

Predigt zu Matthäus 11,25-30

-

Vom Stress zur Ruhe

25 In jener Zeit ergriff Jesus von Neuem das Wort und sagte: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies vor Weisen und Klugen verborgen und es Kindern offenbart hast. 26 Ja, Vater, denn so hat es dir wohlgefallen. 27 Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand erkennt den Sohn außer dem Vater, und niemand erkennt den Vater außer dem Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. 28 Kommt her zu mir alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Ich werde euch Ruhe verschaffen. 29 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Dann werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. 30 Denn mein Joch ist mild und meine Last ist leicht.

Liebe Geschwister in der Paulusgemeinde,
in der letzten Woche habe ich einen Termin vergessen. Ich

war in die Vorbereitungen für diese Predigt vertieft als meine Frau Katja in mein Arbeitszimmer kam und mich fragte: Hattest du nicht heute Morgen diesen einen Termin? Es durchfuhr mich die Erkenntnis: Ja, das hatte ich. Plötzlich Anspannung. Ein rascher Blick auf die Uhr. Aber da war nichts mehr zu retten. Schnell der Blick ins Mailpostfach und da wartete auch schon die Mail mit der Frage auf mich, ob mir etwas dazwischen gekommen sei. Ein Griff zum Telefonhörer und ein klärendes Gespräch mit einer Entschuldigung war nun erstmal an der Tagesordnung. Peinlich. Danach schnell aufs Fahrrad und doch noch den Besuch. Der Tag lief anders als gedacht. Stress!

Dabei war das ja nur oberflächlicher Stress. Es gibt ja auch ganz anderen Stress. Eine belastende Familiensituation, Probleme auf der Arbeit oder in der Schule. Oder Streit mit einer anderen Person. Wir sagen ja auch „ich habe Stress mit dem und dem“. Heutzutage streiten wir uns ja nicht, sondern haben Stress.

Aber was ist Stress genau? Eine Definition: „Stress ist eine erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann.“ Unter Stress kann eine ganze Menge fallen. Streit bedeutet Stress. Oder eine Krankheit. Aber nicht jeder empfindet alles gleich. Was für den Einen Stress bedeutet, kann für den Anderen genau das Gegenteil sein. Der Eine liebt Treffen mit vielen Menschen, für den Anderen ist es purer Stress. Ihr könnt ja mal überlegen, was bei euch Stress auslöst? (Pause) Oder noch anders gefragt: Wer löst bei euch Stress aus? (Pause) Stress über einen langen Zeitraum zu ertragen ist sicherlich nicht förderlich für unser Dasein.

In unserem Predigttext geht es um das Thema von Belastung, man könnte auch Stress sagen, und Ruhe. Jesus hat diese riesige Menschheits-Herausforderung im Blick. Er spricht deswegen eine große Einladung aus: „Kommt her zu mir alle,

die ihr euch abmüht und belastet seid! Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ Was meint Jesus damit?

Jesus nimmt wahr, dass wir Menschen uns gerne abrackern. Wir wollen unseren eigenen Ansprüchen und den Ansprüchen unserer Mitmenschen gerne gerecht werden. Sozial, erfolgreich, sportlich, familiär, gutaussehend, was so die Maßstäbe alle sind. Und dann gibt es ggf. auch noch Vorstellungen davon, was Gott von uns erwartet. Fromm, heilig, gerecht, rein, könnten so Stichworte sein. Schließlich kommt hinzu, dass uns das Leben Lasten auflädt. Es gibt ja so einen gerne gesagten Satz: „Jeder hat sein Päckchen zu tragen.“ Das kann sich zu einem ganz schönen Hamsterrad entwickeln. Mühselig und beladen, so hat es Luther übersetzt.

Jesus bietet sich in alledem als Ruhepol an. Hier steht das Wort ἀναπαύω (anapauo), da hören wir unser Wort Pause anklingen. Bei Jesus ist Pause mit Abrackern und Lasten aufladen. Ich halte das für sehr wichtig. Denn Einige von uns

Christian Schulte – 21.06.2020

werden ein anderes Gottesbild kennengelernt haben. Gott ist in diesem Bild jemand, der ganz viel von mir erwartet und dem ich versuche zu gefallen. Auch vor Gott kann man Stress empfinden. Wenn z.B. die eigene Stille Zeit nur Stress oder Druck bedeutet, dann läuft etwas schief! Gott will uns Menschen keinen Stress bereiten. Als Gott den Menschen am sechsten Tag schafft, was schenkt er ihnen? Eine Pause. Am siebten Tag ist erst mal Pause. Der erste Tag des Menschen ist ein Feiertag.

