



Predigt vom 14. Juni 2026 von Pastor Markus Kalmbach über Matthäus 11,28ff

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Gemeinde. Wir haben es alle schon hundertfach gemacht und erlebt. Am Bahnhof, im Supermarkt, an der Kirchentür, am Flughafen und sogar auf dem Friedhof – wenn wir ein Familienmitglied, eine Freundin oder einen guten Bekannten wiedersehen, dann nehmen wir uns ganz oft zur Begrüßung in die Arme. In manchen Ländern gibt man sich rechts und links noch ein Küsschen, in anderen Ländern verbeugt man sich voreinander.

Als Eltern von kleinen Kindern öffnen wir die Arme ganz breit und lassen die Kinder auf uns zulaufen und wir schließen sie dann fest in die Arme. Mit der Umarmung bringen wir unsere Liebe und Wertschätzung zum Ausdruck. Du bist mir wichtig. Du bist mir willkommen. Schön, dass du da bist. Aber eine solche Umarmung, solche offenen Arme bekommt nicht jeder.

Bei manchen Demos oder in Fußgängerzonen stehen manchmal Menschen mit einem Schild, auf dem steht: free hugs – kostenlose Umarmungen. Denn manche haben vielleicht schon lange keine Umarmung mehr bekommen. Denn nicht alle machen die Erfahrung, dass sie willkommen, geliebt oder wertgeschätzt sind. Wir selber machen da auch gerne Unterscheidungen. Wir wollen nicht einfach jeden Menschen in den Arm nehmen. Das ist ja auch schnell mal übergriffig.

Erinnern Sie sich noch an das Wort „systemrelevant“? Es war während der Corona-Zeit. Da gab es große Diskussionen, wer relevant für unser System ist und wer nicht so sehr. Und plötzlich wurde klar: Nicht die Machthaber, die mit klugen Worten und vielen Reden, sorgen fürs Überleben, sondern die, die normalerweise nicht im Blick sind. Es waren die, die einen Job machen, der oft nicht so honoriert wird: die Männer und Frauen der Abfallwirtschaft, die Pflegenden in Krankenhäusern und Heimen, in den Pflegediensten, Verkäuferinnen und Verkäufer, natürlich auch Ärztinnen und Ärzte, aber auch alle, die mit Betreuung und Erziehung

von Kindern zu tun haben, Hausarbeit verrichten, zuhören, da sind, begleiten. Viele sind schlecht bezahlt, machen ihre Arbeit trotzdem gerne. Wie wichtig sie sind, das hatte die Corona-Zeit gezeigt. Aber leider haben viele große Gedächtnislücken, auch bei den Politikern, und so hat man die Systemrelevanz nur mal kurz beklatscht aber dann doch so weiter gemacht wie immer.

Für Jesus aber sind alle systemrelevant, er gibt sozusagen allen „free hugs“. Und so spricht er folgende Einladung aus, die wir im Predigttext für den heutigen Sonntag lesen. Der erste Vers ist auch gleichzeitig der Wochenspruch für diese neue Woche. *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. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.* (Matthäus 11,28-30)

„Kommt her zu mir alle!“ Das ist eine laut ausgesprochene Einladung. Nicht nur an ein paar Auserwählte, sondern diese Einladung geht an ALLE. Damit sind auch wir alle gemeint! Alle sollen kommen – ohne Ausnahme. Das ist mehr als eine allgemeine Einladung nach dem Motto „wer kommt, der kommt“. Es ist eine Aufforderung, innezuhalten, zuzuhören, umzukehren und sich auf den Weg zu machen. Kommt her – da ist Bewegung drin. „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ In der Übersetzung der Basisbibel klingt das so: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir werdet ihr Ruhe finden.“ Mühselig und beladen, abgemüht und belastet – ich denke, das kennen wir alle! Unsere Zeit ist geprägt von einem immer mehr und immer schneller. Menschen sind oft ausgebrannt, ausgelaugt, kraftlos, Krisen häufen sich, mentale und innere Resilienz und Stärke lassen nach, Überforderung macht sich breit. Mütter und Väter leiden unter der Doppelbelastung von Beruf und Familie. Und da sind die, die es allen recht machen wollen und sich dabei selbst zugrunde richten. Da sind auch die, die sich selbst den

Zwang auferlegt haben, immer gute Noten in der Schule schreiben zu müssen. Und da sind diejenigen, denen chronische Schmerzen kein normales Leben mehr ermöglichen. Viele sind müde, viele sind geschafft, und die Arbeit liegt wie ein Berg hinter und vor ihnen. Viele werden von Sorgen um die eigene Zukunft und Gesundheit überwältigt, Einsamkeit macht sich immer mehr breit. Es gibt so viele Gründe, mühselig und beladen zu sein, das war damals zu Jesu Zeiten nicht anders als heute. „Kommt, kommt her zu mir!“, sagt Jesus. „Gerade du, der du so schwere Last trägst und dir Sorgen machst, komm her! Ich will dich erquicken, wie es Luther übersetzte.

