

## **Kommt! Bringt eure Last.**

- **Zur Annäherung an den Schrifttext**

### **Bibelteilen zu Mt 11, 28-30:**

**28** Kommt alle her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. **29** Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen. **30** Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

1. Runde: Welche Worte sprechen dich an, welche Worte ärgern dich, an welchen Worten bleibst du hängen?
2. Runde: Warum spricht dich das Wort an, ärgert es dich?

- **Ergänzende Informationen zum Schrifttext**

## **Kommt! Bringt eure Last.**

Das Motto „Kommt! Bringt eure Last.“ ist eine Einladung, die Hoffnung schenkt und Befreiung verspricht. Die Mut macht und Entlastung verheißt. Die Einladung Jesu richtet sich an alle Menschen, die eine Last tragen, die sich abmühen, die sich sorgen. Und vor meinem inneren Auge entstehen Bilder von afrikanischen Frauen, die Lasten oft auf ihrem Kopf befördern. Und Jesus mit weit ausgebreiteten Armen lädt sie dazu ein, vertrauensvoll zu ihm zu kommen und ihre Lebenslast an ihn abzugeben.

Das will Jesus für die Menschen spürbar und erfahrbar machen: In den Versen 28-30 im 11. Kapitel verspricht er ihnen **Erquickung**, er will ihnen die **Last abnehmen** und ihnen so **Ruhe für ihre Seele** schenken. Ein einladendes, ein menschenfreundliches und Leben förderndes Versprechen.

Jesus wird im Evangelium als ein Lehrer, als ein Prediger dargestellt, der den Menschen und ihrem Leben zugewandt ist. Er wandert durch das Land und wirkt öffentlich in Dörfern und Städten. Dort wendet er sich bevorzugt an die, die keine Zeit, keine Muße, keinen Raum, kaum Zugang zu Bildung haben. Er lädt sie mit offenen Armen ein.

Die Verse 28–30 am Ende des 11. Kapitels werben für seine Lehre. **Eine Lehre, die keine Last sein will, sondern eine Hilfe für einen Weg zum gelingenden Leben.**

## **Das bietet Jesus den Menschen an:**

**„Ich will euch erquicken.“ (25)**

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken“. So lädt Jesus ein.

Nun klingt das Wort „erquicken“ heute ein wenig überholt. Martin Luther hat es vor 500 Jahren für seine Bibelübersetzung ausgewählt. Das Wort im griechischen Text heißt „anapausein“. Übersetzt ins Deutsche: „etwas aufhören machen“, „unterbrechen“. Das deutsche Wort

„Pause“ hängt damit zusammen. Eine neuere Übersetzung (Basisbibel) umschreibt: „Bei mir werdet ihr Ruhe finden“.

Jesus lädt alle Menschen ein: mit ihren Sorgen, mit den Lasten, die sie tragen. Er will sie neu beleben, sie stärken, sie erfrischen. Jesus wird damit zur Quelle. Er will ihnen eine Pause gönnen, ihre Last erleichtern, ihnen ihre Sorgen nehmen, indem er diese (mit)trägt. Bei Jesus können die Menschen Ruhe finden und auftanken. Ganz modern könnte man heute vielleicht auch sagen: Sie können bei Jesus chillen oder abhängen. Und - dabei an ein Leben denken, wie Gott es wohl ursprünglich einmal für die Menschen erdacht hat. Ohne Sorgen. Unbeschwert.

### **„Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir;“ (26)**

Im weiteren Text fordert Jesus dazu auf, sein Joch auf sich zu nehmen und von ihm zu lernen. Das Wort „Joch“ ist das Leitmotiv in diesem Textabschnitt, ein Wort mit vielen Bedeutungen. Auch dieses Wort ist für mich ungewöhnlich und irritiert mich erst einmal. Es erinnert mich zunächst an politische Unterdrückung, an Sklaverei. Es war zum Beispiel ein feststehender Begriff für die Eroberungen der Römer: unter das Joch bringen, „sub jugum ferre“. Daneben ist „Joch“ auch ein Begriff aus der Architektur. Und „Joch“ bezeichnet im Gebirge manchmal Abschnitte auf einem Pass. Doch: Von welchem „Joch“ spricht Jesus?

