

2. Sonntag nach Trinitatis 2026 Predigt Matthäus 11, 25 -30

Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater und dem Herrn Jesus Christus. AMEN

Das heutige Predigtwort steht beim Evangelisten Matthäus im 11. Kapitel

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.

Herr, segne unser Reden und Hören durch deinen Heiligen Geist AMEN

I.

Liebe Mitgeschwister in Jesus Christus,

Herzlich willkommen am zweiten Sonntag nach Trinitatis zur Predigt über *Jesus, dem Heiland der Beladenen*.

Leider müssen wir eingestehen, dass wir fast alle in einer Welt der ständigen Überforderung leben. Wenn wir uns heute in unserem Alltag umsehen, dann treffen wir doch kaum noch Menschen, die perfekt „erholt“ sind. Überall spüren wir Druck, werden uns Joche auferlegt:

- **Das Joch, im Beruf immer neue Höchstleistungen zu erbringen**, vielfach lauert ein Konkurrent im Hintergrund, der nur auf Fehler oder auf Schwächen vom Stelleninhaber wartet, um dessen Posten zu übernehmen
- **Das Joch, die perfekte Familie zu managen:** Freizeitgestaltung und Hausaufgabenhilfe für die Kinder, Pflege der gebrechlichen Eltern, Bezugspunkt für den Ehepartner, eine tadellose Haushaltsführung und das alles vielleicht noch zusätzlich zum Beruf, das übersteigt oft die Kräfte zumeist von Frauen, die diese Doppelt- Dreifach- oder Vierfachrollen ausfüllen müssen
- **Das Joch, den eigenen Erwartungen und denen der Gesellschaft und den sozialen Medien gerecht zu werden.** Bei allen Belastungen, die einem im Leben aufgebürdet sind, will man sich im Ehrenamt im Verein keine Blöße geben und

auf Instagram und EX und Facebook will man sich ständig nur von seiner besten Seite zeigen.

Wir rennen durch unser Leben, gehetzt von Terminen, To-Do-Listen und der ständigen Sorge, nicht genug getan zu haben, fehlerhaft zu arbeiten, in den Augen anderer unzulänglich zu sein.

Wir sind müde. Nicht nur körperlich müde nach einem langen und kräftezehrenden Arbeitstag, sondern vor allem auch seelisch erschöpft, so, wie es Jesus ausdrückt: **mühselig und beladen** sein.

Genau in diese unsere körperliche und seelische Erschöpfung hinein spricht Jesus in unserem Predigttext im Matthäusevangelium Worte, die wie Balsam für unsere wundgescheuerten Seelen klingen:

II.

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.

Eigentlich müsste Jesus der Kragen platzen. Wenige Verse vor unserem Predigtwort wird er, der Sohn Gottes, von der Pharisäern und Schriftgelehrten als **Fresser und Weinsäufer, ein Freund der Zöllner und Sünder** verunglimpft und verleumdet. (Mt. 11, 19).

Jesus wird so hingestellt, als dass er mit den Sündern die Sünde teilt,

obwohl er die Sünder von ihrer Sünde befreit. **Wer würde sich nicht gegen solche böartigen Verleumdungen wehren?**

Die religiösen Führer Israels, also die **Weisen und Klugen**, begreifen überhaupt nicht, wer Jesus ist. Sie sind verblendet durch ihren eigenen Intellekt und Stolz. Sie denken, sie wüssten schon alles über Gott und müssten sich nicht von einem solchen Herumtreiber aus Nazareth belehren lassen. **Welchem fatalem Irrtum sind diese vermeintlichen Gottesexperten aufgefressen! Sie halten den Sohn Gottes für eine lebende Gotteslästerung!**

Und was macht Jesus? Er atmet tief durch, entscheidet sich, nicht mit seinen Verleumdern zu streiten, sondern an seinen Vater im Himmel ein Lobgebet zu richten **und ihm dafür zu danken, dass sich Gott nicht in den Weisen und Klugen, sondern in den Unmündigen offenbart!** Im griechischen Urtext steht für *Unmündige nipio*, das bedeutet *Kleinkinder oder Säuglinge*.