Erquicken - ein schönes altes Wort! Einigen muss man es vielleicht erstmal erklären, weil es im normalen Sprachgebrauch fast nicht mehr vorkommt.

Erquicken – genau dieses Wort kommt noch an einer anderen Stelle der Bibel prominent vor. Wer weiß wo? – Richtig, im Psalm 23: *„Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele.“* Diese Verbindung verdanken wir Martin Luther. Der Psalm ist ja ursprünglich hebräisch, das Wort Jesu ursprünglich griechisch überliefert. Aber Luther war genau diese Wortverbindung wichtig: Der gute Hirte aus Psalm 23 und der Jesus, der die Arme weit für alle öffnet. Ich erkläre das Wort „erquicken“ meinen Konfis gerne mit folgendem Bild: Nächstes Wochenende soll es ja recht warm werden. Ihr schwitzt aus allen Ecken, es ist auch im Schatten heiß und dann habt ihr ein Glas mit eiskalter Limonade. Ihr trinkt es und es zischt innerlich. Ahhh. Das erfrischt, das belebt, stärkt und erfrischt. Das erquickt. Erquicken heißt auch „Pause machen“ oder „Eine Pause bekommen“. Das ist etwas ganz Wertvolles: sich erfrischen lassen, neue Kraft bekommen, Pause machen dürfen. Endlich Ruhe. Niemand will etwas von einem. In einer anderen Übersetzung wird der Vers so übersetzt: „Aufatmen sollt ihr und frei sein.“ Jede und jeder kennt das befreiende Gefühl, aufatmen zu dürfen. Endlich die schweren Taschen abstellen, nachdem man sich Stufe für Stufe hochgequält hat. Endlich nach andauernden Hustenanfällen wieder durchatmen. Endlich wieder Luft bekommen. Aus dem stickigen Luftschutzkeller heraus. Und nach verzweifelter Weinen tief einatmen und ausatmen. Jesus sagt: Aufatmen sollt ihr und frei sein.

Aber ist das wirklich so einfach mit dem Erquicken, mit dem Aufatmen und frei sein? Wir wissen doch alle, dass sich so manche Last nicht einfach abschütteln lässt. Manche Schuld auch nicht. Und wo die eine Verantwortung für eine Sache oder einen Menschen aufhört, wartet bald die nächste: Sind die Kinder aus dem Haus, erfordern die älter oder sogar pflegebedürftig werdenden Eltern mehr Aufmerksamkeit.

Manche schwere Erinnerung lässt sich nicht auslöschen. Gewaltopfer tragen ihr ganzes Leben lang an den schweren Lasten.

Lasten mögen bleiben, sie reiben an den Schultern und an der Seele. Der eigene Rucksack wird immer schwerer. Unsere Gesellschaft ist oft so geprägt, dass wir selber damit fertig werden müssen. Jesus aber bietet uns seine Hilfe an, wie gute Freunde das eben machen.

Ich will dir Ruhe schenken, sagt er. Ruhe für Leib und Seele. Das ist wohltuend. Da ist jemand, der mich mit meinen Lasten sieht und ernstnimmt.

Aber dann stand da ja noch was mit einem Joch: *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.*

Das ist doch irgendwie paradox? Zur eigenen Last kommt noch eine Last, nämlich das Joch hinzu!

Um das richtig zu verstehen, müssen wir wissen, wie das mit dem Joch gemeint ist. Eine Redewendung kommt einigen vielleicht in den Sinn: jemanden unterjochen, oder das Joch der Knechtschaft. Unfreiheit und Unterdrückung verbindet man oft mit dem Bild des Joches.

Aber im eigentlichen Sinne ist ein Joch eine Tragehilfe. Man legt z.B. einem Ochsendgespann ein Joch an, damit sich die Riemen des Pfluges oder Wagens nicht in den Hals der Zugtiere einschneiden.

Ein Joch ist auch etwas, was sich Menschen auf Nacken und Schultern legen können, um damit links und rechts davon z.B. Wassereimer aufhängen zu können.

Ein Joch macht das Tragen nicht schwerer, sondern leichter. Es lindert den Druck. Es verteilt die Last gleichmäßig auf beide Schultern.

Und jetzt sagt Jesus zu uns: *Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir.*

Das Joch, das Jesus auflegt, ist nicht irgendein Joch. Es ist sein eigenes Joch. Und er beschreibt es: Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Es sind aber keine weiteren Forderungen, die Jesus stellt, nicht noch mehr Verpflichtungen, noch mehr Verantwortung.

