

## **Predigt am 2. Sonntag nach Trinitatis, 21. Juni 2020**

Johanneskirche Hamburg-Rissen

Pastor Steffen Kühnelt

### **Mt 11**

25 Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: (...) 28 **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickern.** 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.**

Der Friede Gottes sei mit Euch!

Liebe Schwestern und Brüder, kennen Sie, kennt Ihr *Quickborn*? Kommt jemand gar aus Quickborn? Ich bin gebürtiger Pinneberger, aber dort war ich noch nicht. Aber was man so hört, und ich hörte neulich über Quickborn von einem Kollegen, der dort aufgewachsen ist, seinem Namen macht der Ort nicht wirklich Ehre. Denn „Quick-born“, das heißt: die belebende, erfrischende, eben die erquickende Quelle (Born=Quelle). Der Kollege aber nannte seinen Heimatort „die bebaute Langeweile“, eben eine Schlafstadt. Da sprudelt erstmal nicht so viel, ist nicht so viel Erquickliches. (Pardon, liebe Quickborner\*innen an den Bildschirmen!)

Aber Jesus ruft: *Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquickern*. Er breitet die Arme aus, so stelle ich es mir vor, bzw. so hat es sich Rembrandt vorgestellt (das sog. Hundertguldenblatt). Da steht Jesus mit offenen Armen, im warmen Licht und die, die es schwer haben mit sich und der Welt, die beschwert sind, die an Leib und Seele Beladenen – auf dem Bild sind es die Kranken, die Armen, die mit Mühsal, - d.h. die Mühseligen kommen zu ihm. Sie sehnen sich, erhoffen sich eine Erquickung. Durch Jesu Wort oder seine Berührung, dass sie erfrischt werden, wie mit einem frischen Schluck Wasser aus einer sprudelnden Quelle, gestärkt, damit sie wieder „quicklebendig“ werden.

Wen Rembrandt heute da wohl in Szene gesetzt hätte? Vielleicht auch Arme, Menschen in materieller Not, Obdach- oder Heimatlose, Kranke, aber vielleicht auch die, die die in Seelennot sind, seelische Lasten tragen, Kummer haben und Sorgen. Oder die, die erschöpft sind, die müde sind, weil sie so viel Verantwortung tragen oder die auch nur meinen, für alles verantwortlich zu sein. Die, die immer nur funktionieren, die immer erreichbar sind, die, die keine Ruhe finden, sich keine Pause gönnen, die nicht mehr können und denen alles über den Kopf wächst... Mühselig und beladen seid Ihr, ruft Jesus, aber ich will euch erquicken.

Erquicken hat Martin Luther aus dem Urtext übersetzt. Das ist schön, denn er hat uns so dieses mittelalterliche, volkstümliche Wort bewahrt und mit Jesus verbunden. Erquicken, das ist ein schönes Wort. Es ist alt, aber strahlt doch Lebendigkeit aus, oder? Ja Heiterkeit, es ist fast lautmalerisch; es zaubert ein Lächeln ins Gesicht, wenn man es ausspricht: ER-QUICKEN. Und es quiekt ein bisschen dabei.

Aber eigentlich steht da etwas Anderes: *anapausein* steht da im Griechischen. Und in dem Wort steckt unser Wort „Pause“ und ist auch so gemeint: Statt *erquicken* müsste da eigentlich/wörtlich stehen: Pause machen oder auch: zur Ruhe kommen. Ich will Euch zur Ruhe bringen. Erquicken,/zur Ruhe bringen, das ist doch ein Unterschied, oder? Erquicken (und da kann bei aller Schönheit des Wortes ein Missverständnis ausgelöst werden): Das klingt ein bisschen nach QuickStop und VitaSprint und schwupps, quickquick bin ich wieder quicklebendig, wenn ich vorher eben müde und mühselig war: Klingt nach einem schnellen Rezept oder nach „zwei Wochen all inclusive Power-Entspannung/Power-Nap“ und weiter kann's gehen (ich übertreibe etwas). Aber: Kommt her zu mir, *ich will euch zur Ruhe kommen lassen*, will euch pausieren lassen, euch eine Pause geben. Das hört sich anders an. Kommt zur Ruhe, kommt mal runter...