Gott offenbart sich also nicht den spirituellen Hochleistungs-Glaubensexperten. Er offenbart sich Unmündigen. **Denn die sogenannten kleinen Leute, die von den Herausforderungen ihres Alltags belastet und gebeutelt sind, sehen ein und verstehen, dass sie Gottes Hilfe brauchen,** ähnlich wie die kleinen Kinder, die keine Last damit haben, sich von ihren Eltern mit Liebe und mit Fürsorge beschenken zu lassen.

Wenn Jesus seinen Vater im Himmel dafür lobt, dass er sich den Unmündigen offenbart, dann erinnert mich das an die Worte, wo Jesus seinen Jüngern - und damit uns - die Kinder als Vorbilder im Glauben darstellt: **Wer das Reich Gottes nicht empfängt, wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen** (Mk 10,15).

Vor Gott bleiben wir Glaubenden Kinder – Gotteskinder. Wie Kinder wissen wir, dass wir uns Gott anvertrauen können. Wie Kinder wissen wir Gotteskinder, dass es keine Schande ist, wenn man nicht genau die Geheimnisse Gottes versteht und durchschaut. Wie Kinder machen wir Gotteskinder keinen Tamtam um unsere angebliche Wichtigkeit, wir Gotteskinder spüren wie Kinder, dass wir von Gott geliebt werden und für ihn unendlich wertvoll sind, ohne uns vor ihm ständig beweisen zu müssen. Wir dürfen vor ihm einfach ein unmündiges Kind sein und Gottes Gnade, Liebe und Barmherzigkeit empfangen.

III.

Und uns Gotteskinder, macht Jesus ein wunderbares Angebot: **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.** Jesus ruft die Mühseligen und Beladenen. Das ist die perfekte Beschreibung des modernen Menschen, der gefangen in den Jochen dieser Welt körperlich und seelisch erschöpft ist.

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.

Wir müssen erst einmal klären, was ein Joch ist. Ein Joch ist ein hölzerner Querbalken, der zwei Zugtieren, meist Ochsen, auf den Nacken gelegt wird, damit sie gemeinsam einen schweren Pflug oder Wagen ziehen können. Das Joch verteilt die Last des angehängten Teils auf eine größere Fläche der Zugtiere, was deren Belastung erleichtert.

Unter einem Joch verstehen die Menschen nicht nur die Arbeitshilfe für Zugtiere sondern auch eine schwere Belastung, Bürde, Unterdrückung, die Menschen in ihrem Leben ausgesetzt sind.

Zur Zeit Jesu verstanden die Israeliten unter einem menschlichen Joch vor allem das JOCH DES GESETZES. Die Pharisäer hatten hunderte von Regeln aufgestellt, die HALACHA, die genau zu beachten waren, wenn man ein gottgefälliges Leben führen wollte. Religion war somit zu einer alptraumhaften Last geworden. Die Menschen hatten ständig Angst etwas falsch zu machen.

- Heute tragen wir andere, weltliche Joche, die uns im Alltag auferlegt werden:

- **Das Joch der Leistungsgesellschaft:** *Du bist nur wertvoll, wenn Du produktiv bist:* Dieses Joch zwingt uns in das Hamsterrad der ständigen Selbstopтимierung.

- **Das Joch der Anerkennung:** *Du musst es allen recht machen und den Erwartungen anderer entsprechen.* Dieses Joch macht uns zu Sklaven

der Meinung anderer Menschen über uns.

- **Das Joch des Konsums und des vergleichenden Neides:** *Du brauchst dieses Haus, dieses Auto, diesen Urlaub, um glücklich zu sein! - Schau nur, Dein Nachbar hat ein tolles Auto gekauft, da musst Du nachziehen, koste es was es wolle!* Dieses Joch treibt uns in die Rastlosigkeit und in den Neid auf andere, weil wir permanent dem hinterherjagen, was uns noch fehlt und andere schon besitzen.

IV.

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.