Ausgangspunkt für sein Bildwort ist das Tragejoch. Im Gegensatz zu dem Joch, das zwei Tiere mit einer Querstange verbindet, gleicht das Tragejoch Lasten aus: Eine Tragestange wird auf den Schultern getragen: Sie hilft, rechts und links angehängte Lasten leichter zu tragen.

Das Tragejoch lässt die Lasten nicht verschwinden! Es ist eine Hilfe, die ausgleicht.

Was macht nun das „Joch“ Jesu aus? Das „Joch“ des Reiches Gottes? Jesus trägt die Last mit. Sein „Joch“ kann helfen, sich gegenseitig zu unterstützen und im Miteinander die Lasten auf mehrere Schultern verteilt zu (er)tragen. So können die Lasten kleiner, leichter, tragbarer, erträglicher werden. Denn dazu fordert Jesus die Menschen auf: sich umeinander zu kümmern und zu entlasten. Einander die Lasten zu erleichtern. Das sollen Menschen von ihm lernen: miteinander und mit ihm verbunden aufzutanken, neuen Mut zu schöpfen, neue Perspektiven zu sehen. Mit dem „sanften Joch der Lehre Jesu, seiner leichten Last“ kann eine Pause gut gelingen:

### **„und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.“ (27)**

Eine einladende Perspektive! Jesus verspricht den Menschen Ruhe für ihre Seelen. Doch dabei ist zu beachten: Das Wort „Ruhe“ (m`nucha) im Hebräischen benennt nicht einfach eine Unterbrechung, eine Pause. Zu dieser Pause gehört mehr: Frieden, Wasser, Erquickung, Erfrischung. Das kann ich so gut nachvollziehen. Ich verbringe meinen Urlaub gerne am Meer. Spazierengehen am Meerstrand, das Rauschen der Wellen, das Kommen und Gehen des Wassers, das tut so gut. Das Meer - für mich ein guter Ort, meinen Alltag zu vergessen und abzulegen. Und am Wasser inneren Frieden, Ruhe und Erholung zu finden.

## **Diese Lasten tragen Frauen in Nigeria**

### **- Die Stimmen der Frauen aus Nigeria**

In der Gottesdienstordnung lernen wir die Lebensgeschichten von drei nigerianischen Frauen kennen: **Beatrice, Jato und Blessing**. Sie schenken uns ihre Stimmen und zeigen uns: Frauen in Nigeria fühlen sich von der Einladung Jesu in den Versen Mt 11, 28-30 in besonderer Weise angesprochen. Sie finden sich wieder mit ihrer Lebenssituation, in der sie viele Lasten zu tragen haben, äußere und innere. Sie sehnen sich nach Entlastung, nach Ruhe. Ein Bild für ihre Lasten sind die Körbe oder Krüge, die sie auf ihrem Kopf tragen. Damit gehen sie zur Quelle: um die Last abzulegen, neue Energie, neue Kraft, neuen Mut zu schöpfen. Dafür steht die erfrischende Belebung, die das Wasser schenkt. **(28)**

Doch wie mühsam ist das Wasser schöpfen? Die Quelle – oft nur ein Sandloch mit einer kleinen Wasserlache. **(29,30,31)** Nach jedem Schöpfen scheint nur noch Sand am Grund zu sein, doch dann – langsam – füllt sich die Lache wieder neu. Schöpfen, ausleeren, warten, schöpfen, ...! Die anderen warten geduldig, bis sie an der Reihe sind. Wenn alle Tröge gefüllt sind, gehen sie froh wieder nach Hause. Dankbar und erleichtert über das Wasser, dankbar für die Freundinnen, ihre Gemeinschaft beim Wasserholen. **(33,34)**

Ihr Tragejoch ist oft ein Stück Stoff, das sie auf ihrem Kopf unter Körbe oder Krüge legen. Es stabilisiert, hält die Körbe und Krüge auf dem Kopf, mindert den Druck und beugt Verletzungen vor.

