

Predigt 14. So JK A 2026 Röm 8,9.11-13/ Mt 11,25-30

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid: ich will euch Ruhe verschaffen –

Liebe Mitchristen, wer von uns möchte diese Einladung Jesu nicht gerne annehmen: in einer Zeit, die nicht wenige als belastend, mühselig und beunruhigend erleben, eine Zeit die Herz und Gedanke schwer macht, und dabei denke ich nicht an das frühe Ausscheiden der deutschen Nationalmannschaft bei der WM, sondern eher an die Not der Menschen in Caracas, der Ukraine oder im Nahen Osten – an so manche hier im eigenen Land, die in prekären Situationen leben – die sich sorgen um die Zukunft unserer Demokratie – unserer Kirche – in Zeiten von KI - oder einfach Sorgen haben um die eigene Familie, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen, die Arbeit oder die Gesundheit. Es ist dieselbe Einladung, die Jesus auch immer wieder an seine Jünger ausgesprochen hat: *Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus!*

„Kommt her zu mir“ – alle! Kommt her ihr Erschöpften und Überlasteten! Fridolin Stier übersetzt so: Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten: Ich werde euch aufatmen lassen!“

Ein Ruf erreicht unser Ohr und Herz, der fast unglaublich gut tut. Allen gilt die göttliche Barmherzigkeit. Alle haben Platz in der Umarmung Jesu. All ihr Gestressten, die ihr in Zeitnot geratet und atemlos durch euer Leben hetzt, ihr Ernüchterten und Überforderten, ihr vom „Geist der Schwere“ Niedergedrückten! Kommt raus aus eurer „Muss-Welt“! All ihr Verplanten und Übermüdeten und auch gerade ihr, die Verlierertypen! All ihr Atemlosen, ihr Belasteten und Ausgenutzten! Jetzt sind „Zeiten des Aufatmens“ (Apg 3,20). All ihr Unmündigen und mundtot Gemachten, all ihr Eingeengten ohne Handlungsspielraum. Kommt, folgt dieser freundlichen Einladung, ihr, die ihr anderswo nicht willkommen seid und euch verstecken müsst. Herein, all ihr, die ihr leise stöhnt unter dem Joch, dass euch andere auferlegt haben. Kommt aber auch alle, die ihr zynisch und spöttisch geworden seid,

gleichgültig und unnahbar! Alle, die nach Befriedigung und Bestätigung gieren und dabei in Egoismus gefangen vereinsamen. Kommt her und empfangt gratis – das Leben! Gerade aber auch alle die, die sich nicht wie die Schriftgelehrten und Pharisäer in großen Worten gefallen, die sich eben für besonders klug und weise halten, weil sie über Gott so gut Bescheid zu wissen glauben und deshalb den Mund so voll nehmen und das Herz hart machen. Gerade ihr Einfachen und Unmündigen: Hier dürft ihr schweigen – und eure Sprachlosigkeit und euer Staunen offenbart, dass ihr mich verstanden habt. Hier dürft ihr zu euch kommen – und zu mir! Und dann werdet ihr später auch wieder ganz anders zueinander finden. Ihr seid bedingungslos willkommen. Hier dürft ihr abladen.

Wie kann ich mit all den schier unerträglichen Belastungen umgehen, ohne darin kaputtzugehen? Die Einladung Jesu steht im Raum. Damals hörten diesen Satz vor allem die Armen, die kleinen Leute in Israel. Ihr Leben war mühsam und aufreibend. Schwere Lasten lagen auf den Schultern. Da war wenig mit Ruhe und Aufatmen. Und gerade die Belasteten damals, wie wir heute, bekommen zu hören: *Kommt her! Erfrischt euch!* Oder mit dem alten, fast verloren gegangenen Wort: „*Erquickt euch*“, *werdet quicklebendig! Alle, für die das Leben unerquicklich geworden ist, lasst es euch gut gehen!* Nehmt für einen Moment Abstand von allem, was euch besorgt und umtreibt – kommt zu **mir!**

