



Lesegottesdienst zum 2. Sonntag nach Trinitatis, 21. Juni 2020

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Unsere Hilfe steht im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat, der Bund und Treue hält ewiglich und der nicht preisgibt das Werk seiner Hände.

Willkommen zum Gottesdienst, heute am 2. Sonntag nach Trinitatis.

Im Mittelpunkt dieses Sonntags steht eine Einladung: Kommt her zu mir!, spricht Jesus Christus. So lädt er heute auch uns ein in die wohltuende Nähe Gottes, damit wir in dieser Nähe Trost und Hoffnung, Kraft und Orientierung finden für unser Leben.

Unser erstes Lied: **EG 443,1+5+61)**

*1) Aus meines Herzens Grunde / sag ich dir Lob und Dank
in dieser Morgenstunde, / dazu mein Leben lang,
dir, Gott, in deinem Thron, / zu Lob und Preis und Ehren
durch Christus, unsern Herren, / dein eingebornen Sohn.*

*5) Dein' Engel laß auch bleiben / und weichen nicht von mir,
den Satan zu vertreiben, / auf daß der böse Feind hier
in diesem Jammertal / sein Tück an mir nicht übe,
Leib und Seel nicht betrübe / und mich nicht bring zu Fall.*

*6) Gott will ich lassen raten, / denn er all Ding vermag.
Er segne meine Taten / an diesem neuen Tag;
ihm hab ich heimgestellt / mein Leib, mein Seel, mein Leben
und was er sonst gegeben; / er machs, wies ihm gefällt.*

Der Psalm dieses Tages ist der **Psalm 36**

*Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.
Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes
und dein Recht wie die große Tiefe.
Herr, du hilfst Menschen und Tieren.
Wie köstlich ist deine Güte, Gott,
dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!
Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.*

Wir kommen zu dir, Gott, aus dem Alltag in die Feier,
aus der Unruhe der Welt in deinen Frieden.
Du kennst uns,
unsere Freude und unsere Not,
unsere Hoffnung und unsere Sorgen,
unser Bemühen und unser Scheitern.
Herr, gib uns gute Gedanken, nimm von uns, was uns belastet.
Hilf uns zu ändern, was wir ändern können.
Hilf uns anzunehmen, was wir nicht ändern können.
Wir bitten dich, Herr: Erbarme dich.

Christus spricht: Kommt alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid! Und ich werde euch Ruhe geben.
Darum Ehre sei Gott in der Höhe

Wir beten:
Herr Jesus Christus,
in deinem Namen sind wir versammelt.
Du bist mitten unter uns.
Durch dich gehören wir zusammen.
Lenke unsere Sinne auf dich.
Laß uns deine Stimme hören.
Laß uns weitergeben und weitersagen,
was du uns an Güte und Hilfe schenkst.
Dir sei Ehre in Ewigkeit.
Amen.

Die Epistel des heutigen Sonntags steht im **Epheserbrief, Kapitel 2:**

Christus ist gekommen und hat im Evangelium Frieden verkündigt euch, die ihr fern wart, und Frieden denen, die nahe waren. Denn durch ihn haben wir alle beide in einem Geist den Zugang zum Vater. So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen, erbaut auf den Grund der Apostel und Propheten, da Jesus Christus der Eckstein ist, auf welchem der ganze Bau ineinandergefügt wächst zu einem heiligen Tempel in dem Herrn. Durch ihn werdet auch ihr mit erbaut zu einer Wohnung Gottes im Geist.

Lied **EG 346,1-3**

1) *Such, wer da will, ein ander Ziel,
die Seligkeit zu finden;
mein Herz allein bedacht soll sein,
auf Christus sich zu gründen.
Sein Wort sind wahr, sein Werk sind klar,
sein heilger Mund hat Kraft und Grund,
all Feind zu überwinden.*

2) *Such, wer da will, Nothelfer viel,
die uns doch nichts erworben;
hier ist der Mann, der helfen kann,
bei dem nie was verdorben.
Uns wird das Heil durch ihn zuteil,
uns macht gerecht der treue Knecht,
der für uns ist gestorben.*

3) *Ach sucht doch den, lasst alles stehn,
die ihr das Heil begehret;
er ist der Herr, und keiner mehr,
der euch das Heil gewähret.
Sucht ihn all Stund von Herzensgrund,
sucht ihn allein; denn wohl wird sein
dem, der ihn herzlich ehret.*

Das Evangelium, zugleich der heutige Predigttext, steht bei **Matthäus im 11. Kapitel:**

*Jesus 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.

