ersten Kindheitserinnerungen wach:

„Wer kommt in meine Arme, den hab' ich lieb!“ Ich muss so drei Jahre alt gewesen sein und kam mit meinem Vater von einem Spaziergang nach Hause, meine Mutter stand draußen, breitete die Arme aus und rief: „Wer kommt in meine Arme, den hab' ich lieb!“ und dann bin ich losgelaufen, in ihre offenen Arme und sie hat mich hochgenommen und herumgewirbelt.

Diese Geste der Zuwendung, kennen - glaube ich - die meisten von uns.

„Wer kommt in meine Arme?“ daran muss ich oft denken, wenn ich in die Volmerdingsener Kirche gehe - und das geschieht seit fast 12 Jahren normalerweise mehrmals die Woche, zum Gottesdienst, bei Beerdigungen, Trauungen, mit dem Kindergarten, bei Konzerten usw. usw..

Denn dann gehe ich nämlich unter genau diesem Wort her: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“. Es steht ja im Durchgang vom Turm in den Kirchraum und oft denke ich ‚ja, gerne!‘, Ja, bitte! Oder: Ja! Danke!

Und je nach dem, was gerade anliegt und in welcher Verfassung ich selbst bin, wünsche ich mir, dass alle, die in der Kirche sitzen mit ihren ganz eigenen Belastungen und Mühseligkeiten, erquickt werden: mögen sie aufatmen können, erfrischt und gestärkt werden und zumindest ein wenig entlastet wieder nach Hause gehen können!

Und Jesus steht mit offenen Armen da und ruft uns seine Einladung, sein Angebot, ja fast seine Bitte zu: „Komm doch zu mir. Ich kann dich entlasten.“ Dabei drängt er sich gar nicht auf. Er will nicht mein Leben / unsere Leben im Handstreich übernehmen, nicht bei uns einbrechen. - so nach dem Motto: „Gib schon her, du schaffst das ja doch nicht alleine, ich habe es ja schon immer gewusst.“

Jesus überlässt uns die Entscheidung, ob wir kommen oder nicht. Die Verantwortung bleibt bei uns. Aber seine Einladung gilt. Er lädt alle ein, zu ihm zu bringen, was belastet und mühselig ist:

Sein Ruf gilt all denen,

- die sich bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit abquälen, sei es in ihrem Beruf oder in der Pflege anvertrauter Menschen
- und all denen, die keine Arbeit haben und darunter leiden, nicht gebraucht zu werden mit ihren Gaben und Fähigkeiten.
- Sein Ruf gilt den Schülerinnen und Schülern, den Jugendlichen, die erfahren, dass von ihnen immer mehr Leistung verlangt wird, der sie gar nicht gerecht werden können,
- aber auch denen, die Ansprüche an sich selber stellen und sich damit unter Druck setzen,
- und all denen, die unter Krieg, Verfolgung, Flucht und Rassismus leiden und natürlich vielen anderen auch.
- die um einen geliebten Menschen trauern,
- die Schuld auf sich geladen haben,
- und er gilt auch denen, die Angst vor dem haben, was die Zukunft bringt, die angesichts ganz aktuellen Belastungen durch Corona, Sorgen, Ängsten und Nöten haben
- all denen, die an den Wunden tragen, die ihnen das Leben im Lauf der Zeit beigebracht hat.

Dieser Ruf gilt nicht bloß einigen wenigen unter uns, die sich im Augenblick besonders mies und bedrückt fühlen; er gilt uns allen, den Jungen und Alten, den Kranken und Gesunden er spricht uns an auf Lasten, die wir in unserem Leben vielleicht oft genug verdrängen, auch auf Lasten, an die wir uns schon so sehr gewöhnt haben, dass wir gar nicht mehr merken, wie sie an unserer Lebenskraft zehren, spricht uns darauf an und deckt sie uns mit seinem Wort auch erst so richtig auf.

„Wer kommt in meine Arme?“ ruft er. Kommt her zu mir, alle, ... ich will euch erquicken.

Aber wer jetzt darauf setzt, dass Jesus ihm seine Lasten wegzaubert, - und das finde ich wirklich spannend - wer darauf vertraut, dass Jesus ihn von Verantwortung für das eigene Leben freimacht, der wird erst einmal enttäuscht. Nein, er verspricht nämlich nicht, dass er uns einfach alle Lasten unseres Lebens abnimmt; denn keinem Menschen ist ja wirklich geholfen, wenn ihm alles abgenommen wird.

