

## **E chli sii - Predigt vom 8. Februar 2009 von Stefan Zolliker**

Liebe Gemeinde,  
das Jahresthema für 2009, das die Gemeindeleitung ausgesucht hat, oder anders gesagt, sich von Gott schenken lassen hat, heisst: „*E chli sii...bi dir sii, uf di lose, vo dir lehre.*“

„E chli sii“ - wie manche von uns sehnen sich danach. Wie oft sehnen wir uns danach. Es muss gar nicht immer ein Urlaub am Meer sein, oder eine ganze Ferienreise nach Südamerika, nein nein - das nähmen wir natürlich auch - doch wonach wie uns sehnen ist ... einfach mal e chli sii.

Es geht um den Wunsch, für ein paar Momente lang nicht zu müssen, zu sollen, zu funktionieren, niemandem etwas zu beweisen müssen, sondern einfach ein wenig zu sein, durchzuatmen, zu geniessen, auszuruhen, oder zu chillen, wie es auf neudeutsch heisst.

Auf einer Bank sitzen. Sich besonnen lassen. Energie tanken. Zeit haben, die Gedanken fließen zu lassen, zu träumen, die Seele baumeln zu lassen, zu beten.

E chli sii ... für manche muss es nicht mal eine Sonnenbank sein ... Es reicht schon eine freie Dreiviertelstunde zu haben und mit jemandem einen Kaffee trinken. Nichtverplante Zeit zu haben. Gott lädt uns dazu ein: zum sein. Zum sein vor ihm. Wie es im Psalm heisst. Sei still dem Herrn. Lerne innezuhalten, still zu sein vor Gott. Sei still. Einfach einmal ganz still. Lass den Stein ins Wasser fallen. Schau wie die Welle sich kreisförmig ausbreitet und kleiner wird und wie das Wasser ruhiger wird. Sei. Sei und tu auch mal nichts Weiteres als Dasein.

Nun geht es in unserem Jahresthema nach der Einführung aber noch weiter: „*E chli sii...bi dir sii, uf di lose, vo dir lehre.*“

Ein wenig sein. Wirklich *Sein*. Das heisst, nicht so zersplittert und zerfranst sein, sondern ganz bei Gott sein. Das muss gar nicht spektakulär sein. Nicht besonders verrückt zu und her gehen, muss nicht besonders emotional sein, einfach sein - bei dir Gott sein. Und dann: auf dich hören können; hören wie ein Jünger hört, sagt dem Jesaja. Ich will meine Sinne öffnen. Um dazwischen zu hören, dahinter zu hören, hinzuhören. Ich will wach sein, aufnehmen können, deine Stimme, Gott, hören. Ich will von dir lernen, Jesus: Ich will mich prägen lassen, mich von dir Gott formen lassen; deine Werte aufnehmen.

Wenn wir uns solch ein Motto geben, so sagen wir: Wir wollen immer mehr eine Gemeinde sein, die sich nicht über ihr tun, ihr Organigramm und ihre Doktrin definiert, sondern die zuerst mal eines kann und dazu einlädt: einfach sein können!

Wir haben beim Aussuchen des Jahresthemas nicht besonders an Math. 11,28ff gedacht. Plötzlich aber ist mir dieser an sich sehr bekannte Bibelvers begegnet und ich habe gestaunt, dass er wunderbar zum Thema passt, ja geradezu das Thema erläutert.

*“Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmet auf euch mein Joch und lernet 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.”*

Liebe Gemeinde,  
*Kommt her zu mir alle, die ihr müde seid*, so heisst es zunächst. Müde im Sinne von: richtig kaputt, abgewirtschaftet von anstrengender Arbeit, vom ewig gleichen Lebenskampf, am Ende mit den Kräften: „Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet, - und nichts gefangen...“, wir haben geschuftet, wir haben uns echt gequält – und wenig erreicht.

*Kommt her zu mir alle, die ihr müde seid*, abgewirtschaftet, körperlich und seelisch, die ihr euch immer weiter verausgabt, weil ihr es nicht anders kennt als für die anderen zu funktionieren, jederzeit gute Leistungen zu vollbringen. Kommt her zu mir, die ihr euch gerne einspannen und anspannen lasst. Und immer schön dabei zu lächeln versucht.

„Mühselig“ übersetzt Luther. Eine sinnige Wortschöpfung. Selig in der Mühe. Was heisst das? Vielleicht froh darüber, unbewusst, dass die viele Arbeit und Unruhe die Seele betäubt und den eigentlichen Kummer des Lebens verdeckt?

*Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid*. Beladen – die ihr euch von anderen ständig Lasten aufladen lasst, die ihr nicht nur euer eigenes Päckchen zu tragen habt, sondern euch auch noch tapfer die Sorgen anderer aufhalt. Kommt her zu mir alle, die ihr Verantwortung für andere übernehmt und nie laut über diese Belastung klagt.

*Kommt her zu mir*, die ihr euch dann und wann auch von religiösen Pflichten überfordern lasst. Kommt her zu mir, die euch das Elend, der Schmerz, der Hass dieser Welt zu Boden drückt. Kommt her zu mir, die ihr gelernt habt, nicht zu murren und Rucksäcke für andere zu tragen.

*Ich will euch erquicken*. Erquicken ist ein schönes altes Wort für erfrischen. Im griechischen Urtext steht da das Verb *anapauso*. Ihr hört, da steckt unser Wort „Pause“ drin. Kommt her zu mir, all ihr Müden und Beladenen, ich will euch eine Pause verschaffen. Die Schüler wissen das, wie gut die grosse Pause tut. Da kommt man zur Ruhe, da kann man so richtig schön „abhängen“, den Stress, die Lasten, die der Schulalltag mit sich bringt, neu sortieren und sich erfrischen. *Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir*.

Was heisst das nun?

Ein Joch kann man einem Zugtier in den Nacken und an die Stirn legen, damit es besser zieht. Ein solches Joch kann zum Symbol werden für das, was uns belastet und knechtet. So gibt es auch jenen Ausdruck vom „Joch der Sklaverei“. Beim Apostelkonzil in Apg. 15,28 ist z. Bsp. die Rede davon, dass den Heidenchristen „kein neues Joch des Gesetzes auferlegt werden soll“. Antike Herrscher, die ein neues Gebiet erobert haben, haben als Zeichen ihres Triumphes manchmal folgende Symbolhandlung angeordnet: Alle Besiegten mussten unter einem Joch hindurchgehen, sich allenfalls gar bücken dabei, um zu zeigen, dass sie nun einem neuen Herrscher untertan waren.

Vermutlich geht es hier Jesus aber noch um einen anderen Aspekt des Joches. Hier geht es eher um eine Jochstange, eine Tragestange, die Menschen sich früher hinten über den Nacken gelegt haben um Lasten gleichmässig zu verteilen. Es ist leichter zwei halbe Wassereimer auf jeder Seite der Stange zu balancieren als sich einseitig mit einem ganzen Eimer abzuschleppen.

Dieses Joch sitzt im Nacken, an der Stelle, die besonders stark und belastungsfähig ist. Wir bekommen durchaus unsere Last aufgebürdet. Irgendein Päckchen hat jeder von uns zu tragen. Noch sind wir nicht im Himmel, wo sich unsere Lasten in Flügel verwandeln. Aber mit der Tragehilfe Jesu können wir zumindest aufrecht gehen und den Blick nach vorne richten.

*Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir*, sagt Jesus. Ich biete euch meine Jochstange als Hilfe zum Tragen an. Die Last nehme ich euch nicht ganz ab. Aber mit meiner Hilfe ist sie leichter zu ertragen. *Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir!* Lernen können wir besser, wenn wir uns gut konzentrieren, wenn wir zuhören, still werden, schweigen und hinhören. Lernt von mir, wie ihr die Lasten anders tragen könnt. Schaut die Lasten, die ihr tragt, nicht als Sklavenjoch an, mit dem ich euch unterjochen möchte. Ich will euch helfen, die Lasten besser zu balancieren.

Manchmal ist es ja gar nicht die Last selber, die uns so niederdrückt, sondern unser Umgang mit ihr. Die Sprüche in unserem Inneren sind es, die uns den Nacken erst starr und steif werden lassen. Sprüche wie: „*Du musst halt mehr auf die Zähne beißen!*“ „*Sei kein Waschlappen!*“ „*Nur nicht jammern!*“ „*Bloss keine Schwäche zeigen.*“

Sprüche, die wir in unserer Kindheit schon gehört haben und mit denen wir uns jetzt als Jugendliche oder in der Lebensmitte oder auch noch im hohen Alter selbst antreiben. Diese Stimmen aus unserem Inneren lügen uns vor, dass wir so eine Pause, wie Jesus sie uns anbietet, gar nicht wirklich bräuchten oder verdient hätten. Diese Antreiber helfen uns nicht, sondern vernichten uns, richten sich gegen uns selber. Jesus aber, er gönnt uns die Pause, er hilft uns die Last anders zu verteilen und zu tragen. Er hilft uns, mitzutragen. Er versteht uns auch, wenn uns eine Sache restlos überfordert.