Jesus will unser Ruhepol im Alltag dieser Welt sein. Als Bild habe ich mir eine Baustelle vorgestellt. Da wird im besten Fall eine ganze Menge geackert und beladen. Das kann auch ganz schön stressig sein. Aber da gibt es in der Regel auch einen Bauwagen oder den Container, wo Pause gemacht wird. Wir brauchen in der Baustelle unseres Lebens einen Ort, wo wir Pause machen können, wo es nicht um Leistung geht und wo wir uns trotz aller unserer Päckchen wohl fühlen.

Als ich noch zur Schule gegangen bin, habe ich in den Sommerferien immer in einer Firma gejobbt. Das war für mich ganz schön anstrengend und auch stressig, weil es oft total eintönig war. Man, wie habe ich mich auf die Pausen gefreut! So schnell es ging habe ich mir mein Buch geschnappt und ein paar Seiten gelesen. Futter für den Kopf. Und selten haben Butterbrote so gut geschmeckt. So ein Ort möchte Jesus im Alltag dieser Welt für uns sein. Dazu lädt er uns ein. Wir sind eingeladen so einen Ort mit ihm zusammen zu gestalten.

Zusammen ist ein wichtiges Stichwort. Jesus sagt ja noch mehr: „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir.“ Das klingt ja aufs Erste nicht so entspannt. Ein Joch auf sich nehmen, hört sich eher nach Stress oder Arbeit an. Aber was ist das eigentlich, ein Joch? Ein Joch ist ein Holzgestell, das z.B. Ochsen auf den Nacken gelegt wird, um unterschiedliche Geräte zu ziehen, z.B. ein Pflug. Ja, ein schweres Teil. Wichtig ist aber? Normalerweise sind in dieses Joch immer

Christian Schulte – 21.06.2020

zwei Tiere nebeneinander eingespannt. Wenn Jesus also sagt: Lernt von mir. Dann heißt das: Er läuft neben dir. Jesus ist, wenn man so will, der Leitochse. Wir laufen nebenher und lernen.

Was können wir denn von Jesus lernen? In unserem Text sagt Jesus: Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Sanftmut und Demut. Was heißt das?

Letzte Woche hatten wir einen Leihwagen. Im Umgang mit einem fremden Auto bin ich sehr vorsichtig. Beladen, tanken, einsteigen, aussteigen, alles verläuft mit erhöhter Konzentration. Es soll bloß kein Schaden entstehen. Bloß keine Gewalt anwenden oder etwas Unüberlegtes tun. So ist Jesus nicht mit Autos, sondern mit Menschen umgegangen. Das können wir bei ihm lernen. Sanft mit uns und mit den Mitmenschen umzugehen.

Tja, und Demut. Ich sage es mal so: Jesus ist sich nicht zu schade sich für uns Hornochsen zum Ochsen zu machen. Er

kommt auf Augenhöhe, sieht nicht auf uns herab, sondern lässt sich für uns einspannen. Von Herzen demütige Menschen brauchen sich nicht wichtig machen, sondern setzen sich eher für Andere ein. Es geht ihnen nicht um Ansehen und die eigene Ehre auf Kosten anderer.

Die Lektionen Sanftmut und Demut sind herausfordernd, keine Frage. Aber auf lange Sicht sind sie entlastend. Das meint Jesus, glaube ich, damit, wenn er sagt, dass sein Joch mild und seine Last leicht ist. Härte gegenüber mir selber und meinen Mitmenschen ist anstrengend und stressig. Und auch Hochmut bringt Menschen untereinander auf Spannung und sorgt nicht unbedingt für Ruhe und Entlastung.

Sanftmut und Demut führen dazu, dass wir Ruhe für unsere Seelen finden. Bei Jesus finden wir eine Pause im Alltag dieser Welt, aber gleichzeitig führt es uns auf einen Weg, der über dieses Leben hinausweist. Ruhe für die Seele hat eine Ewigkeitsperspektive, die wir gemeinsam mit Jesus einüben.

Christian Schulte – 21.06.2020

Wisst ihr wer in der Regel keinen Stress hat? Kleine Kinder. Jesus sagt: Den unmündigen Kindern hat Gott der Vater das alles offenbart. Den Weisen und Klugen ist das verborgen, denn die Ruhe bei Gott kann man nicht durch eigene Leistung erlangen. Da wird es sofort wieder zu Stress. Kinder kommen normalerweise einfach wenn sie müde und beladen sind und setzen sich beim Papa auf den Schoß und holen sich das was sie brauchen. Nähe und Geborgenheit.

In Jesus ruft uns der Vater zu sich auf den Schoß. Komm zu mir! Lehn dich an! Was beschäftigt dich?

Amen.