

Gnade sei mit euch und Friede von Gott unserem Vater...

„Gut siehst du aus!“ Das Gesicht meiner Bekannten ist leicht gebräunt, diese typische Nord - Ostseebräune. Durchgepustet, erfrischt.

„Ja!“, sie strahlt mich selig an, „wir waren gerade zwei Wochen in den Niederlanden. Ich bin so erholt. Das muss jetzt bitte ganz, ganz lange anhalten!“

Ihr Strahlen begleitet mich. Ich weiß, dass sie vorher angespannt war. Sie erzählte bei unserem letzten Treffen, dass sie sich so viele Sorgen macht, dass die Nachrichten ihr Angst bereiten, sie schlecht schläft.

Jetzt dieses erholte Strahlen und ich frage mich, wie schafft man oder frau das, diese innere Freiheit nach dem Urlaub zu bewahren? Dass die anderen Mächte und Sorgen sich nicht gleich wieder breitmachen in Körper und Seele.

Jesus, der Weisheitslehrer kennt das. Andere Mächte und Gewalten verschaffen sich Raum. Im 11. Kapitel im Matthäus-Evangelium klagt er vehement die Städte an, in denen es in seinen Augen völlig verquer läuft. Sodom und Gomorra waren nichts gegen euch, beschwert er sich. Aber Jesu stoppt das Stöhnen und Klagen. Er preist Gott, den Schöpfer von allem, was ist. Spricht über sein inniges Verhältnis zum Vater und lädt alle ein, bei Gott Ruhe zu finden.

Ich lese aus Matthäus 11, 25-30

Jesus dankt, dass Gott Ruhe schenkt. Dass sich Gott besonders den Kindern, den Unmündigen zeigt. Die, für die es besonders wichtig ist, welchen Rahmen ihr Leben hat - ob sie Gewalt und Herrschaft erfahren oder Sanftmut und Demut lernen. Und dann die große Einladung:

„So kommt doch alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid: Ich will euch ausruhen lassen!“

Für das Wort Ruhe finden, nimmt Luther erquicken. Das griechische Wort ist nahe an der Ruhe. Für Luther ist Ruhe also erfrischt, verjüngt, bewässert sein.

„Nehmt meine Last auf euch und lernt von mir: Ich brauche keine Gewalt, und mein Herz ist nicht auf Herrschaft aus. So werdet ihr für euer Leben Ruhe finden. Denn meine Weisungen unterdrücken nicht, und meine Last ist leicht.“

Wie schön diese Worte!

Ein Herz, das nicht auf Gewalt aus ist.
Ruhe finden durch leichte, sanfte Last.
Ohne Herrschaft lernen.
Wie liebevoll, wie ansprechend!

Dietrich Bonhoeffer sagt in einer Predigt:

Die Last, die Gott dem Menschen auferlegt hat, nimmt Jesu dem Menschen nicht ab. Aber er macht dem Menschen die Last dadurch leichter, dass er ihm zeigt, wie er sie tragen muss.

Last, bei Martin Luther mit Joch übersetzt.

Das Joch ist der Teil des Geschirrs, der auf dem Nacken oder der Stirn bei Zugtieren liegt. Der Begriff ist eher negativ belegt - „unterjochen“ steht eben dafür, dass jemand unterworfen ist, dass die Freiheit eingeschränkt ist.

Hier aber diese Vision: Ich lerne bei Jesus mit meinen Belastungen zu leben. Ich tue das so, dass ich meinem Herzen keine Gewalt antue. Mein Herz bleibt gesund. Ich erfahre keine Gewalt, fühle mich nicht erdrückt von Mächten und Aufgaben. Und ich erfrische mich durch Lob und Dank bei Gott.

Wie wunderbar wäre das! Die täglichen Aufgaben sind machbar, liegen nicht schwer auf den Schultern? Da ist ein gesunder Rahmen für das Leben, wo die Lasten gut verteilt sind. In der Familie, im Kollegium, in der Kirchengemeinde.

Und wie gelingt diese Vision?

„Lernt von mir!“ Jesu ist überzeugt, dass ich das lernen kann - jeder, der bei Jesus in die Schule geht, findet diesen leichten und sanften Rahmen. Das leichte Joch, die leichte Steuerung übers Lebensfeld.

Ein Joch ist auch eine Flächeneinheit - es ist die Fläche, die ein Ochse an einem Tag schaffen kann zu pflügen. Diese Fläche variiert von Region zu Region - das hängt ja auch vom Boden ab. Aber ein Joch ist nur so groß, dass das Tier es schafft und das jeden Tag neu!

Ein Joch aus Sanftmut und Demut: Achtsam schauen - was schaffe ich, was schaffst du? Und das nicht mit Gewalt und Herrschaft, sondern mit Ruhe.

Jesus, der Lehrer der Weisheit ist überzeugt von seiner Weisung, von der Richtschnur Gottes - als Hilfe, als Rahmen fürs Gelingen. Das Joch sind die Weisungen der Bibel - eine Orientierung, damit ich mich nicht überfordere.

Das Joch beginnt mit Lob und Dank! Und führt dann zum Loslassen bei Jesus.

Es erinnert mich an das Balancemodell in der Beratung. Wenn ich unzufrieden bin, krank oder entkräftet, dann schaue ich auf vier Bereiche:

- Körper
- Leistung
- Kontakt
- Sinn

- 1) Körper: Bekommt mein Körper das, was er braucht an Bewegung und Zuwendung
- 2) Leistung: Arbeite ich zu viel oder zu wenig? Macht mir Freude, was ich leiste? Geht es nur um Leistung?
- 3) Kontakt: Habe ich genug Kontakte oder zu viele? Und wenn ja, was für welche?
- 4) Sinn: Erkenne ich einen Sinn in meinem Tun? Bin ich im Kontakt mit Gott und mir selbst, meinen Träumen, meinen Visionen?

In der Balance das eigene Maß finden - sanft und demütig zugleich - wissend, dass alles von Gott kommt und an Gottes Segen hängt. Mein Leben und meine Suche, mein Zweifel und mein Da sein - es beginnt mit dem Lob für Gottes Schöpfung und führt mich. Sanftmütig, demütig - mit Arbeit zu seiner Zeit, mit Urlaub und Stille zu seiner Zeit. Damit ich den Bogen nicht überspanne - und nach der Ruhe wieder mit meinem Bogen arbeiten und auch zielen kann.

„Mein Herz ist nicht auf Gewalt aus“

Jesus hat die Machtfrage geklärt: Machtlos im weltlichen Sinn. Wie sind wir den Machtkämpfen in der eigenen Lebenszeit ausgesetzt?

Aber geschult, die Last zu tragen.

Ich brauche keine Gewalt, und mein Herz ist nicht auf Herrschaft aus.

Diesen Satz nehme ich mir mit in diesen Sommer.

Mal schauen, ob der so wirkt, wie die Ostseebräune.