

Predigt – 14. So.i.Jk A – 5.7.2020 – Mach mal Pause! (Mt 11,25-30)

Liebe Schwestern und Brüder, wer von Ihnen macht gern mal eine Pause? ... Das braucht wohl jede und jeder von uns. Wir können nicht nur aktiv sein. Selbst hochaktive Leute wie die Sportler brauchen mal eine Pause. Und fleißige Leute wie die Schüler brauchen mal Ferien. Und wenn wir die Pause machen oder die Ferien beginnen, merken wir: **Es ist wie eine Oase! Hier kann ich auftanken.** Meine Batterie kann wieder gefüllt werden. An der Stelle könnte die Predigt enden, etwa mit einem Appell: Macht mal Pause, setzt euch in den Liegestuhl. Fahrt weg und macht Ferien. Amen.

Aber das wäre mir etwas zu wenig. Ich bin überzeugt, dass es die Qualität unserer Pausen und unseres Urlaubs verbessert, wenn wir uns den Worten des heutigen Evangeliums widmen. **Wie kann das aussehen?**

1) Jesus sagt nicht: Geht mal irgendwohin und macht Pause. Sondern: Er lädt uns ein **zu sich**, wenn er sagt: „Kommt alle **zu mir**, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch **erquicken**.“ Früher wurde dies übersetzt mit „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch **Ruhe verschaffen**“. Ich fühle mich an die Worte des Psalms 27 erinnert, wo der Beter zu Gott spricht: „**Bei dir, Herr, ist die Quelle des Lebens. In deinem Licht schauen wir das Licht.**“ Wenn wir der Überzeugung sind, dass alles Leben von Gott ausgeht, dann ist es am besten, den Weg bis zur Quelle zurück zu legen. Und dieser Weg ist nicht immer leicht. – Wie kann er gelingen?

2) Sehr viel hängt daran, dass wir es **regelmäßig** tun. Regelmäßigkeit heißt: **Ein mal am Tag** eine stille Zeit halten. Wann tust du das? Oder, falls noch nicht: Wann ist ein guter Zeitraum, mir eine geschützte Zeit freizuhalten von anderem, um mit Jesu allein zu sein? Was hilft mir dabei? Es kann ein schön gestalteter Ort sein: Die Gebetsecke mit Kerze und Kreuz. Davor vielleicht ein Sessel, in dem ich gerne sitze. Ich stelle mir gerne vor, dass ich mich bei Jesus **anlehnen** darf. Ich darf bei ihm verweilen. Einfach nur da sein. So sind wir zusammen, wie Freunde oder Freundinnen gern zusammen sind. Da muss keiner viele Worte machen. Ich darf einfach da sein mit dem, was mich aus meiner Alltagserfahrung heraus bewegt. Ich sage Dir, was mich bedrückt, und auch was mich erfreut. Und was auch immer für Gedanken, Fragen, Sorgen ... mir da in den Sinn kommen. Die kann ich alle bei der ablegen. Mir persönlich hilft es, manches aufzuschreiben und unter das Kreuz zu legen. Später kann ich daran weiter arbeiten. Jetzt aber darf ich einfach da sein. Ich muss nicht reden. Ich darf hören. Da nehme ich mir die Heilige Schrift und öffne mich dir, Jesus: Du darfst mir etwas sagen. Du kannst mich ansprechen. Ich bin still bei Dir. Und wenn ich dies immer wieder tue, Tag für Tag, wächst daraus große Kraft.

3) Und Regelmäßigkeit heißt auch: **Ein mal in der Woche einen Tag**: Schon das Alte Testament spricht von einem Wochenfeiertag, dem Sabbat: Interessant ist, dass

die Sabbatruhe, von der im Buch Exodus (34,12) und Deuteronomium (5,14) gesprochen wird, in der griechischen Übersetzung des Alten Testamentes mit demselben Wort wiedergegeben wird, wie wir es im Text des heutigen Evangeliums finden: „Anápausis“, hier übersetzt mit „**Ruhe**“: Wir werden Ruhe finden für unsere Seele, wenn wir mit unseren Lasten zu Jesus kommen. Dasselbe Wort finden wir in Psalm 23: „*Er (Gott) führt mich zum **Ruheplatz** am Wasser.*“

Es gibt also einen engen Zusammenhang mit dem, was Gott an Ruhe und Erholung schenkt. Er möchte es sicherstellen über den Wochenfeiertag, den Sabbat. Wir Christen haben **den Sonntag als Wochenfeiertag**. Denn Jesus ist am 1. Tag der Woche (am Tag nach dem Sabbat) auferstanden. Daher beginnt im übrigen unsere Woche nicht mit dem Montag, sondern mit dem Sonntag. Wir beginnen also unsere Woche nicht mit der Arbeit, sondern mit dem Auftanken: **Bevor WIR etwas tun können, tut JESUS etwas für uns**: Er stärkt uns mit seiner Auferstehung, gibt so unserem Leben ein unendlich tiefes Fundament.

3) Die Ruhe geht damit einher, dass wir uns an die Seite Jesu stellen und von **seinen** Lebensschwerpunkten leiten lassen. Er sagt: „*Nehmt **mein** Joch auf euch und lernt von mir**mein** Joch drückt nicht, und meine Last ist nicht schwer.*“

Mit Joch sind die Gebote, das Gesetz des Mose gemeint. Hier aber so, wie Jesus sie versteht, erklärt und lebt. Das Joch aufnehmen bedeutet also in den Spuren Jesu zu leben und sich nach Gottes Weisung zu richten, heißt an seinem Reich mitzubauen. Auf diese Weise stellen wir unsere eigenen Bemühungen in den größeren Rahmen von Gottes Reich und von Jesu Wirken. Da geht es nicht um eine Befolgung von Buchstaben, sondern um ein Folgen in der Gottes- und Menschenliebe Jesu. Auf diese Weise dient die Ruhe zum umfassenden Heil für den ganzen Menschen.

„*Kommt alle **zu mir**, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch **erquicken**.*“

Lasst uns dies ausprobieren in dieser neue begonnen Woche. Amen.