

Predigt zu Matthäus 11,28–30

Dienstagabend. Meine Tochter schläft endlich.

Ich sitze auf dem Sofa. Tue nichts. Schau nur so. Und irgendwann merke ich, dass ich seit Stunden die Schultern hochgezogen habe. Ich lasse sie fallen. Es tut fast weh. Man merkt manchmal erst, wie schwer etwas war, wenn man es kurz ablegen darf.

„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.“

Dieser letzte Satz „Ruhe finden für eure Seelen“ ist kein Satz, den Jesus sich ausgedacht hat. Er zitiert. Wer die Schrift kennt, hört es sofort. Es ist Jeremia. Kapitel 6, Vers 16. Gott spricht zu seinem Volk in einer Zeit der Erschöpfung, der Orientierungslosigkeit, des Zweifels:

„Fragt nach den alten Pfaden, welches der gute Weg ist, und wandelt auf ihm – so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“

Jahrhunderte vor Jesus. Dasselbe Versprechen. Dieselben Worte. Das ist kein Zufall. Jesus greift bewusst in dieses alte Bild hinein und sagt: Was Gott damals versprochen hat, ich bin derjenige, der es einlöst. Die alten Pfade führen zu mir. Aber was ist das eigentlich, Ruhe für die Seele?

Es ist nicht dasselbe wie Erholung. Nicht dasselbe wie ein freier Nachmittag, Stille, Urlaub. Das wäre Ruhe für den Körper. Gut und nötig, aber eine andere Sache. Im Hebräischen, in Jeremia, steht das Wort *margeah*. Es meint einen Ort, an dem man zur Ruhe kommt. Nicht Stillstand. Sondern: Ankommen. Ein Ort, von dem aus man wieder gehen kann. Und im Griechischen, bei Matthäus, steht *anapausis*. Dieselbe Grundbewegung: Ausatmen. Niederlegen. Nicht mehr gegen etwas ankämpfen.

Was Jesus verspricht, ist keine Lösung aller Probleme. Er sagt nicht: Dann ist die Tochter ruhiger, der Kalender leerer, die Sorgen weg. Er verspricht etwas anderes. Er verspricht, dass die Seele einen Ort bekommt, von dem aus sie trägt, statt nur zu schleppen.

Das bringt mich zu dem Satz, der mich jedes Mal aufhorchen lässt. „Nehmt auf euch mein Joch.“ Ein Joch. Als Bild für Erleichterung. Man muss wissen: Für die Menschen, die Jesus zuhören, ist das Wort Joch nicht neutral. Im rabbinischen Judentum spricht man vom *Ol haTorah*, dem Joch der Tora. Das Gesetz Gottes, das man auf sich nimmt. Zu den Schülern eines Rabbis zu gehen bedeutete: sein Joch zu tragen. Seine Auslegung, seinen Weg, seine Art zu leben. Als Jesus sagt: Nehmt auf euch mein Joch, hören die Zuhörer das sofort. Er stellt sich in diese Tradition. Aber er dreht etwas um.

Die Last der Tora, wie sie manche Ausleger seiner Zeit verstanden, war schwer geworden. Nicht weil Gott sie schwer gemeint hatte, sondern weil aus 10 Geboten 613 geworden waren, weil Detailregelungen auf Detailregelungen lagen, weil man nie sicher sein konnte, ob man genug getan hatte. Jesus sagt: Mein Joch ist anders. Es ist sanft. Die Last ist leicht.

Und dann erklärt er, warum. Nicht mit einem Programm. Nicht mit einer kürzeren Regelliste. Sondern mit sich selbst: Lernt von mir. Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.

Das Joch Jesu hat einen anderen Charakter, weil Jesus selbst einen anderen Charakter hat. Kein Druck. Keine Angst. Keine Frage, ob man heute genug geleistet hat. Und noch etwas: Ein Joch verbindet immer

zwei. Man spannte kein Tier allein ins Joch, wenn die Last zu schwer war. Man spannte zwei zusammen. Das Joch teilt. Das ist es, was Jesus meint. Nicht: Ich nehme dir die Last ab. Sondern: Du ziehst nicht mehr allein

Ich merke das auf dem Sofa, wenn ich ehrlich bin, manchmal sehr deutlich. Es gibt Abende, da schleppe ich. Ich tue, was getan werden muss, und bin danach leer. Und es gibt Abende, da trage ich. Ich tue dasselbe und bin danach nicht leer, nur müde. Das ist ein Unterschied.

Schleppen passiert, wenn ich allein bin mit dem, was ich tue. Tragen passiert, wenn da etwas ist, das größer ist als die Aufgabe. Das ist es, was Jesus meint. Nicht: Ich nehme dir die Last ab. Sondern: Du ziehst nicht mehr allein.

Und dann ist da noch das andere. Wer Jesus zuhört, merkt, dass diese Einladung nicht an die Starken geht. Er richtet sich an die Mühseligen und Beladenen. Und kurz davor lobt Jesus Gott dafür, dass seine Wahrheit nicht zuerst den Weisen und Klugen aufgeht, sondern den Unmündigen. Es geht um eine bestimmte Haltung. Die Haltung, die sagt: Ich habe das verstanden. Ich weiß, wie Leben geht. Ich brauche eigentlich nichts mehr. Gegen diese Haltung sagt Jesus: Gottes Nähe spürt man oft genau dann, wenn das nicht mehr stimmt. Wenn man nicht mehr so tut, als hätte man alles unter Kontrolle. Wenn man ehrlich ist: Heute reicht's mir. Die Unmündigen, das sind Menschen, die sich noch beschenken lassen können. Die nicht alles selbst stemmen müssen. Die offen sind für etwas, das größer ist als sie selbst. Und vielleicht ist das die Voraussetzung, überhaupt ins Joch zu gehen. Man muss bereit sein, nicht mehr allein zu ziehen.

Ruhe für die Seele ist also kein Gefühl. Es ist eine Beziehung.

Es ist das Wissen: Ich bin nicht nur das, was ich heute geschafft habe. Nicht nur meine Sorge. Nicht nur das, was andere gerade von mir brauchen. Ich gehöre zu Christus. Und bei ihm darf ich ankommen, auch mit hochgezogenen Schultern. Auch wenn der Glaube heute dünn ist.

Jeremia hat das seinem Volk in einer der dunkelsten Zeiten seiner Geschichte versprochen. Jesus hat es aufgegriffen und gesagt: Ich bin dieser Weg. Nicht ein Programm. Nicht eine Methode. Eine Person. Komm.

Ich denke manchmal daran, wie das wäre. Wirklich wäre. Wenn ich auf dem Sofa sitze und die Schultern fallen lasse und nicht nur Erschöpfung spüre, sondern auch das: Ich bin nicht allein damit. Es ist jemand da. Nicht laut. Nicht mit Lösungen. Einfach da.

Vielleicht ist das schon Ruhe für die Seele. Nicht das Gefühl, dass alles leichter geworden ist. Sondern das Wissen, dass die Schultern nicht mehr nur meine Last tragen.

So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Nicht irgendwann. Nicht erst, wenn alles besser ist. Jetzt. Hier. In diesem Gottesdienst. In diesem Moment. Denn unter dem Joch Jesu steht nicht: Du musst. Da steht: Ich bin dabei.

Und der Friede Gottes, der höher ist, als all unsere menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne, in Christus Jesus. Amen.