

Wie geht es dir? Ist deine Seele im Gleichgewicht? Fühlst du dich ausgeglichen, ausgeruht und stark? Oder eher müde, überfordert, gestresst, abgearbeitet?

Ich kenne alle diese Zustände und vermute, dass es euch auch so geht. Und ich weiß von manchen, dass gerade auch die gegenwärtige Corona-Krise ihnen eine Menge abverlangt. Das ist streckenweise auch bei mir der Fall.

So komme ich immer wieder zu der Frage: Was gibt mir Kraft, Wo und wie komme ich seelisch ins Gleichgewicht? Wo finde ich Ruhe? Wie kann ich mich erholen?

Dazu gibt es natürlich eine Menge von hilfreichen Ratschlägen und individuellen Wegen, sich selbst Gutes zu tun, Pausen zu machen, mit vertrauten Menschen zu sprechen, auf das Gute in seinem Leben zu schauen und eine dankbare Haltung zu entwickeln.

Aber es gibt auch Situationen, in denen diese an sich richtigen und guten Wege nicht mehr reichen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Belastungen sehr lange andauern oder wenn es um die wirklich wichtigen Dinge geht: Wenn kostbare Beziehungen oder die Gesundheit auf dem Spiel stehen, vielleicht sogar das Leben. Da wird eine Hilfe notwendig, die über diese Möglichkeiten hinausgeht.

Was trägt auch dann noch, wenn unsere Kräfte an ihr Ende kommen? Wenn wir das Gefühl haben, dass wir machtlos zusehen müssen, wie sich unser Leben dauerhaft verdunkelt?

Darauf antwortet Jesus mit überraschend zarten Worten. Wir finden sie im Matthäusevangelium in Kapitel 11:

*Kommt her zu mir, sagt er da, alle, die ihr euch abmüht und beladen seid; ich will euch erquicken. Legt euch mein Joch auf*

*und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; dann werdet ihr für eure Seelen Erholung finden. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

Das erste, was mir diese Worte sagen, ist: Ich darf schwach sein. Es ist nicht ehrenrührig, wenn ich nicht weiterweiß, bedrückt bin, überfordert, müde, gestresst, abgearbeitet. So kann und darf ich mich fühlen und es mir und anderen gegenüber eingestehen.

Und auch Gott gegenüber, auch Jesus gegenüber. Ich muss nicht den Starken markieren, der alles im Griff hat, der immer gut drauf ist. Ich darf meine Schwäche zugeben.

Auch in religiöser Hinsicht: meine Glaubensschwäche darf ich eingestehen, meine Zweifel, mein Versagen, die Punkte, bei denen ich mit mir selbst unzufrieden bin.

Mein Eindruck ist, dass Jesus mit diesen Worten gerade auch den religiösen Leistungsdruck anspricht, der zu seiner Zeit bei vielen geherrscht hat und den es auch heute noch gibt. Aber es können auch andere Dinge sein, die uns belasten.

Was auch immer es sein mag, Jesus sagt: *Kommt zu mir*. Wörtlich steht da: *Auf zu mir!* Eine liebevolle, ermutigende Einladung ist das. *Her zu mir, ich will euch erquicken*. So erfrischend übersetzt Luther. Im griechischen Wort *anapausis*, das hier steht, klingt die Pause an, die Erholung.

Jesus möchte, dass es uns gut geht, dass wir in die Ruhe kommen, in den Frieden und unsere Seele in einer guten Balance ist, im Gleichgewicht von Ruhem und Tun und wir Raum haben, Kraft zu schöpfen. Und das finden wir bei ihm.

Wie kann das sein, dass wir bei einem Menschen, der vor 2000 Jahren gelebt hat, zur Ruhe kommen und neue Kraft gewinnen? Das geht nur, wenn Jesus mehr ist als ein gewöhnlicher Mensch.

Das wohl auch, aber nicht nur. Dies ist eine der herausfordernden Aussagen der Bibel: Dass in Jesus Gott selbst ein Mensch geworden ist, uns unfassbar nahegekommen ist, um uns spürbar zu helfen.

Durch seine Nähe. Durch sein verständnisvolles Begleiten und Mittragen - aus seiner eigenen Erfahrung weiß er ja, wie es ist, schwach und verzweifelt zu sein. Und auch durch sein Vorbild hilft er uns, durch seine Art, mit Grenzen umzugehen. *Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir*, sagt er.

Das Joch ist das Gerät, mit dem man Zugtiere lenkt. Deshalb überträgt die Übersetzung „Hoffnung für alle“ diesen Gedanken gut mit den Worten: *Lasst euch von mir leiten*.

Jesus gibt uns, wenn wir wollen, hilfreichen Anregungen für unser Leben. Er zwingt nicht, er inspiriert. Das ist seine Art. Denn er ist, wie er hier sagt, *sanft und demütig*. Obwohl er alle Macht hat, begegnet er uns mit einer überraschenden Zartheit und Bescheidenheit.

Und vielleicht sind diese beiden Eigenschaften zugleich etwas, das uns helfen kann, unsere eigene Überforderung und Überlastung zu überwinden: Dass wir demütig unsere Schwächen eingestehen und nicht zu viel von uns verlangen, sondern sanft und barmherzig mit uns selbst, mit dem Leben und miteinander umgehen, verständnisvoll, vergebend. Wieviel Stress können wir auf diese Weise vermeiden.

*Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht*, sagt Jesus zum Schluss. Was meint er damit? Nun, in anderen Zusammenhängen spricht Jesus mit diesen Worten von den Geboten, die im Namen der Religion Menschen auferlegt werden. Jesus selbst ist damit äußerst sparsam. Paulus kann später alle Weisungen Jesu zusammenfassen im Gebot: „*Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*.“ Das heißt: Geh liebevoll mit

dir selbst um und mit den Menschen neben dir. Was das konkret bedeutet, das überlässt uns Jesus. Wobei er uns, wie gesagt, gute Ideen einfallen lässt, die aber nie den Charakter von Zwang haben, sondern uns sanft lenken, ohne dass wir unsere Freiheit verlieren.

Sein Ziel ist, dass wir leicht werden, froh und frei, gesegnet und ein Segen, dort wo wir sind.

Das ist der Weg, auf den Jesus uns einlädt. Und wenn wir von diesem Weg abkommen und uns wieder abmühen und belasten, dann sind wir eingeladen, zu ihm zurückzukommen, zum Ausgangspunkt, immer wieder neu, vielleicht sogar mehrfach am Tag: Innezuhalten, uns mit ihm zu verbinden, ihm unsere Lasten anzuvertrauen, still und ruhig zu werden und uns von ihm erfrischen zu lassen.

Von diesem Weg schreibt Francois de Sales vor 400 Jahren:

*Wenn dein Herz wandert oder leidet,  
bring es behutsam an seinen Platz zurück  
und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.  
Und selbst wenn du nichts getan hast  
in deinem ganzen Leben,  
als dein Herz zurückzubringen  
und wieder in die Gegenwart  
unseres Gottes zu versetzen,  
obwohl es jedes Mal wieder fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hast du dein Leben wohl erfüllt.*