**Ansprache zu Mt 11,25-30  
im Kurzgottesdienst am 21. Juni 2020  
in der Peterskirche**

*Elisabeth Maikranz*

Die Sonne steht noch nicht hoch, aber der Himmel kündigt einen schönen Tag an. Die Weststadt schläft noch. Am frühen Morgen gehe ich joggen zwischen Bahnstadt und Weststadt, Schrebergärten und Feldern. Dann, wenn ich keine Schlangenlinien um Fußgänger laufen muss oder Radfahrer dicht an mir vorbeifahren. Ich genieße die Ruhe, die Vögel, die zwitschern und die grünen Papagein, die von den Bäumen rufen. Das Laufen am Morgen ist in den letzten Monaten zu einer Zeit des Kraftschöpfens geworden. Frische Luft in den Lungen, mein Körper, der mit jedem Schritt wacher wird. Ich lasse mich stärken von der Bewegung, die den Kopf frei macht. Nach dem Joggen gibt es für mich immer viel Wasser zu trinken. Das gibt neue Energie und stillt den Durst nach der Anstrengung. Nach diesem Zusammenspiel von äußerer Bewegung und innerer Ruhe, von warm gelaufenem Körper und kühlem Wasser fühle ich mich lebendig und gestärkt für den Tag.

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

Sie hat ihre Enkel seit einigen Wochen nicht mehr sehen dürfen. Zu groß war die Unsicherheit, wie das alles so sein könnte mit diesem neuen Virus. Was wenn sie sich ansteckt? Sie ist nicht mehr die Jüngste und zur Risikogruppe gehört sie auch mit ihren Vorerkrankungen. An Sterben will sie noch nicht denken. Sie will doch noch so gerne sehen, wie ihre Enkel aufwachsen. Also haben sie in den letzten Wochen den Kontakt vermieden. Heute nun trifft sie ihre Enkel aber endlich wieder. Mit Abstand und im Garten, aber immerhin. Sie darf sie wiedersehen, ihr Lachen hören, wenn sie im Garten spielen. Sie freut sich so sehr auf den Nachmittag, dass sie ganz aufgeregt ist. Sie hat einen Kuchen gebacken mit vielen bunten Schokostreuseln. Die Limonade ist kaltgestellt. Quicklebendig fühlt sie sich und vergisst die ganzen alltäglichen Sorgen und Schmerzen.

„Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

Erquicken, das ist ein schönes, aber irgendwie auch ein sperriges Wort. Das Grimm’sche Wörterbuch gibt drei Bedeutungsweisen dafür an: „1) eigentlich beleben, lebendig machen, animare, mlat. vivificare, den leib und die glieder“. „2) herz, geist, seele erquicken“ und schließlich „3) überhaupt laben, stärken, trösten“. An diesen drei Bedeutungen zeigt sich die Ganzheitlichkeit, die das Wort „Erquicken“ meint: Körper und Geist, Leib und Seele werden gleichermaßen gestärkt, belebt und darin auch getröstet. Die Mühen des Alltags, die Sorgen und Ängste – sie sind nicht weg, aber es gibt neue Kraft und neuen Trost, der das Schwere und Anstrengende wieder leichter werden lässt. An was denken Sie, wenn Sie „erquicken“ hören? Das habe ich auch Freunde von mir gefragt. Die Antworten vielen sehr unterschiedlich aus: Wasser war ein wichtiges Bild - „Frisches Wasser“, „ein kühles Getränk“, „Schwimmen im Bodensee mit Blick auf die Alpen“ oder „ein Kneipbecken in der Hitze“. Aber zugleich hat das Wort für einige auch etwas fröhliches und lustiges: „Erquicken wie kleine Ferkel, die quieken“ und „kitzeln“ meinte eine Freundin. Und auch die religiöse Dimension kam vor: „Er erquicket meine Seele und führet mich auf rechter Straße“ war eine Antwort in Anlehnung an Ps 23.