Manchmal brauchen wir solchen Abstand. Abstand zu den Menschen um uns herum. Abstand zum Beruf und zur Arbeit und zum Alltag. Abstand, um zur Ruhe zu kommen. Abstand, um wieder klar zu haben, was mir wichtig ist. Nicht umsonst legt die Bibel uns den Ruhetag, den Sabbat, den Sonntag, so sehr ans Herz. Religion hat zu tun mit heilsamer Unterbrechung – wie die Psychologen heute sagen: Interruption tut not! Immer mal wieder raus aus dem Alltag, der oft wie ein Hamsterrad ist. Raus aus der Selbstüberschätzung, es hinge alles von mir ab. Raus aus dem reinen Leistungsdenken! Ich will euch erquickern – die alte Übersetzung unseres Satzes. Ich werde euch Ruhe

verschaffen. Innere Ruhe, die von Angst und Druck befreit – die Kraft zum Leben schenkt.

Liebe Mitchristen, ich kann als Prediger diese Einladung nur weitergeben. Ich sehe die Pakete nicht, die Sie tragen; ich ahne Ihre Sorgen kaum, die Sie beschäftigen. Ich weiß von vielen belasteten Zeitgenossen, denen alles zur Last wird, deren Leben manchmal fast unerträglich geworden ist. „*Das Tun unter der Sonne lastet auf mir*“, heißt es im Buch Kohelet (2,17). Ich kann nur vermuten, in welcher Verfassung Sie heute hier sind, wie trostbedürftig Sie momentan sind und wie sehr Sie solche Jesusworte wie eine Therapie nötig haben ... Wird Ihnen diese Gottesstunde guttun? Wird er uns aufhelfen? Ich kann Ihnen diese Erleichterung nicht garantieren. Und ich kann uns nur wünschen, dass Jesu leises „Entlastungsprogramm“ uns erreicht und sich die Hoffnung erfüllt, noch einmal neu anfangen zu dürfen, aufzustehen, den Mut nicht zu verlieren; verwandelt zu werden, ein wenig sanftmütiger und demütiger zu werden, herunterzukommen von meinem hohen Ross und mir helfen zu lassen, freundlicher im Alltag zu reagieren, gewaltloser und geduldiger zu werden! Dann wäre diese Stunde wie Urlaub der Seele, die Rast an einer Wasserstelle, wie eine Abrüstung, eine Wandlung und ein Lastenwechsel! Nehmen wir Jesu Worte wörtlich, wie es der heilige Franziskus tat, der vor 800 Jahren starb. Franziskus ist dem Heiland buchstäblich in die Arme gefallen, hat sich in sein Evangelium verliebt und wurde zum Doppelgänger seines sanftmütigen Herrn. Ja, er sah dem „*Heiland*“ zum Verwechseln ähnlich. Versprochen wird im heutigen Evangelium eine große Erleichterung. Versprochen wird sie nicht von einem Zauberer, der all meine Lebenslasten wegzaubert. Versprochen wird die Nähe dieses Einen, der mir beim Tragen meiner Last hilft und nicht von meiner Seite weicht. Ich ahne, wenn ich mich auf Jesus einlasse, wird mir die Zumutung des Gehens, der Nachfolge nicht erlassen, auch nicht die Bereitschaft, fremde Last mitzutragen. Glaube bleibt riskant, ist manchmal auch anstrengend. Er verlangt Geduld, Beharrlichkeit und die Kraft, Anspruchsvolles zu ertragen. Gläubige gehen nicht

lastenlos durchs Leben. Jesus verspricht keine tatenlose Ruhe, kein schwereloses Dasein. Aber sein Dabeisein – sein Mittragen und seine Nähe.

Was für ein Angebot! *Kommt alle zu mir....* Seltsam, dass es hier kein Gedränge gibt und so manche unserer Zeitgenossen diese Einladung für überflüssig und überholt deklarieren. Vielleicht gibt es auch die, die Angst haben, überhaupt zur Ruhe zu kommen – und deshalb nicht den Blick auf Jesus richten und sich lieber einfach nur ablenken lassen. Nehmen wir diese Einladung Jesu gerne an – hier im Gottesdienst – im persönlichen Gebet – im Staunen über seine Schöpfung – in der Gemeinschaft mit anderen. Ich erlebe, dass die Worte des Heiligen Augustinus stimmen, die über unserer Seitentür unten links – auch als Einladung zu lesen sind: *Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir!* Das gilt nicht nur am Ende unseres Lebens – sondern auch schon hier und jetzt.

Bernd Kemmerling, Pfr.