

# **Die Mühseligen und Beladenen**

## **Predigt über Matthäus 11,25-30 2.Sonntag nach Trinitatis, 21.06.2020**

*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 wohl gefallen.*

*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 Schwestern und Brüder,

der „Heilandsruf“, so wird dieser Abschnitt aus Matthäus 11 genannt: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ Es sind merkwürdig anrührende Worte, die Jesus da spricht. Wer sucht nicht Entlastung besonders in einer Zeit, die so viel Mühe und Last mit sich bringt? Und wer wünscht sich

nicht einen Heiland, der all das, was in seinem Leben misslungen und zerbrochen ist, wieder heil macht?

Als junger Pfarrer machte ich einmal einen Geburtstagsbesuch bei einer alten Dame. Sie erzählte mir von Problemen in der Nachbarschaft und in ihrer eigenen Familie und sagte dann den Satz: „Unter jedem Dach ist ein Weh und ein Ach.“ Ein Spruch, den ich damals ehrlich gesagt etwas banal fand. Aber je älter ich wurde, desto mehr ist mir die Wahrheit dieser Worte klar geworden.

Unsere scheinbar so heile Welt hat Risse, die oft hinter den Mauern der Häuser verborgen bleiben. Wir sprechen nicht über das, was uns belastet. Wenn man auf der Straße Bekannte trifft und gefragt wird: „Wie geht's?“ dann ist die Antwort fast schon vorgegeben: „Gut. Und dir?“ Aber stellen wir uns vor, jemand würde auf die Frage einmal nicht höflich, sondern ehrlich antworten und sagen: „Mir geht's schlecht.“ Was würde passieren? Wahrscheinlich würde der Gesprächspartner schnell das Thema wechseln, denn so genau wollte er das ja eigentlich gar nicht wissen. Über Probleme spricht man nicht, die trägt man mit sich selbst aus. Nach dem Motto: Wie's drinnen aussieht, geht keinen etwas an.

Sicher gibt es gute Gründe für diese Einstellung. Schließlich erwartet man von uns, dass wir funktionieren, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Darum zeigen wir lieber eine glatte Fassade, um uns nicht angreifbar zu machen. Häufig mit der Folge, dass irgendwann die Last zu groß wird, und der Körper zieht dann die Notbremse

und zwingt uns dazu, eine Pause einzulegen. Nach dem Motto: „Die Seele sprach zum Körper: Sprich du mit ihm, auf mich hört er nicht mehr.“

Das muss man sich klarmachen: Wenn Jesus sagt „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid“, dann sind auch wir selbst angesprochen, nicht immer nur die Anderen.

Nun werden manche von uns diesen Heilandsruf auch noch mit anderen Ohren hören, weil sie beruflich oder privat mit Menschen zu tun haben, die mühselig und beladen sind und ihre ganze Hoffnung darauf setzen, dass wir ihnen helfen und sie aus ihrer Not erlösen. Und wie gern würden wir das tun und sie wieder fröhlich und unbelastet sehen! Aber oft müssen wir erkennen, dass unsere Möglichkeiten zu helfen begrenzt sind. Das kann einen ziemlich mutlos machen, so dass wir auf Dauer selbst zu hilflosen Helfern werden. Stichwort: „Burn-out“.

An dieser Stelle ist mir ein Abschnitt aus Johannes 1 wichtig geworden. Da wird Johannes der Täufer gefragt: „Wer bist du?“ Und die Menschen, die zu ihm in die Wüste gekommen sind, haben ihre ganze Hoffnung auf ihn gesetzt und erwarten, dass er ihrem Land Erlösung bringt. Aber der Täufer enttäuscht ihre Hoffnung, indem er antwortet: „Ich bin *nicht* der Christus.“

Diesen Vorbehalt des Johannes müssen wir uns immer wieder klarmachen. Der Heilandsruf geht wirklich nicht von uns aus. Wir sind nicht die Erlöser unserer Mitmenschen, wir sind selbst nur Menschen, die auf

Erlösung angewiesen sind. Wir können nur auf den verweisen, der für uns alle die letzte Hoffnung unseres Lebens ist. Freilich sollten wir das nicht tun, ohne gleichzeitig deutlich zu machen: Ich bin jetzt für dich da und will dir helfen, so gut ich kann, mit meinen begrenzten Kräften.

Wenn wir anderen Hoffnung geben wollen, müssen wir sie selbst erst bekommen. Wenn wir anderen Last abnehmen wollen, müssen wir selbst unsere Last irgendwo abgeben können. Aber wie geht das? Wie wird man die eigene Last los?

