

Gottesdienst zum Sommerferienbeginn 2.Sonntag nach Trinitatis  
 Wochenspruch MatthEvg 11:28 (-30)  
 Predig Uwe Vetter  
**Pausenpredigt**

---

MatthäusEvangelium 11 : 28-30.

Der Christus spricht.

- (28) „**Kommt her zu mir,**  
**alle die sich Abmühenden und Beladenen** (pephortisménoi),  
**und ich will euch zur Ruhe bringen** (anapáuso).  
 (29) **Nehmt *mein* Joch auf euch**  
**und lernt von mir** (máthete ap`emóu),  
 - **ich bin sanftmütig** (praus) **und demütig** (tapeínós) **im Herzen** -  
**und ihr werdet Ruhe (anápausin) finden für eure Seelen;**  
 (30) **denn *mein* Joch ist sanft** (chrästós)  
**und *meine* Last** (phortíon) **ist leicht** (elaphrón)“.

Das Stückchen Bibel, das diesem Sonntag mitgegeben ist, ist leicht und belebend wie ein perlendes Gläschen Sekt vor dem Gottesdienst. Was wie eine Werbebeilage aus der Zeitung klingt, ist Originalton des Himmels, eine kurze Predigt Jesu Christi, heute, in der Johanneskirche, für Sie. „**Kommt her zu mir,**“ ruft uns der Christus zu sich heran, „kommt **alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich werde euch zur Ruhe bringen** (anapáuso). **Nehmt *mein* 'Joch' auf euch und lernt von mir: - ich bin sanftmütig und demütig im Herzen - und ihr werdet Ruhe (anápausin / Pause) finden für eure Seelen...**“ .

Es kann sein, dass es jetzt einige gibt, die das nicht betrifft. Menschen, die zum Ferienbeginn noch frisch sind und fit wie ein Turnschuh, ausgeruht wie ein Kleinkind nach fünf Stunden Mittagsschlaf, das um Mitternacht im Kinderbett steht und die Eltern anstrahlt: Jetzt geht's los! Vielleicht gehören Sie zu jenen, die sagen: Ich brauche keine Ruhe, im Gegenteil. Mir graut vor stillen Sonntagen und ausgestorbener City in den Sommerferien. Wenn mich etwas beschwert, dann ist das bleierne Zeit, schlurfende Sonntagsspaziergänge, und zu langsam gesungene Lieder im Gottesdienst. Ich brauche keine Pause, ich wünsch mir, dass was los ist. - Wenn Sie so beschaffen sind, dann haben Sie ein paar Minuten Geduld. Vielleicht kommts ja anders und Sie geraten ja doch ins Bild, warten wirs ab.

° Hetze macht müde, und Eile, und wenn alles gleichzeitig kommt und man kein Ende findet. Wenn alles interessant ist, und an und für sich schön, aber unentwegt, ohne Chance, etwas mit Ruhe angehen und durchführen und beenden zu können. Wenn alles gleichzeitig ineinander geschoben übereinanderstolpernd geschieht, das macht müde.

° Müde macht nicht einfach das schiere Quantum an Müh und Plag. Manchmal sind es zermürbende Umstände, die's einem bleischwer machen, und die Sisyphusarbeit, das Zwecklose, und Sinnlose, die Unwucht der Lastenverteilung und die schwarzen Löcher, in denen Lebenszeit spurlos verschwindet.

° Müde macht 'der Geist, der stets verneint', Menschen, die aus Prinzip widersprechen und bei denen jeder Satz mit 'aber' anfängt.

° Müde macht, wenn man Lügen aufgetischt bekommt, an deren liederlicher Machart jeder erkennt, dass es dem Schwindler gar nichts ausmacht, wenn andre die Absicht spüren und ihn durchschauen.

° Was müde macht ist das das irre Maß an Mobilität. Es gibt Berufe, die zu einem guten Teil aus Reisen bestehen. Stunden im Stau, Stunden im Zug. Stunden in der Abflughalle irgendeines Airports. Stunden im Taxi und unzählige Nächte in gesichtslosen Hotelzimmern. Immer unterwegs. Schlafen. Duschen. Espresso im Gehen. Und weg. Müde ist man am Ende jedes langen Tages, wenn nichts bleibt als das Gefühl, wieder nur einen Tag älter zu sein.

**Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid !** sagt der Christus in diese Johanneskirche hinein und in jedes Wohnzimmer, wo Menschen unserm Gottesdienst dienen beiwohnen. Kommt her, ihr Pausenlosen. Ihr Pausenlosen, kommt zu mir, **und ich will euch zur Ruhe bringen** (anapáuso).