*Nehmt auf euch mein heilsames Joch und lernt von mir. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.* Hier kommt zum 2. Mal wieder das gleiche Wort *anapausis*, das eine Pause, eine Erfrischung für die Seele meint. Nehmt meine Hilfe zum Tragen an, so verschafft ihr euch eine wohltuende Pause, die eure Seele wohltut. Denn mein Joch ist sanft wie ein lindes Frühlingslüftchen, wie ein milder Wein oder ein zarter Kuss. Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Vielleicht denkst du nun schon länger: Ein leichtes Joch - eine Last, die ganz leicht getragen werden kann - gibt es das? Ist das, was Jesus hier sagt, nicht fast ein Paradoxon? Einerseits sollen wir bei ihm abladen und dann legt er uns doch wieder ein Joch auf?

Eine der Lasten, die damals den Menschen auferlegt war, war das Befolgen der Gebote Gottes. Die Gebote Gottes waren an sich als Lebenshilfe gedacht; als etwas, das den Menschen das Leben leichter machen soll - doch diese Gebote hatten sich in der Auslegung der Pharisäer und Schriftgelehrten immer mehr zu einer Last entwickelt. So beklagt sich Jesus auch in Math. 23,4: „*Sie schnüren schwere Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, wollen selber aber keinen Finger rühren, um die Lasten zu tragen.*“

Interessant ist, dass ausgerechnet im Matthäusevangelium, wo sonst das Gesetz ein hohes Ansehen genießt und betont wird, durch Jesus würde kein Jota des Gesetzes aufgehoben, Jesus diese Aussage macht, wir sollen das schwere Joch ablegen, er würde uns ein leichteres auflegen.

Zu einem grossen Teil ist diese Aussage Jesu auf das Gesetz bezogen. Jesus nimmt uns das Gesetz ab, insofern es uns überfordert, belastet, anklagt, fertig macht - nicht um es abzuschaffen oder ausser Kraft zu setzen, sondern um es ins recht Licht zu rücken und es uns dann neu auf sanftere Weise mitzugeben. Augustin, der Kirchenlehrer, fasst diesen Wechsel gut zusammen: „*Was auch immer hart ist an dem, was dir auferlegt ist; die Liebe macht es leicht.*“

Jesus sagt: Macht es so wie ich, nehmt mich als Vorbild, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Sanftmütig und demütig - diese Worte sind uns nicht so vertraut. Beides klingt ein wenig duckmäuserisch. Schade, denn eigentlich meint es ganz etwas Reifes, was man heute nur noch selten bei Menschen findet, nämlich im tiefsten Herzen entspannt und gelassen zu sein, in sich ruhend, im Einklang mit sich selber und mit Gott. Kennen Sie solche Menschen? Wo die auftreten, breitet sich irgendwie ein guter Geist aus.

Sanftmütig und demütig ist nicht etwa einer, der jeden Konflikt scheut. Jesus hat viele Konflikte ja gerade gesucht, oder zumindest nicht verhindert. In der Passionsgeschichte wird uns an

manchen Stellen ein ausgesprochen sanfter, gewaltfreier Jesus gezeigt: Beim Einzug, im Garten Gethsemane, bei den Verhören, bei der Kreuzigung. Bei der Tempelreinigung, in der Auseinandersetzung mit den Schriftgelehrten, bei Heilungen und an manchen anderen Orten sehen wir aber auch, dass das nicht ausschliesst, dass Jesus klar und angriffig, konfliktbereit und mutig sein konnte.

Was Jesus von seinen Kontrahenten unterscheidet, war, dass er bescheiden und demütig blieb, dass er nicht wie die Pharisäer stets danach schielte, von allen gelobt zu werden, in der 1. Reihe zu stehen und beachtet zu werden. Jesus lebte, was er lehrte. Die Pharisäer nahmen ihren Mund so voll, dass sie es gar nicht umsetzen konnten.

Sanftmütig und demütig im guten Sinne ist einer, der mit seiner Jochstange und den Gewichten daran das Gleichgewicht nicht verliert. Einer, der mit innerer Sammlung lebt und um seine Grenzen und Stärken weiss. Wenn wir diese Sammlung einüben, dann gelingt es uns auch leichter, Angriffe, Stress und Lebenslasten auszuhalten und zu tragen.

„*E chli sii, ...bi dir si, uf die lose, vo dir lehre*“ An Jesus selbst können wir lernen, wie das geht. Dieses hören und lernen führt nicht nur dazu, dass wir ein paar Bibelworte mehr auswendig können, nein letztlich prägt es unseren Charakter, es hilft uns mit Anspannung und Entspannung besser umzugehen, es hilft uns, die Lasten des Lebens besser zu meistern.