Sondern er verspricht uns, uns zu erquicken, uns aufatmen zu lassen. Und dies geschieht paradoxerweise gerade dadurch, dass er ein Joch auf unsere Schultern legt, also eine neue Last. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir ...

Das allerdings klingt für viele bestimmt nicht nur verlockend. Nehmt auf euch mein Joch ... Keine zusätzliche Last, sondern Entlastung war doch der Plan, oder?

Aber das, was uns belastet, was uns das Leben schwer macht und was auf der Seele brennt, können wir nicht abschieben - auch nicht auf Gott, so lautet erst einmal der Text. Das wäre zu einfach. Das entspräche auch nicht Gottes Plan und seinem Handeln durch die Geschichte hindurch für und an seinen Menschen.

Wir müssen zu unserer Verantwortung, den Aufgaben unseres Lebens stehen, auch wenn sie manchmal schwer sind. Natürlich können wir auch durch diese Aufgaben und Lasten wachsen und stärker werden, uns weiter entwickeln, so dass wir manchmal sagen können - im Nachhinein - es war auch was Gutes oder hat etwas Positives bewirkt. Nicht alle Mühen des Lebens machen und klein und erdrücken uns. Und doch brauchen wir an verschiedenen Stellen Entlastung und Hilfe, wünschen uns jemanden, der Tragen hilft und, ja, Ruhe für unsere Seelen.

Die Lasten nimmt uns Jesus nicht ab, er ist also weder der große Zauberer noch gute Fee, der alles Schwere einfach wegzaubert, aber er hilft, die Lasten zu tragen. Dazu dient sein sanftes Joch. Ich vermute, die meisten wissen, was ein 'Joch' ist. Ein Joch - das ist ein ja ein Hilfsmittel, um Lasten besser zu verteilen und damit auch besser tragen zu können.

Dieses Joch, von dem Jesus spricht, will Kraft geben, die vorhandenen Lasten zu tragen, will neue Perspektiven aufzeigen, neue Lebensmöglichkeiten trotz der Belastungen im Leben. Und: wenn es nicht anders geht, wird Jesus sich einfach mit unter diese Lasten stellen, wird helfen, diese Lasten zu tragen. Aber er nimmt die Lasten nicht einfach weg.

Also müssen wir lernen, ein Joch zu tragen! Natürlich klingt das nicht verlockend, aber es klingt ehrlich. Jesus bietet sich als Lehrmeister an. Es werden uns keine bunten Bilder vor Augen gemalt wie in der Werbung so als ob es ein Leben ohne Anstrengung, ohne Last, ohne Sorge oder Angst geben könnte. Das gibt es nicht, Lasten, Sorgen oder Angst wird es immer wieder geben, manches davon bleibt sogar, das ist menschlich. Aber, und das ist die Verheißung: Es kann sich verändern und leicht werden.

Die Erleichterung besteht zum einen in der mittragenden Liebe Jesu. Gottes Liebe zu den Menschen, die in Christus sichtbar wird und Jesu Liebe zu uns, die er in seinem Leben und Handeln auf unterschiedlichste Weise zum Ausdruck gebracht hat, trägt mit an allen Lasten.

„Was auch immer hart ist in dem, was uns auferlegt ist, die Liebe macht es leicht.“ So hat es der Kirchenvater Augustin schon im fünften Jahrhundert formuliert.

Durch Jesus allein wird sich diese Welt nicht verändern, sie ist wie sie ist. Aber dadurch, dass er an unserer Seite ist, dass wir von ihm lernen können, dadurch können sich die Belastungen und können wir uns ändern und vielleicht auch ein wenig diese Welt.

„Wer kommt in meine Arme, den hab' ich lieb!“ Die Liebe macht es leicht und leichter. Lernt von mir, sagt Jesus, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Ich verstehe das so - und das ist der 2. Aspekt, durch den unsere Lasten leichter werden können, dass wir versuchen, Christus auf seinem Weg zu folgen, seinem Weg mit anderen Menschen. Sein Leben war geprägt von Annahme und Liebe, die er anderen Menschen ange-deihen ließ. Er hat sich Ausgesto-benen zugewendet, er hat Kinder und Frauen ernst genommen. Er hat sich auch den ernsthaft fragenden Pharisäern nicht verschlossen.

Lernt von mir; Dies ist ein Bildungsangebot mit einem nicht unbedeutend angesehenen Bildungsziel: Sanftmütig: Ohne Gewalt sein und menschenfreundlich. Nicht im Wettbewerb mit anderen, sondern gemeinsam sein. Und - demütig sein: Um seine eigene kleine und doch gute Größe wissen, sich nicht aufblähen müssen, von sich selbst absehen können, sich loslassen.