2

Das wäre Evangelium pur, wunderschön, fügte der Herr nicht noch etwas Kratziges hinzu :

**Nehmt mein Joch auf euch**, sagt der Christus. **Nehmt mein Joch auf euch**.

„Joch“ - das ist ein Störenfried in der sonst so wohligen Predigt. Ein Joch legt man den Pferden und Ochsen auf die Schultern, damit sie schwere Karren ziehen. Joch, das ist so ein scheuerndes Tragebalken für schwere Lasten. - „**Nehmt mein Joch auf euch**“ - die ersten Jünger wussten, was er meinte. Das Joch-des-Himmelreiches-(Malchut-haSchammajjim) auf-sich-nehmen ist eine alte jüdische Metapher : Ich halte mich an die Gebote Gottes. Ich nehme es auf mich, mein Handeln nach Regeln Gottes auszurichten. Ich habe Ansprüche an mich, ich habe Standards, Ideale, ich habe Dinge, die mir heilig sind. Ich nehme das Joch der Gottesgebote auf mich... das fällt Jüngern dazu ein. Und sie hören das kleine Wort, das den Ton trägt: **Nehmt mein Joch auf euch**, sagt der Christus, **denn mein Joch ist leicht**. Ein Joch, das *leicht* ist... gibt es bei den Jochen verschiedene Ausführungen? Gibt es Joche, die *schwer* sind ?

Das wäre jetzt ein spannendes Tischgesprächsthema, heute Mittag, bei Heinemann, oder zuhause. Ansprüche an uns selbst, das ist ja beileibe kein Monopol des Glaubens. Es gibt überall Menschen, die sich selbst viel abverlangen. Es gibt Ehrgeiz, der beängstigend ist. Es gibt schwere Joche in Form von Disziplin beim Sport, beim Essen und Diät halten, Rekordverdacht beim Tagesarbeitspensum, und Hilfsbereitschaft, die ein bedenkliches Maß annimmt. Es gibt Ideale, die krank machen. Es gibt ein Gefühl von Verantwortung, dass das Leben zu einer einzigen Pflichtübung macht, wo nichts mehr bleibt, was sich leicht anfühlt. Wo man sich nichts mehr erlaubt und nichts mehr gönnt und nicht den geringsten Misserfolg verzeiht. - Kommt her zu Mir, sagt der Himmel, Ich schütze euch vor euch selbst. **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid**, weil ihr's übertreibt, weil ihr euch überfordert, weil ihr eure Grenzen missachtet, und ihr selbst euer größter Feind seid. **Nehmt mein Joch auf euch... mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht**“.

3

„**Kommt her und lernt von mir ...**“ – was hat er mit uns vor, der Christus, an diesem Sonntagmorgen, und in diesen Urlaubswochen? Irgendwas hat Er mit uns vor. irgendwas sollen wir ihm nachmachen und einüben.<sup>1</sup>

◦ Das erste was ich ihn sagen höre, ist dies : Pausen - sagt der Christus - sind nicht etwas, was *wir* uns erlauben. Pausen sind nicht nur, was die *Natur, die Physis* einfordert. Pausen sind von Gott geboten. Der Himmel gebietet, dass wir der Ruhe Raum geben. **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich werde euch „anapáuso“ / zur Ruhe/Pause bringen**. Urlaub ist nicht nur, was ich mir erlaube. Urlaub ist eine Erlaubnis Gottes, eine Mizwa, eine Gebotserfüllung. Lernt das von mir, sagt der Christus.

**Anapauso – Pause** ist ein Fremdwort. Nicht nur für die Emsigen und die Rödler und die Workoholics. Pause ist tatsächlich ein Fremdwort, aus der alten griechischen Sprache. In der Praxis war Muße ein Privileg der Reichen, und die Sklaven hatten keinerlei Anspruch auf Pausen. Deshalb war der Zulauf zum jüdisch-christlichen Glauben auch so überwältigend in der Antike: für die Gläubigen taten sich, von Gott selbst geboten und geschützt, Rechte und Freiräume und Pausenhöfe auf, die Menschen wie eine Erlösung erlebten. Lernt von mir. Pausen muss man lernen. Das zur Ruhe kommen ist ja für überdrehte Workoholics in unseren Breiten gar keine leichte Übung. Wer in den Urlaub fährt, weiß, wie lange es dauert, das Büro im Kopf abzuschalten. Der Schweizer Autor Martin Suter hat herrliche Parodien verfasst, die Kurzgeschichten von einem Schweizer Bankdirektor, der angestrengt versucht, sich am Meeresstrand zu entspannen („**Huber macht Urlaub**“). ...Ruhens ist eine Fähigkeit, die wir uns ein halbes Leben lang mit größter Kraftanstrengung abgewöhnen, obwohl eben dies die einzige Fertigkeit ist, die man nach seinem Ableben auf Ewigkeiten braucht.