„Er erquicket meine Seele“ – damit sind wir wieder nah bei Jesu Einladung, die heute schon mehrfach erklungen ist. Hören wir auf den Text aus dem Matthäusevangelium, in dem Jesus sie ausspricht.

*Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es Unmündigen offenbart. Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. 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. (Mt 11,25-30)*

Jesus lobt Gott als den Herrn des Himmels und der Erde. Dieses Lob kann ich nachfühlen. Wenn die Vögel zwitschern, wenn die Natur grünt und erblüht, ja selbst wenn es, wie in letzter Zeit aus Eimern regnet – das alles stimmt mich ein, Gott zu loben. Der Wegfall von Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten hat bei mir dazu geführt, dass ich die Natur noch einmal neu wahrgenommen und oft staunend und dankbar Gerüche, Farben und Geschmäcke neu erfahren habe. Kleine Erquickungsmomente im Alltag. Aber bei Jesus geht das Lob noch weiter. Er dankt Gott dafür, dass dieser sich durch ihn, seinen Sohn, gerade denen offenbart hat, die sich nicht als die religiösen Experten verstehen. Die religiöse Elite zur Zeit Jesu erkannte ja gerade nicht Jesu Bedeutung, seine wahre Nähe zu Gott. Es waren diejenigen, die am Rande der Gesellschaft standen, die um das tägliche Überleben kämpften, die Armen und Aussätzigen, die ganz einfachen Leute ohne besondere Bildung, die Jesus als den Sohn Gottes erkannten. Die Einladung Jesu richtet sich gerade an diese Menschen, die am Rand stehen. Die unter der Macht und den Auflagen der Stärkeren und Einflussreicheren leiden, die mit Sorgen beladen sind. Die gerade nicht wissen, wovon sie morgen noch leben können. Ihnen und allen, die Gott in Jesus erkannt haben, verspricht Jesus hier Ruhe für die Seele, wenn sie von ihm lernen, sanftmütig und demütig zu sein.

Sanftmütig und demütig sein – das ist manchmal ganz schön schwer, nicht nur anderen, sondern auch mir selbst gegenüber. Rückschläge im Beruf, Entscheidungen, die sich als Fehler herausstellen, Provokationen durch Mitmenschen, nichtverebbender Groll gegen ein Familienmitglied, Streit... Sicherlich fällt auch Ihnen eine Situation ein, in der Sie nicht mehr die Ruhe bewahren, nicht mehr sanftmütig und demütig sein können.

Vielleicht steckt gerade deshalb auch das kleine Wörtchen „Mut“ in diesen beiden Begriffen. Es braucht Mut, Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, nicht auf die eigene Position, die eigene Macht zu beharren, anderen Menschen gegenüber sanft und nachsichtig zu sein – auch wenn man sie dabei innerlich auf den Mond wünscht. Es braucht Mut, sich vom Leben in Dienst nehmen zu lassen, zu erkennen, wo ich nicht mehr handeln kann und anzuerkennen, wo ich machtlos bin. Aber auch zu sehen, wo ich helfen muss und kann. In all diesen Momenten gebe ich etwas von mir auf und lasse mich auf die Situation, auf mein Gegenüber ein. Ich gebe der Situation Raum, mich zu verwandeln, mich zu ergreifen und dadurch mehr und anderes zu verstehen als aus meiner eingeschränkten Perspektive. Sanftmütig und Demütig sein, das heißt für mich, sich öffnen für meine Mitmenschen und für die Welt, in der ich lebe. Dann aber, sehe ich die Welt neu. Dann bricht Gottes Wirklichkeit ein in mein Leben und ich entdecke diese Momente, die mich lebendig machen, die mich öffnen, in denen Sorgen und Zweifel, Ängste und Schmerzen, Groll und Wut schweigen und ein Vogelzwitschern beim Joggen, ein Wiedersehen nach langer Zeit, ein Gespräch oder auch ein gemeinsames Lachen aus Herzen, weil ich gekitzelt werde, zur Erquickung werden können. „Nehmt auf euch mein Joch“, spricht Jesus, „und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“

Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.