Zwiespältig höre ich das Wort von der Ruhe in dieser Zeit: Denn viele

fragen, wann hört die Ruhe, die Zwangspause der vergangenen Monate endlich auf? Und das ist ja auch verständlich; sie fragen: wann können wir wieder ins Konzert, ins Stadion, in den Club gehen, ins Theater, endlich Hochzeit feiern, die Konfirmation. Alles soll endlich wieder losgehen und flugs und „hastdunichtgesehen“ sind wir schon wieder im „Was-geht-Modus“. Aber der andere Rhythmus, das Weniger hat doch auch gutgetan, oder? Da war bei Vielen Raum für Anderes, für Neues; in der Ruhe der letzten Monate konnte doch auch was wachsen oder: es hätte etwas entstehen können, wenn wir uns auf die Ruhe eingelassen hätten... Vielleicht konnten wir die Ruhe nicht genießen als wir sie hatten. Zur Ruhe zu kommen, das könnte noch einmal ein Ziel sein, gegen den Trend. Und jetzt ist Sommer und bald Ferien und auch Urlaub und vielleicht wird uns noch einmal ein Nachschlag, noch eine Chance auf Ruhe gewährt. Gönnen wir uns weiter und jetzt richtig: Ruhe, Pause, die uns guttut.

Jesus spricht aber nicht von einem Nachschlag Ruhe, einer lila Pause, sondern von einer nachhaltigen Ruhe für die Seelen, für unser Leben, mit der wir die Lasten in unserem Leben tragen können. Und er sagt auch wie: *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. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

*Joch*, noch so ein altes Wort. Das Joch, die Vorrichtung, in die Lastentiere eingespannt wurden/werden, ein Balken über der Stirn von Ochsen, von Pferden, zu zweit oft durch ein Joch verbunden; das Joch, das sich ein Wasserträger auf die Schultern legt, um zwei schwere Eimer auf einmal tragen zu können... Ein Joch, das klingt und ist anstrengend und drückt; die Assoziationen sind *unterjochen*, *unterdrücken*, *Unfreiheit*. Aber ein Joch ist nützlich; es ist ein Hilfsmittel, um die Lasten zu tragen, die zu tragen sind. Ein Joch kann nützlich sein (auch wenn das dem Tier, das darunter leidet, natürlich egal ist). Und Jesus höre ich so: Ihr habt Lasten zu tragen in Eurem Leben, es ist manchmal mühsam und schwer und deswegen braucht ihr ein Joch, das brauchbar ist und hilft. Im Urtext steht an dieser Stelle nichts von einem „sanften“, sondern von einem

„brauchbaren“ (chrestos) Joch. Und mein Joch ist brauchbar, es nützt, es unterdrückt nicht. Das Joch, von dem ich spreche, ist sanft. Luther wollte wohl sagen: die Last wird mit ihm zumindest leichter.

Das Joch auf uns zu nehmen heißt von ihm, von Jesus zu lernen, sagt er. So wird es sein Joch. Sein Joch heißt von ihm Sanftmut und Demut zu lernen. Sanftmut und Demut... Woran denken wir da? Sanftmut, das ist kein „Hartmut“, ist kein Missmut, kein Unmut, ist kein Pochen auf das eigene Recht, ist keine Angst zu kurz zu kommen; ist aber auch keine Laschheit und Unklarheit (Jesus war klar und konfliktfähig), sondern Sanftmut meint Barmherzigkeit, Sensibilität, Mitgefühl, auch Mitgefühl für sich selbst, Suche nach Kompromissen, Sanftmut ist geduldiges Anklopfen... Ich frage Euch: Wo können wir sanftmütig sein? Und wie hilft uns, nützt uns Sanftmut und macht das Leben leichter in einem guten Sinn?

Und was ist mit Demut? Wie tragen wir demütig Lasten bzw. wo werden wir so in Demut getragen? Demut, das ist kein Hochmut, kein Übermut. Das ist Nicht-immer –alles-im Griff-zu-haben, zu meinen Alles-im-Griff-haben-zu-müssen, sondern Grenzen zu kennen, die eigenen Grenzen sehen und annehmen, dem Anderen etwas zutrauen. Demut, das ist Achtsamkeit für das, was Dir geschieht, was Dir entgegenkommt, was Du nicht machen musst, was alles schon da ist. Ist Dankbarkeit für ebendies. Ist auch Verzicht auf die große Bühne, auf Wichtigkeit, heißt: auch mal in der zweiten Reihe stehen zu können (in St.Peter-Ording...). Jesu Demut ist sein Gottvertrauen. Dein Wille geschehe.

Die Gedanken dazu sind nicht fertig. Befragt Euch selbst, was Demut und Sanftmut für Euer Leben und auch für Eure Lasten bedeuten könnte. Von Jesus lernen:

Demut und Sanftmut, so können wir das tragen, was zu tragen ist. Demut und Sanftmut geben uns Ruhe. Beruhigen unsere Seelen. Mit Demut und Sanftmut, so lasst uns in diesen Sommer gehen. Mit Freimut und Wagemut, ergänze ich. Frei und mutig und fröhlich, so wollen wir uns

erquicken lassen in der Zeit, die nun da ist. Lasst euch erquicken. Amen.

PS. Und: Gleich bei Quickborn liegt das Himmelmoor. Soll außergewöhnlich schön sein dort. Fahrt doch mal hin.