Gnade sei mit euch und Friede von dem, der da ist und der da war und der da kommt.
Amen.

Kommt alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid! Und ich werde euch Ruhe geben! So, liebe Gemeinde, ruft Jesus Menschen zu sich, die von den Anforderungen und Mühen ihres Lebens erschöpft sind.

Er ruft Menschen, die mit ihren Belastungen nicht mehr zurecht kommen. Bei ihm sollen sie Erleichterung erfahren, zur Ruhe kommen und damit auch ein Stück weit frei kommen von dem, was ihnen zu schaffen macht.

Schön wär's ja! Die Worte Jesu treffen allemal den Nerv unserer Zeit: vom Zeitalter der Erschöpfung ist die Rede. Die moderne Welt hat den Menschen das Leben keineswegs leichter gemacht. Obwohl man das zuerst denken könnte. Der technische Fortschritt hat uns sicher von vielen schweren körperlichen Arbeiten befreit.

Aber derselbe Fortschritt hat neue Überforderungen geschaffen, Überforderungen, die sich in den vielfachen Klagen über Stress und Burn-out kundtun.

Die Digitalisierung hat viele Arbeitsabläufe zeitsparender und effektiver gemacht, aber deswegen haben die Menschen keineswegs mehr Zeit. Und Ruhe schon gar nicht.

Viele Lebensbereiche sind mittlerweile vom Phänomen der Überforderung bestimmt. Nicht nur etwa der berufliche, sondern auch der private Bereich.

Was ist es denn, was die Menschen so überfordert? Es sind die eigenen Ansprüche, das Joch, das wir uns selbst auferlegen, die Werte, die wir in unserer Gesellschaft mehr oder weniger alle verinnerlicht haben.

Alle stehen heute unter Druck, aus sich, aus ihrem Leben etwas machen zu müssen. Etwas Optimales. Etwas Maximales.

Und so liegt der Lebenssinn in der ständigen Hervorbringung positiver Emotionen: Freude, Genuss, Begeisterung, Spannung, Lust, Befriedigung, Erfolg, soziale Anerkennung. Das alles gilt es mit größter Anstrengung zu erreichen, zu erhalten und vor allem zu steigern. Ständig.

Es geht um Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung in allen seinen Möglichkeiten, in allen Lebensbereichen: der perfekte Beruf, die perfekte Beziehung, die perfekten Kinder, der perfekte Urlaub, das perfekte Haus, der perfekte Freundeskreis, der perfekte Körper, die perfekte Karriere.

Nicht dass dies zu erreichen wäre, das wissen wir im Grunde auch. Aber das Ideal steht immer vor Augen, ist immer Antrieb und Ansporn, alles dafür zu geben.

Ein Scheitern, ein Verzicht, eine Minderung, ein „Lassen“ ist da nicht vorgesehen und auch nicht akzeptabel. Das Ergebnis ist aber „das erschöpfte Selbst“, wie es der Soziologe Allain Ehrenberg und viele andere mit ihm erkannt haben.

Denn solange der Lebenssinn derart bestimmt wird, müssen Menschen daran wohl nicht nur ermüden, sondern auch zerbrechen.

Und sie reagieren darauf massenhaft mit innerer Leere, mit Depression, krankmachender Depression, mit Antriebslosigkeit und Suchtverhalten. Das alles können wir mittlerweile in unserer Gesellschaft zahlenmäßig belegen.

Kommt alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid! Und ich werde euch Ruhe geben!

Dieses Wort ist frohe Botschaft und trifft tatsächlich den Nerv unserer Zeit. Aber worin liegt die Ruhe, die Jesus geben kann? Wie kommt sie zustande?

Die Corona-Krise hat etlichen eine Ruhe verschafft, die sie wiederum nicht ausgehalten haben. Sie vermissten das, was ihr Leben bis dahin in Anspruch genommen hat. Sie konnten mit der geschenkten Zeit nichts anfangen. So war für manche plötzlich Zeit für die Familie, aber zugleich kamen plötzlich auch die Konflikte und Unstimmigkeiten zum Vorschein. So war Zeit für die eigenen Interessen, aber manche spürten dann nur, dass sie mit sich selbst gar nichts anfangen können.