Aber was ist dann das sanfte Joch? *Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir*, sagt Jesus. Also schauen wir uns kurz an, wie Jesus lebte.

Er nahm die Kinder in den Arm, er heilte Menschen, die von Geburt an krank waren, er hieß die Ausgestoßenen willkommen, er aß mit Menschen, mit denen niemand was zu tun haben wollte. Er machte Blinde sehend, gab Hungrigen zu essen und verteilte sicher ganz viele free hugs. Er zeigte den Menschen, was es heißt Gott zu lieben und den Nächsten. Er erzählte von Gott als dem lieben Vater, der mit offenen Armen auf seine Kinder wartet.

Von Jesus lernen, also sein Joch aufzunehmen, bedeutet Gottes Liebe zu uns zu empfangen und als Geliebter Liebe und Nächstenliebe zu üben. Von Jesus zu lernen bedeutet auch eine enge, vertrauensvolle und liebevolle Beziehung zu Gott zu haben oder aufzubauen. Auch Sanftmut und Demut gehören dazu. Eigenschaften, die in unserer Gesellschaft eher weniger gefragt sind.

Jesus sagt von sich: Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Er sieht die Menschen mit dem Blick der Liebe an. Er lässt sich anrühren und berühren. Er lehrt zu teilen. Er kann lachen und weinen. Er verzichtet auf Gewalt. Und er kann sich voller Vertrauen dem Willen des Vaters beugen. Der Gang ans Kreuz ist wohl der eindeutigste Beweis dafür.

Sanftmütig- und demütig sein - das kann man lernen. Jesus lädt dazu ein. *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.*

Anfang des Jahres verbreitete die amerikanische Einwanderungsbehörde ICE vor allem im Bundesstaat Minnesota Angst und Schrecken unter den Einwanderern. Viele Menschen gingen in Minneapolis gegen deren brutale Methoden auf die Straßen, auch viele Angehörige christlicher Kirchen, auch Pastoren nahmen es in Kauf, verhaftet zu werden. Christen zeigten den Verfolgten: Wir halten zu euch. Wir stellen uns dem Unrecht in den Weg, und zwar ohne Gewalt. Und dann gab es auch die anderen Kirchengemeinden, die im Stillen handelten, weil sie merkten: Jetzt in diesem Moment muss ganz praktisch etwas getan werden für die Migrantinnen.

Nur wenn wir nicht verhaftet werden, können wir den Bedrängten helfen. Sie brachten denen, die keinen Schritt mehr aus der Tür wagten, Essen. Sie unterstützten die finanziell, die Angst hatten, aus dem Haus und zur Arbeit zu gehen. Sie fühlten die Angst mit und linderten die Not.

Im öffentlichen, wie im stillen Handeln zeigt sich, was das Joch Christi bewirkt. Die Last wird leichter.

Niemand muss seine Last allein tragen. Jesus trägt mit und alle, die von ihm lernen und ihm nachfolgen in Vertrauen, Sanftmut und Demut.

Alleine ist es oft schwer. Aber mit Jesus Christus und vor allem mit der Gemeinde Jesu Christi geht es. Nur müssen wir dann eben als Gemeinde auch dazu bereit sein und offen für die Nöte unserer Mitmenschen sein. Auch das ist Teil des Joches Christi, dass wir offene Augen und Ohren und ein weites Herz für unsere Nächsten haben.

Während seiner Besuche in einem Gefängnis in Spanien am vergangenen Mittwoch erinnert Papst Leo XIV die Gefangenen daran, dass die Fehler des Lebens die Identität einer Person nicht bestimmen. "Zu jedem von euch sage ich: Gott liebt euch so, wie ihr seid, aber er träumt davon, dass ihr noch besser seid! Der Herr lässt uns alle neu beginnen, denn menschlich und christlich zu sein bedeutet nicht, niemals Fehler zu machen, sondern zu wachsen in der Fähigkeit, sich zu bekehren, seine Schuld zu bekennen und vor allem, sich zu versöhnen und zu vergeben."

Den anderen als meinen Bruder und meine Schwester zu erkennen, auch das gehört zum Joch Christi. Und das gilt für die Ausgestoßenen genauso wie für die Geflüchteten, das gilt für die Alleinerziehenden und Überforderten, wie auch für die am Rollator oder auf dem Sterbebett; das gilt für die Kinder und Jugendlichen, genauso wie für die Streber und Überflieger, für die Nerds und für die politisch Andersdenkenden. Sie alle sind unsere Nächsten. Und sie alle gilt es zu lieben, so wie Jesus es uns vorgelebt hat.

Oder mit anderen Worten: An Gottes Tisch ist Platz für alle. Darum: „*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquickern. 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.*“

Amen.

Markus.kalmbach@evlka.de