

Gnade sei mit uns und Friede von Gott, unserem Vater und unserem Herrn Jesus Christus!

Liebe Gemeinde,

Der Predigttext, den Sie gleich hören, heißt auch „Heilandsruf“ weil Jesus dort mit ganz starken Worten sein Verhältnis zu Gott und zu uns Menschen deutlich macht.

Eingeteilt ist dieser Heilandsruf in drei gut voneinander unterscheidbare Abschnitte.

Die Verse 25 und 26 sind ein Lobpreis Gottes. Jesus spricht Gott direkt an und dankt ihm für seine gute Nachricht besonders für die Unmündigen.

Im nächsten Vers beschreibt er sein besonderes Verhältnis zu Gott und in den Versen 28-30 redet er seine Zuhörer direkt an und sagt, was wir Menschen vom Glauben an Gott und Jesus zu erwarten haben.

Ich wette. Mindestens einen Satz des Predigttextes kennen Sie. Aber überprüfen Sie selbst.

Ich lese aus dem 11. Kapitel des Matthäusevangeliums die Verse 25-30

**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 wohlgefallen.**

**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.**

Als ich über diesen Predigttext nachdachte, verspannten sich bei den Begriffen mühselig und beladen augenblicklich meine Schultern.

Denn Belastungen spüre ich zu aller erst hier, in der Schulterpatie, zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt. Sie ist eine empfindliche Stelle. Ich denke gar nicht daran, aber die Schulter reagiert sofort, wenn ich einer Anspannung ausgesetzt bin.

Ohne dass ich es merke, wird die Schulterpartie fest, irgendwann tut sie weh. Dann erst frage ich mich: Was ist los?

Gleich morgens beim Aufwachen lasse ich sie erst hängen und dann ein paar Mal vorsichtig kreisen, vorwärts und rückwärts. Das sollten Sie auch mal tun. Das tut gut.

Ich spüre genau: Bin ich heute Nacht ungeschickt draufgelegen? Leise kracht es im Gebälk. Ich richte mich auf, spüre noch einmal hin:

Ist es schwer, heute aufrecht zu gehen?

Ich lasse die Schultern noch einmal kreisen.

Ich setze dem ein wenig Haltung entgegen, was auf den Schultern lastet und auf dem Tag.

Auf vielen Schultern liegt Verantwortung: Für die Kinder. Für das Haus. Für alles Mögliche. Wie ein schwerer Rucksack zieht sie an den Schultern, bis es schmerzt zwischen den Schulterblättern.

Auf vielen Schultern liegen Geschichten, die ein Mensch schon erlebt hat und die er nicht los wird: Geschichten schwer wie Blei. Geschichten vom Verlieren, vom Alleinsein oder vom Alleingelassen werden

Mit solchem schweren Gepäck kommt man oder frau nur mühsam vom Fleck.

Auf allen Schultern liegt etwas, an allen Schultern ziehen Lasten in Rucksäcken oder Umhängetaschen; oder Lasten an einem dieser altertümlichen Tragegestelle: an einem Joch.

Oben hat er einen Querbalken mit einem Polster, links und rechts hängen Eimer dran, gefüllt mit allem Möglichen: Wasser oder Steine, dicke Papierstapel oder die massiven Fragezeichen des Lebens.

Was die anderen tragen, ich sehe es deutlich, ist oft viel schwerer als meine Last.

Trotzdem wird sie mir an manchen Tagen einfach zu schwer und ich denke: Ich muss eine Pause machen, muss, ehe ich weitergehen kann, den Rucksack einmal abnehmen, mich hinsetzen, tief durchatmen, die Schultern hängen lassen und dann kreisen, einmal vorwärts einmal rückwärts. Einfach mal neue Kraft tanken.

Gott sein Dank: Hier im Gottesdienst ist ein Platz, an dem ich eine Pause machen kann. Hier ist jemand, den es interessiert, ob mir meine Last zu schwer ist, ob ich

überladen, überfordert, überanstrengt, überlastet, überbeansprucht bin von dem, was ich mit mir herumschleppe.

Komm her! sagt Jesus.

Und ihr alle, die ihr an euren Rucksäcken, an euren zentnerschweren Eimern, an euren Laptopaschen, Einkaufskörben, Schulranzen, Koffern, Werkzeugkisten, Sauerstoffgeräten, an euren Geldsorgen, eurem Kummer und eurer Planlosigkeit zu schwer tragt, ihr alle:

**Kommt her zu mir! Ich will euch erquicken!**

Manchmal, meistens in Zeiten, die nicht so leicht sind, höre ich von einem lieben Menschen den Satz: Tu dir mal was Gutes.

Freundliche Fürsorge schwingt darin mit und die unausgesprochene Frage: Könnte es sein, dass es gerade alles zu viel für dich ist?

Könnte es sein, dass du dringend mal was brauchst, was dich einfach nur freut und nicht an dir nagt?

Was das sein könnte?

Das weißt du selbst besser als ich. Aber such dir was! Eis essen, schwimmen gehen oder spazieren, einen Tag wegfahren. Tu dir was Gutes! Mach es!

Es tut immer gut, das zu hören. Manchmal braucht es so einen Anstoß, um auf die eigenen Bedürfnisse aufmerksam zu werden oder auf die eigenen Grenzen.

Machen muss ich das dann aber immer noch selbst.

Auch eine Kunst, die gelernt sein will: mir selbst etwas Gutes zu tun.

Und nicht zu sagen: Ach, das brauch ich doch nicht.

In unserem Predigttext ist es aber anders. Hier muss ich mir nicht selber etwas Gutes tun.