Jesus spricht dazu eine Einladung aus, die auf den ersten Blick widersinnig erscheint: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ Ein Joch war ein schweres Holzgeschirr, das man in früheren Zeiten Ochsen auf die Schulter legte, um sie vor einen Karren oder einen Pflug zu spannen. Und das ist ja nun ein merkwürdiges Bild für Entlastung. Natürlich muss man auch zugeben: irgendein Joch trägt jeder. Es gibt immer Anforderungen, die das Leben stellt und unter die man sich beugen muss. Allerdings gibt es dieses Joch in verschiedenen Formen, sagt Jesus, und ich biete euch an, eures gegen meins zu tauschen, denn das ist leichter.

Ihr könnt von mir lernen, wie man es trägt, indem ihr meine Haltung annehmt: Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.

Das Wort „Demut“ ist bei uns ziemlich aus der Mode geraten. Ursprünglich bedeutet es die Bereitschaft zu

dienen oder sich zumindest nicht zu überheben. Auch Sanftmut hat keinen allzu guten Ruf. Wer sanftmütig ist, gilt schnell als sanftmütiger Heini. Und ausgerechnet diese Verhaltensweisen sollen das Leben leichter machen?

Vielleicht hilft eine Beobachtung aus der Verhaltensforschung, die Worte Jesu besser zu verstehen. Wenn man Vögel in einen engen Käfig zusammensperrt, in dem sie keinen ausreichenden Abstand voneinander haben (ihnen also ihre „comfort zone“ nimmt), dann zeigen sie sehr bald ein merkwürdiges Verhalten: sie plustern sich ständig auf. Sie tun das natürlich, um größer zu wirken und damit ihren Rang in der Gruppe zu behaupten. Aber hinter diesem angeblichen Machtanspruch steckt eigentlich nur die Angst, Schwäche zu zeigen und dann von den anderen beherrscht zu werden. Ein solches Verhalten ist auf Dauer sehr anstrengend, es versetzt die Vögel in ständigen Stress und macht sie schließlich krank.

Das kann man aus der Tierwelt lernen und lässt sich in ähnlicher Form auch in unserer Menschenwelt beobachten. Dagegen bedeutet Demut: Ich verzichte darauf, mich größer zu machen, als ich bin. Ich stehe zu meinen Grenzen und Fehlern und spiele den anderen nichts vor. Und darin liegt tatsächlich eine Entlastung, nicht nur für mich selbst, sondern auch für die Anderen. Denn es gibt ihnen die Möglichkeit, hinter ihrem Schutzschild hervorzukommen und sich als die freundlichen Menschen zu zeigen, die sie eigentlich sind.

Darum gehören Demut und Sanftmut zusammen, denn wenn man sich gegenseitig kennt und um die Empfindlichkeiten der Anderen weiß, wird man behutsamer miteinander umgehen.

Dieses sanfte Joch, von dem Jesus spricht und das er besonders Christen empfiehlt, wäre sicher auch für unsere Gesellschaft als ganze empfehlenswert. Es zeigt uns einen Weg zu mehr Ehrlichkeit und damit zu einem entspannteren Zusammenleben.

Manchmal sehe ich mir Politiker-Interviews im Fernsehen an. Sie laufen immer nach dem gleichen Muster. Da ist auf der einen Seite der Interviewer, der den Politiker auf mögliche Schwachstellen abklopft und versucht, ihn auf einen klaren Standpunkt festzulegen. Und auf der anderen Seite der Politiker, der alles tut, um sich und seine Partei in das beste Licht zu rücken und in seiner Standortbestimmung möglichst vage zu bleiben (er will es ja allen Wählern recht machen). Das ist sicher sehr diplomatisch. Und trotzdem wünsche ich mir manchmal, einmal von einem Politiker (oder einer Politikerin) die Worte zu hören: „Ich habe einen Fehler gemacht.“ Oder auch Sätze wie „Das weiß ich nicht“, „Da will ich mich noch nicht festlegen“, vielleicht sogar: „In dieser Frage vertrete ich einen ganz unpopulären Standpunkt, zu dem ich aber trotzdem stehe“. Ich glaube, so einen Menschen würde ich sogar wählen, selbst wenn er nicht meine politische Richtung vertritt. Ganz einfach, weil es ein ehrlicher Mensch ist und weil er damit anderen einen

Anstoß gibt, ebenfalls vom hohen Ross der Selbstdarstellung herabzusteigen. Weil es der Weg zur Mitmenschlichkeit ist.

Das ist das sanfte Joch, zu dem Jesus uns überreden will. Machen wir uns nichts vor: es ist immer noch ein Joch, das man sich damit auflegt. Es kostet immer noch Kraft, sich so zu verhalten, und man läuft Gefahr, als etwas sonderbar zu gelten und zu den Unmündigen gezählt zu werden, von denen Jesus spricht. Aber auf Dauer liegt darin eine große Entlastung, nicht nur für uns, sondern auch für die Menschen um uns herum.

„So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ Probieren wir es aus.

Amen.

*Pastor i.R. Harald Bartling*

*haraldbartling@gmail.com*