◦ Und das Zweite, das wir von ihm **lernen** sollen, ist dies : Im Glauben ist Müdigkeit nichts Verwerfliches und Schwächliches, gegen das man was tun muss. Im Himmel sind unsere müden Zeiten eine ganz starke Zeit. Es ist die Stunde, auf die Gott wartet. Es ist die Zeit, dass Er zum Zuge kommt. Müdigkeit, der Zwischenraum zwischen Aktivität und Schlaf, hat theologisch betrachtet einen besonderen Zauber. Die Konzentration lässt

<sup>1</sup> Was macht man mit müden Seelen? Der Leistungsmensch geht jetzt zum besorgten Arzt: Ich weiß gar nicht, was mit mir los ist! Ich werde müde, verschreiben Sie mir was dagegen!“ Im Sport greift man zu Vereisungssprays und ruft den Masseur, damit's weiter geht. Wer lahmt, wird auf Trab gebracht. Man reißt sich zusammen und schüttelt sich wach. - Auf einem Pariser Jahrmarkt stand 1937 ein monströser Apparat, dessen Foto zum Klassiker der französischen Kalenderblattkunst wurde. Oben steht die Frage : Etes-Vous Fatigué? Darunter ein Lautsprecher, ein Münzeinwurf und ein geheimnisvoller Schlitz mit der Aufschrift „Defatigueur Automatique“. Keine Ahnung, was diese Maschine bewirkte, aber es gab sie !

nach, die Spannung löst sich, Gedanken verselbständigen sich. Man ist nicht mehr bei der Sache, sondern frei von der Sache, frei für... haben Sie eine Ahnung, für was ?

Vielleicht haben Sie sich gerade heute Morgen wieder gefragt, warum zum Kuckuck Gottesdienste auf unmöglichen Zeiten liegen : so früh, dass man ganz schlaftrunken in die Kirche taumelt (oder so spät, dass man mit dem Vorabendenschlaf im Fernsehsessel liebäugelt) – wozu soll das gut sein ? Vielleicht ist das Absicht. Gott trifft uns in diesen Dämmerzeiten anders an als zu Zeiten, wenn wir alles im Griff halten. Müdigkeit öffnet die Schleusen für eine **Sanftheit und Demut**. Wir strecken die Glieder und die Waffen.

Die biblischen Menschen haben beobachtet, dass es im Tagesablauf eine besonders gotthaltige Schicht gibt, eingelagert in eine beredte, versöhnende Müdigkeit, die sich dazwischen schiebt. Was darin vor sich geht, geschieht langsam, sanft, ruhig, zulassend, nicht machend. Unsere passiven Tugenden kommen zum Zuge, die sind ebenso wichtig wie die aktiven Tugenden. **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; anapáuso** – ich schenke euch ein Verweilen. Eine Gottesstille. Der Himmel erwischt euch endlich mal nicht auf dem Sprung, sondern so, dass etwas Seelenheilendes eintreten kann. Anapáuso, ich werde euch **zur Ruhe bringen**, eine Seelenpause, die inspiriert, die sammelt, die Türen entriegelt und Gott Zutritt zu uns verschafft.

Es gibt in unserer ergebnisorientierten und effizienzstichtigen Welt sehr wenig „Zwischenzeiten“. Wir lassen sie nicht zu, füllen sie nervös mit Aktivität, workouts, Telefonaten, Unterhaltung. „Das Handeln hat eine fast religiöse Dimension“, schreibt Byung Chul Han in seinem spannenden Büchlein „Müdigkeitsgesellschaft“ (Seite 31). Das Multitasking, ursprünglich eine Überlebenstechnik in der Nahrungskette der wilden Tiere, beschert ein Seelen erdrosselndes Übermaß an Reizen Informationen und Impulsen. Der rasche, immer schnellere Fokuswechsel und eine immer geringere Toleranz gegenüber Langeweile liegen im Trend der Zeit. Mit ihm verschwindet die „Gabe des Lauschens“ und die „Gemeinschaft der Lauschenden“. Alles geschieht gleichzeitig, nichts mehr richtig. Wir sind sehr arm an Zwischenzeiten geworden, schreibt Han. Immer ist was. Irgendwas ist immer. Und ich weiß nicht, ob der Christus das hat kommen sehen. Aber mir scheint, es trifft bei einigen von uns die Richtigen.

\*

**Kommt**, sagt er. Wohin ? – Nun ja, man muss nicht um die halbe Welt jetten, um den Herrn zu treffen. Aber manchmal muss man um die halbe Welt reisen, um all dem zu entgehen, was einen in Anspruch nimmt und absorbiert. Manchmal ist es richtig anstrengend, so ein Joch abzuwerfen und sich zu strecken und zu merken, wie man um Zentimeter wächst, und dem Himmel näher kommt. Martin Luther, dieser rastlose Arbeiter, hat mal seinem Freund Philipp Melanchthon geschrieben: „*Man dient Gott auch durch Müßigkeit, ja vielleicht durch nichts so sehr als damit*“. Nehmen Sie dieses Stück Evangelium mit in Ihre Ferien.

Amén.

Gemeindegang: eg.503  
Geh aus, mein Herz, und suche Freud.