Das Runterfahren des ganzen Systems hatte durchaus etwas Heilsames, und das haben auch viele gespürt.

Man hatte keine Angst, ein Event, eine Party zu verpassen. Man stand nicht unter dem Zwang, ständig aktiv sein müssen. Es war entschuldigt.

Aber zugleich ist diese Pause von enormen Kosten und Existenzbedrohungen begleitet. Wir merken, wie sehr wir abhängig davon sind, das ganze System unserer modernen Gesellschaft am Laufen zu halten.

Wirkliche Ruhe kann es so auch nicht geben, nur neue Unruhe, wenn nicht gar Angst.

Es muss ja immer was los sein. Wir müssen immer etwas machen. So viel Muss in unserem Leben, wohlgermerkt selbsterzeugtes Muss! Davon ist übrigens auch unser kirchliches Leben erfasst. Es muss immer was los sein. Wir müssen immer etwas machen. Die Stille, die Untätigkeit erscheint als eine Zumutung.

Welche Ruhe kann Jesus geben? Welche Ruhe kann der Glaube geben?

Zunächst das, was Jesus nicht meint: er vermittelt keine Entspannungstechniken, kein Wellnessangebot, keine Aktivprogramm zur Wiedergewinnung von Lebensfreude. Denn dies produziert wieder nur neuen Erfolgsdruck. Wieder wäre dann der Mensch als Macher gefragt, als Designer seiner eigenen Seelen- und Körperverfassung. Die Herstellung von Entspannung ist dann praktisch auch nur ein Punkt auf meiner To-do-Liste.

Bei Jesus gibt es auch keine Beruhigungsmittel, kein Medikament zur Ruhigstellung. Kein Baldrian, kein Johanniskraut, kein Mirtazapin und kein Tavor.

Auch nicht die allabendliche Flasche Wein, die man nötig hat, um den Druck abzubauen und wieder in Stimmung zu kommen. Auch keine Schokolade, die das Leben tröstlich versüßt. Keine rosa Brille, die alles in ein freundliches Licht taucht. Kein Besen, mit dem man die Probleme unter den Teppich kehrt.

Die Ruhe, die Jesus gibt, gibt es nicht auf Rezept. Sie ist kein Erfolgsrezept, kein Erfolgskonzept, wie es einem zahlreiche Selbsthilfebücher aus dem Bereich der sogenannten positiven Psychologie versprechen.

Sie hat eher damit zu tun, seine *Haltung* zum Leben, zur Welt, zum System zu verändern. Sie hat dann auch damit zu tun, sein *Verhalten* in diesem Leben, in dieser Welt, in diesem System zu verändern.

Was meine ich? Ich meine, der Glaube verschafft Abstand zur Welt, zum Leben, zum System. Es ist ein heilsamer Abstand. Es ist keine Weltflucht, es ist überhaupt keine Flucht vor irgendetwas. Es ist ein Abstand, der heilsam ist, weil er mich die Dinge neu sehen lehrt. Ein Abstand, der mir hilft, auf das Leben, auf die Welt anders und neu zuzugehen.

Das verlangt allerdings, bei Jesus in die Schule zu gehen. Lernt von mir, sagt Jesus.

Es bedeutete, mit ihm anders leben zu lernen. Nämlich aus der Kraft Gottes, aus der Gewissheit, dass Gott mich durchs Leben trägt, auch wenn es nicht so verläuft wie gewollt und gewünscht.

Es bedeutete, sich auch im Scheitern und im Versagen gehalten und wertgeachtet zu wissen.

Es bedeutete, auch im Leiden nicht verloren zu sein.

Es bedeutete, zu akzeptieren, dass mein Leben etwas Befristetes und Begrenztes ist, ein Fragment, das auf Vollendung *durch Gott* wartet und nicht auf Vollendung durch mich selbst.

Es ginge um die Fähigkeit, nicht alles zu wollen, um die Fähigkeit, sich selbst zurückzunehmen, auf etwas verzichten zu können, etwas aushalten können, etwas lassen zu können.

Jesus hat nicht ein Leben ohne Belastungen versprochen. Nicht ein Leben ohne Schmerz, ohne Verlust, ohne Probleme. Auch bei ihm gibt es ein Joch. Nehmt *mein* Joch auf euch! Sagt er.