Sanftmut und Demut lernen, wo doch heute eher Durchsetzungsvermögen, Leistung und Erfolg zählt, Kompetenz und hohe Belastbarkeit gefragt sind, ...Da bekommen wir etwas anderes an die Hand: Sanftmut und Demut heißt auch - und das hat z.B. die Pandemie ja auch gezeigt - dass die Solidarität nicht zu einer hohlen Phrase verkommen muss, sondern gelebt wer-

## Fürbitten

Barmherziger Gott!

Du bist der Ort in unserem Leben, an dem wir uns ohne Wenn und Aber angenommen und geliebt wissen dürfen. Du kommst mit offenen Armen auf uns zu und rufst uns immer wieder in deine liebevolle Gemeinschaft. Mühselig und beladen sind wir oft, mit unseren Ängsten, mit unserer Ohnmacht angesichts all der schrecklichen und schwierigen Dinge die überall auf der Welt passieren, beladen mit den Ansprüchen, die wir selbst an uns stellen und den Erwartungen anderer, die uns manchmal erdrücken.

Wir haben gehört, dass du uns erquicken willst. So legen wir unsere Sorgen in deine Hände und bitten dich:

- Für die Kranken, schenke ihnen Vertrauen, dass du da bist und sie durch die schwere Zeit trägst. Und schenke uns Mut und Achtsamkeit, damit wir sehen, wenn wir gefragt sind.
- Wir bitten dich um deiner Liebe willen für alle Menschen, denen Liebe entzogen wird: Wir denken dabei an Kinder, die ohne Liebe aufwachsen müssen, Partner, die einander Liebe verweigern, Alleinstehende, die liebevolle Nähe suchen, an all diejenigen, die nur Druck, Hass, Neid oder gar Gewalt für sich erleben.
- Wir bitten für alle, die in der Liebe leben: für die Kinder in behüteten Familien, für Eheleute, die einander zugewandt sind, Alleinlebende, die aufgenommen sind in verschiedensten Gemeinschaften, für alle, die mit Achtung und Zuwendung einander begegnen.
- Wir bitten für alle, für die die Liebe wichtiger Motor ihres Tuns ist. Für alle, die hilfreich sind und Menschen die Hand reichen, für alle, die das Leiden von Menschen überwinden helfen, für alle, die Vorurteile und Grenzen beiseiteschieben, um den Menschen nahe zu sein. Lass die Liebe nicht untergehen, sondern stärke diese Liebe, gütiger Gott, auf dass sie Mittelpunkt des Lebens sein und werden möge
- Wir bitten dich für uns selbst. Hilf uns, dass wir uns immer wieder von dir einladen lassen, damit wir deine Liebe wahrnehmen und mutig werden, zu tun, was du von uns möchtest. Amen.

den kann - hoffentlich noch lange über die Corona-Zeit hinaus.

Lernt von mir, heißt für mich: Geht nicht die ausgetretenen Pfade, auf denen alle gehen, sondern folgt dem Weg Jesu, Bei ihm lernen wir, dass wir nicht leichter werden, wenn wir nur über die eigenen Lasten klagen. (obwohl das auch immer ein erster wichtiger Schritt ist)

Es ist ein besonderer Weg, der das Beladene auch leichter macht: Nämlich die Achtsamkeit für andere. Je mehr ich mich um andere sorge, desto leichter werde ich selber. Schon im Zuhören auf die Sorgen anderer werden die eigenen Sorgen etwas leichter. Nicht viel, aber immerhin.

Kurz gesagt heißt es: Wer sich kümmert, verkümmert nicht; wer Lasten anderer mitträgt, wird selbst leichter. Oder: Wer Menschen dient, öffnet sich den Himmel. Gott sendet seinen Geist in seine Gemeinde, damit geholfen wird - und uns will er dazu auch gebrauchen.

Und dann öffnen wir selber die Arme öffnen und rufen: „Wer kommt in meine Arme?“

(zurzeit natürlich immer noch unter Wahrung aller Hygienevorschriften ☺) Amen

Die Erleichterung besteht in Jesu mittragenden Liebe. Gottes Liebe zu den Menschen, die in Christus sichtbar wird und Jesu Liebe zu uns, die er in seinem Leben und Handeln auf unterschiedlichste Weise zum Ausdruck gebracht hat, trägt mit an allen Lasten.

Ihre Pfrin Anja Helen Bierski