Drei Gedanken möchte ich nun im Schlussteil der Predigt noch anschauen:

1. *So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.* So verheisst uns Jesus. Ruhe finden - das ist eine grosse Sache. Wir leben in einer enorm unruhigen Zeit. Manchmal dünkt es mich: Alles vibriert, zittert, stürzt sich in Unruhe. Kaum ein Mensch hält es mehr aus, still zu sein, zu warten. Natürlich gibt es auch viel Nichtstun, abhängen, abwarten, bedrohliche Leere, Depression, wo wenig geschieht - doch: Ruhe als positiver Zustand ist etwas ganz kostbares.

So werdet ihr Ruhe finden! Das ist für uns heutigen etwa so eine grosse Verheissung, wie es damals dem Volk Israel ging, als Mose ihnen sagte: Euch wird ein Land geschenkt, in dem Milch und Honig fliesst. Sie waren durch die Grösse der Verheissung total überrumpelt. Viele zweifelten und es war ein sehr, sehr weiter Weg bis dorthin.

Eine tiefe Ruhe finden - in dir - und in Gott. Das verspricht uns Jesus. Ich möchte dich, lieber Hörer nun direkt fragen: Kennst du dieses Gefühl eines ganz tiefen Friedens und einer ganz tiefen Ruhe in Gott - kennst du jenes verheissene Land??? Ich weiss, dass es diese Ruhe nicht als permanenten Zustand gibt. Wir leben alle mitten in der Hektik dieser Welt. Und doch bitte ich dich: Erwarte von Gott nicht weniger als das. Suche danach, bitte ihn darum. Wirf dich mit all deiner Lebensunruhe in seine Arme und bitte ihn, dass er dir den verheissenen Frieden und diese innere Ruhe schenken mag. Vielleicht hilft es dir, dich mit jemandem darüber auszusprechen und mit ihm zusammen um diesen inneren Frieden zu bitten!

2. Einer der leitenden Bibeltexte bei der Erarbeitung des Auftrags in unserem Gemeindeprofil war der Schluss des Matthäusevangeliums. Zwischen unserem heutigen und jenem Text gibt es einige ganz verblüffende Verbindungen:

*Mir ist alle Macht gegeben im Himmel und auf der Erde. Darum geht zu allen Völkern und macht alle Menschen zu meinen Jüngern; tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe. Seid gewiss: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.*

- Beide Stellen sind äusserst verdichtet. In je drei Versen steckt ein ganzes Programm drin.
- Weiter: Das Lernen und Lehren und somit die Jüngerschaft spielen in beiden eine wichtige Rolle.

Dort: Machet zu Jüngern und lehrt sie alles halten ... und hier ... und lernet von mir.

- Beide Texte enthalten eine Zusammenfassung der Kraft Jesu: Dort: Mir ist gegeben alle Gewalt ... Ich bin bei euch alle Tage ... hier: Bei mir ist Ruhe! Deshalb werdet ihr in mir Ruhe finden.

- Gegensätzlich aber ist die Richtung, die in den Worten Jesu steckt: Geht und macht zu Jüngern ... kommt und entlastet euch.

Beide Texte gehören in ihrer Gegensätzlichkeit und Aehnlichkeit nahe zusammen. Wir können nur hingehen und seinen Auftrag ausführen, wenn wir es gelernt haben, zu kommen, Balast abzuwerfen, Ruhe zu finden bei ihm und aufzutanken.!

3. Ein letztes: Die EMK Schweiz hat ein Profil erarbeitet, das folgende 6 Punkte umfasst:

Was wir tun - Wie wir in die Gesellschaft wirken -

Wer wir sind - Was wir glauben und lehren - Wie wir miteinander umgehen - und: Wie wir arbeiten.

Symptomatisch für die fleissigen Methodisten ist aus meiner Sicht die Reihenfolge der 6 Punkte, wie das Profil beginnt: Zuerst kommt nicht, wer wir sind oder was wir glauben, nein zuerst kommt: Was wir tun und wie wir in der Gesellschaft wirken. Das Gefährliche daran ist: Dass wir uns über unsere Leistungen zu definieren versuchen! Wenn das nur gut kommt! Zuerst kommt doch Mt. 11,28 und dann erst kommt Mt. 28,18. Der beste Schutz vor christlichem Workaholismus und Burnout ist ein fleissiges Einüben von Mt. 11,28.

Jesus hat nie gesagt, wir sollen faul sein und nichts tun. Jesus hat auch nicht gesagt, er nehme uns alle Lasten ab. Aber er bietet uns an, dass wir zuerst zu ihm in die Schule gehen, wie wir die Lasten tragen können. Das ist der Luxus des Evangeliums: Zersch „e chli sii“ und „bi Gott uf em Bänkl höckle“ und dann zupacken. Amen.