Sein Joch erlöst uns allemal von dem Joch unseres Optimierungswahns, von unserer Sucht nach Erlebnis und Genuss und Perfektion. Und darum ist es in jedem Fall leichter zu tragen.

Letztlich zielt der Weg Jesu auf eine Ruhe, die wesentlich umfassender ist als flüchtige Momente der Erholung und Erleichterung. Die Ruhe, die Jesus meint, ist das Ziel der Schöpfung – das geheilte und erlöste Leben in der Gottesruhe, im Shalom. Und dieses Ziel ist der Schöpfung bereits innewohnend: in der Ruhe, die wir jeden Sonntag feiern, und die uns in Abstand bringt zu unseren Werken, zu unserem Sorgen und Streben und Machen.

Heute ist Ruhetag, ein Tag, an dem wir uns zu erfahren als Kinder Gottes, die eben nicht aus sich selbst leben, sondern aus der Gnade und Treue Gottes.

Der Glaube lässt uns immer wieder Abstand nehmen zu der Welt, die *wir* selbst uns gemacht haben, Abstand zu dem Leben, das wir als Projekt der Selbstverwirklichung missverstehen.

Es ist ein heilsamer Abstand, weil wir aus diesem Abstand heraus das Leben anders leben und gestalten können. Freilich ist das wohl ein weiter Weg, weil es Umdenken und Umlernen bedeutet. Aber *diese* Mühe könnte sich lohnen: in der Schule Jesu zu lernen, wovon ich lebe und wofür ich lebe. Denn das steht unter einer großen Verheißung, die Verheißung unseres Herrn und Heilandes: **Kommt alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid! Und ich werde euch Ruhe geben! Amen.**

Dazu passt das Lied **EG 363**

*1. „Kommt her zu mir“, spricht Gottes Sohn,
„all die ihr seid beschweret nun,
mit Sünden hart beladen,
ihr Jungen, Alten, Frau und Mann,
ich will euch geben, was ich han,
will heilen euren Schaden.*

*2. Mein Joch ist sanft, leicht meine Last,
und jeder, der sie willig fasst,
der wird der Höll entrinnen.
Ich helf ihm tragen, was zu schwer,
mit meiner Hilf und Kraft wird er
das Himmelreich gewinnen.“*

*6. Höret und merkt, ihr lieben Leut,
die ihr jetzt Gott ergeben seid:
Lasst euch die Müh nicht reuen,
halt' fest am heiligen Gotteswort,
das ist eu'r Trost und höchster Hort,
Gott wird euch schon erfreuen.*

Wir beten:

Barmherziger Gott,

bei dir lernen wir neu, wovon wir leben und wofür.

Hilf uns, unseren Alltag zu bestehen mit seinen vielen Aufgaben und Anforderungen.

Gib uns einen langen Atem und die Fähigkeit, auch immer wieder Distanz zu gewinnen zu dem, was uns bedrängt.

Hilf uns die Welt zu sehen, wie sie ist, damit wir uns nicht verrückt machen lassen.

Wenn wir Leid zu tragen haben, dann lass uns darüber nicht die Hoffnung verlieren, die Hoffnung, dass du uns führen und halten wirst.

Lass uns in allen Dingen auf dich schauen, auf deine Macht vertrauen, an deine Liebe glauben.

So bitten wir dich für die Menschen, mit denen wir unser Leben teilen, für Menschen unseres Alltags, dass wir Sorgen und Belastungen, aber auch die schönen Dinge miteinander teilen.

Wir bitten dich für die Menschen, denen Kummer und Leid aufgeladen ist, dass sie daran nicht zerbrechen, und dass wir einander beistehen und helfen.

Leite und begleite uns durch das Auf und Ab unserer Tage bis wir an das Ziel gelangen, das du uns verheißen hast.

Vater unser im Himmel,

geheiligt werde dein Name,

dein Reich komme,

dein Wille geschehe,

wie im Himmel so auf Erden,

unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern erlöse uns von dem Bösen,

denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit,

in Ewigkeit.

Amen.

Gott segne uns und behüte uns,

Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns

und sei uns gnädig;

Gott erhebe sein Angesicht auf uns

und gebe uns Frieden.

Klaus Merkes

Pfarrer Klaus Merkes

klaus.merkes@heilandkirche.de

0228-34 34 68