Kommt her zu mir, sagt Jesus. Ich will euch erquicken. Ich bin derjenige, der das kann und der das macht. Eure Bedürfnisse und eure Grenzen kenne ich besser als ihr. Und es gibt Dinge, wesentliche Dinge, wie Liebe und Vergebung, die könnt ihr euch nicht selber geben. Ihr könnt sie nicht kaufen, könnt sie euch nicht einfach irgend-wo holen oder mitnehmen. Ihr seid darauf angewiesen, dass ihr sie geschenkt bekommt. Dazu bin ich da!

Ich will euch erquicken!

Dieser Satz hat eine ganz andere Kraft als der Satz: Tu dir etwas Gutes. Denn Jesus sagt: Ich tue dir was Gutes.

Das ist eine andere Qualität.

Zu wissen: Ich muss mich nicht selbst darum kümmern, dass mir etwas Gutes getan wird. Er tut es. Denn er ist mit dem Himmel verbunden, so stark, so unmittelbar, dass das Gute vom Himmel durch ihn hindurch direkt auf uns Christen übergeht wie mit einem Strom.

Alles, was er verschenkt, kommt von dort oben:

**„alles, ist mir übergeben, von meinem Vater,“** sagt Jesus. „Was ihr von mir bekommt, das kommt alles von meinem Vater, das sind alles Gaben des Himmel.“

Wie allein dieser Satz den Krampf in den Schultern löst:

„Ich will euch erquicken“

Wie er mich innerlich aufrichtet. Weil ich merke: Hier geht es wirklich um mich.

Einem, der mich erquicken will, geht es um mich.

Es geht ihm darum, dass ich es leichter habe, dass ich nicht so schwer trage an dem, was ich mit mir herumschleppe.

Von ihm werde ich nicht bevormundet, nicht zurechtgewiesen, nicht angefahren.

**„Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig,“** sagt er.

Ich werde auch nicht zwangsbeglückt mit etwas, das ich nicht will und nicht brauche.

Ich werde erquickt! Einfach nur erquickt.

Dort sollte man sein: Bei dem, der das kann.

Aber manchmal fühle ich mich so weit weg von Jesus. Wo ist er?

Was hält ihn fern von mir?

Was hält mich fern von ihm?

Wenn ich nur wüsste, wo ich ihn finde, der sagt: „Ich will euch erquicken.“

„Kommt her zu mir“

Das klingt so leicht, so einladend, so verheißungsvoll. Aber wo ist das? Wohin muss ich gehen, wenn ich zu ihm kommen will? Und wo finden die ihn, die noch viel

mühseliger und beladener sind als ich selber, die ihn noch viel dringender bräuchten als ich?

Wir sind heute hier, weil wir Jesus hier in der Kirche suchen. „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen, hat er versprochen.

Er ist dort, wo diese Wörter laut erklingen: **Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.**

Wo ich das hören kann, da muss er sein.

Vielleicht ist er auch in der kleinen Stille nach dem Gebet. Im Atemholen zwischen „**Erlöse uns von dem Bösen**“ und „**Dein ist das Reich.**“

Vielleicht ist er im Licht, das durchs Fenster fällt, in den Flammen der Kerzen auf dem Altar, im Klang der Orgel oder in der Musik.

Denn das ist ja alles eine kleine Erleichterung der Last auf den Schultern. Alles eine kleine Erquickung.

Oder finde ich ihn draußen im Dorf? An der Bushaltestelle?

Auf dem Zebrastreifen, wo mich im Aneinander- Vorübergehen jemand so anstrahlt, dass ich zurückstrahlen muss?

Oder im Laden? Wo mich Frau Hiller heute so freundlich begrüßt, dass ich merke: Hier geht es für eine Sekunde wirklich um mich?

Finde ich ihn hinter einer der Türen im Dorf, an denen ich schon immer klingeln wollte?

Oder bei mir zu Hause – in dem Gedanken an Dorothee, der mich plötzlich anfliegt, als mir einfällt, dass Dorothee jemand braucht, der an sie denkt?

Ist er im Schulbus, wo der große Jakob den kleinen Emil vor seinen Peinigern schützt?

Ist er n dem Tisch im Cafe, wo Gerde und Emine, die nie miteinander geredet haben, plötzlich anfangen Kochrezepte auszutauschen?

Ist er an dem Pflegebett von Frau Mangold, die lacht, weil Jana von der Diakonie heute wieder so nett ist?

Nur eine kleine Erquickung. Nur ein kleines Stück Gutes direkt aus dem Himmel.

Nur eine kleine Wonne und doch wie ein Strom.

„Ich will euch erquicken.“, sagt Jesus. Es passiert jeden Tag. Den Weisen ist es verborgen. Den Unmündigen ist es offenbar.

Die Schultern tun weh. Aber der Strom der Güte direkt aus dem Himmel erreicht uns in Jesus. Wir stellen die vollen Rucksäcke ab und die zenterschweren Eimer. Hier und jetzt ist eine gute Gelegenheit für eine Pause. Gott sei Dank. Hier ist jemand, den es interessiert, wie schwer das Gepäck ist.

Wir haben´s nicht eilig. Wir teilen die Lasten und irgendwann auch wieder Brot und Wein beim Abendmahl. Wir kreisen langsam die Schultern, einmal vor, einmal zurück. Wir finden Ruhe für unsere Seelen.

Dann gehen wir weiter. Alle spüren es voller Erleichterung in den Schultern: Jetzt trägt an meinem Gepäck jemand mit. Und Jesus sagt.“ Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Amen