Nun macht uns Jesus ein überraschendes Angebot. Er sagt nicht: Ich übernehme eure Joche und ihr habt damit ein entspanntes Leben. Nein, er bietet uns noch zusätzlich zu unseren Jochen gleichzeitig sein Joch zum Tragen an. Das klingt im ersten Moment paradox: Wie kann Jesus Erholung versprechen und uns zusätzlich noch sein Joch aufladen? Die Antwort liegt in der Natur des Jochs Jesu:

Das Joch Jesu ist ein Joch für zwei Personen: Ein Joch war fast immer für zwei Zugtiere gedacht. Wenn nun Jesus *Mein Joch* sagt, dann meint er: Er geht auf der anderen Seite des Jochs mit. Mit Jesus zusammen ziehen wir also die Last des Lebens nicht mehr allein. Die Hauptkraft kommt nun von ihm. Wenn wir auf der anderen Seite des Jochs stolpern,

fängt er uns ab. An seiner Seite wird der schwerste Weg für uns gangbar. Die Joche der Welt müssen wir dagegen immer ganz alleine ziehen. Versagen wir in unserem weltlichen Joch, lässt uns die Welt eiskalt fallen und richtet uns nicht mehr auf.

Das Joch Jesu ist maßgeschneidert und sanft: Das Joch Jesu scheuert nicht, damit bei uns keine Wunden entstehen. Es drückt nicht nieder, sondern es richtet uns auf. Denn wir sind Gottes Kinder, die er liebt und auf die er achtet. Die Joche der Welt sind dagegen brutal und unbarmherzig und nehmen keine Rücksicht auf unsere körperlichen und seelischen Grenzen.

Das Joch Jesu ist ein Joch des Lernens: Lernt von mir, sagt Jesus. Er ist kein Sklaventreiber, der hinter uns steht und die Peitsche schwingt. Er geht voran, er zeigt uns, wie wahrhaftes Leben funktioniert in allen Angriffen, die die Mächte dieser Welt gegen uns führen. Was lernen wir von ihm? Sanftmut und Demut. Der sanftmütige und demütige Mensch muss sich selbst nicht mehr beweisen, muss sich auch und gerade vor Gott nicht ins rechte Licht rücken. Er muss kein Image aufrechterhalten. Wer demütig ist, kann seine Grenzen akzeptieren, muss auch nicht zu allem „Ja“ sagen und kann darauf vertrauen, dass Gott die Welt regiert und nicht wir selbst.

V.

Liebe Mitgeschwister, die Joche dieser Welt versprechen Freiheit,

bringen aber Knechtschaft für uns. Das Joch Jesu fordert unsere Hingabe zu Gott, schenkt aber die tiefste Freiheit, die ein Mensch erfahren kann: **Ruhe für die Seele.**

Diese Ruhe ist kein Urlaub vom Leben. Sie ist eine tiefe, innere Gewissheit mitten in den Stürmen der Anfechtungen, mit denen die Finsternis unser Leben bedroht. Wenn man weiß, dass man von Gott geliebt ist, ohne etwas dafür leisten zu müssen, wenn man weiß, dass unser Wert vor Gott feststeht, weil Jesus Christus ihn am Kreuz bezahlt hat für uns, dann dürfen unsere Seelen vor Gott zur Ruhe kommen.

Jesus steht heute vor uns und sieht unsere Müdigkeit, sieht, dass wir abgekämpft und ermattet sind in den Jochen, in denen wir von der Welt eingespannt wurden – unfreiwillig oder freiwillig! Er sieht die Lasten, die wir vielleicht schon seit Jahren allein auf unseren Schultern tragen. Deswegen ruft er uns zu:

*Leg doch Deinen Perfektionismus ab. Lege das Joch deiner permanenten Erreichbarkeit ab. Siehe doch ein, dass Du den Karren nicht mehr allein ziehen kannst, schon gar nicht aus dem Morast Deiner Sünde heraus. Spanne dich bei mir ein und lass dich von mir führen, tragen und erquicken. **Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht. AMEN.***

Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus AMEN