Welche Lasten tragen sie, nehmen sie mit auf ihrem Weg? Wo und wie können sie Entlastung, Ruhe, Unterbrechung finden? Was „erquickt“ sie?

**Beatrice** ist eine junge, mittellose Witwe, sie erhält keinerlei Unterstützung, auch nicht von der Familie, ohne Mann hat sie in der Gesellschaft kein Ansehen, sie fühlt sich wertlos.

**Jato** ist eine besorgte Mutter, sie lebt im Norden Nigerias, sie fürchtet um das Leben ihrer Tochter, hat Sorge, dass sie von den Terroristen der Boko Haram entführt wird.

**Blessing** lebt in Armut, sie ist verzweifelt. Sie leidet unter der Unfähigkeit der Regierung, das Land nach vorne zu bringen.

Mit ihren Lasten sind sie unterwegs, gehen sie zur Quelle. Verzweifelt, erschöpft, oft auch beschämmt versuchen sie, Kraft und Mut zu schöpfen. Sie wagen kaum zu hoffen, dass jemand ihre Last sieht. Doch Jesus sieht sie nicht nur, er nimmt sie an und tauscht sie gegen seine Nähe, die so guttut wie das erfrischende Quellwasser. Und an der Quelle treffen die Frauen auf viele andere, die auch gerade ihre Last abgelegt haben. Jesus sieht sie alle mit ihrer Last, er nimmt sie an mit ihrer Last. Mit ihm wird die Last tragbar, ertragbar, seine Nähe tut gut, sie erfrischt. Jesus wirkt damit für die Frauen wie eine Quelle. Aus der Verbundenheit mit ihm wächst in ihnen neue Kraft, sie können sich getragen fühlen. Und auch aus der Gemeinschaft mit den anderen Frauen, ihrer Verbundenheit untereinander, wächst ihnen neuer Lebensmut. Die Last ist noch da, sie fühlt sich aber anders an.

Diese Stärke aus der Verbundenheit mit anderen Menschen wird deutlich in den Berichten der drei Frauen Beatrice, Jato und Blessing aus der Gottesdienstordnung.

- Die junge, mittellose Witwe Beatrice erfährt Solidarität in einer Gruppe von Witwen. Hier wird ihr die Last „Ohne Mann zählst du nichts!“ genommen und sie kann spüren: „Ich bin wertvoll!“
- Die besorgte Mutter Jato hat Angst um das Leben ihrer Tochter: „Wenn du deine Tochter vor den Terroristen beschützen willst, schick sie nicht zur Schule.“ Im Gebet und im Gespräch mit ihrer Tochter erinnert das Kind sie daran, dass Jesus ihnen Halt gibt. Sie sind im Glauben unterwegs „Mit ihm!“.
- Blessing, eine Frau aus Lagos, erlebt, dass das Land Nigeria immer tiefer in Armut und Verzweiflung versinkt: „Gegen die Unfähigkeit der Regierung kannst du nichts machen.“ Im gemeinsamen Handeln mit ihrer Nachbarin Grace findet sie zu neuer Stärke und Zuversicht und kann sagen: „Die Hoffnung wohnt nebenan!“

In der Verbundenheit untereinander, in der Nähe zueinander und zu Jesus Christus fühlen die nigerianischen Frauen sich gestärkt und ermutigt. Im Miteinander finden sie eine Unterbrechung im Tragen der Last, erleben sie eine Pause, finden sie erfrischt Ruhe für ihre Seelen, können sie sich getragen fühlen. Danach gehen sie gestärkt wieder zurück in den Alltag, immer noch mit ihrer Last, die sich jetzt aber anders anfühlt:

„Erquickt mit Nähe, Verbundenheit, Gesehenwerden und der Gewissheit:

Ich bin wertvoll!

Ich bin gleich wichtig!

Ich habe immer und überall Zugang zu Gottes Nähe und Liebe!

Ich habe ein Recht auf ein Leben in Fülle!“ (Vgl. Abendsegen, Ch. Rempe)