

## 2. Sonntag Trinitatis, 14. Juni 2026

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

*Matthäus 11, 28*

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Gemeinde,

**„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“** Das ist Wochenspruch für die kommende Woche, die mit dem heutigen Sonntag beginnt und den Sie am Anfang des Gottesdienstes schon gehört haben. Das sind schöne Worte, denn sie klingen nach Entspannung, Erfrischung und Ruhe. Eigentlich ist allein das schon Evangelium, frohe Botschaft: Wer Jesus nachfolgt beginnt die Woche mit einer Pause, einer Feier und dem Auftanken der Kräfte.

Alle anderen beginnen die Woche am Montag, wenn der Wecker klingelt und die alltäglichen Aufgaben auf einen einstürmen. Aber wir, die wir Jesus nachfolgen, machen erst mal Pause, bevor wir anfangen zu arbeiten und tanken auf. Das ist ein kleiner Unterschied, aber dieser Gedanke kann auch schon entlastend und belebend wirken. Und bei den Stichworten „auftanken“ oder „Entspannung“ habe ich wahrscheinlich auch Ihre Aufmerksamkeit, sehnen wir uns doch alle, die wir täglich im Stress stehen, nach Entspannung und Ruhe und neuer Kraft.

Da sind die Kinder und Jugendlichen in der Schule, die nach der 6. oder 7. Stunde nach Hause kommen, um dann noch für die Klassenarbeiten zu lernen, die in der kommenden Woche anstehen. Im letzten Konfirmandenunterricht wurde jedenfalls ordentlich darüber geklagt, was sie alles zu tun hätten. Auch wir Erwachsenen sehnen uns nach Entspannung, weil viele in unserem Beruf unter Druck stehen und von

Zeitplänen, die eingehalten werden müssen, getrieben werden. Und dass die Rentnerinnen und Rentner keine Zeit haben, ist schon seit langem bekannt. Scheinbar alle Leute sind heute im Stress, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Da klingt es wirklich nach froher Botschaft, nach Evangelium, wenn Worte an unser Ohr dringen, die nach Ruhe, Entspannung und Erfrischung klingen: ***Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.***

Aber wenn es dann im nächsten Vers weitergeht mit „***Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir;***“ dann klingt das doch nach „Fußnote“, wie das Kleingedruckte am Ende eines Vertrages, wo die Unangenehmen Sachen aufgeführt werden. „Sie bekommen Ruhe und neue Kraft, aber...“ „Sie können bei Jesus ihre Sorge abladen, wenn Sie ...“ Doch ich glaube, so wollte das Jesus nicht verstanden wissen. Damit wir nun diese Worte richtig verstehen, möchte ich sie uns einmal im Zusammenhang lesen. Diese Worte entstammen aus dem für heute vorgeschlagenen Predigttext. Er steht bei Mt 11. ***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.***

Zwei Gedanken dazu: Diese Worte des Wochenspruchs, lauten nicht einfach: „Entspann dich, bleib mal locker, mach mal Pause und denk an nichts.“ Sondern sie laden zur Begegnung mit Jesus ein. Wir sollen mit unserer Mühe, mit dem, was wir an Last mit uns herumschleppen, mit dem, was uns Sorgen bereitet, zu ihm kommen. ***Niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn.*** Jesus macht damit deutlich, wie sehr er mit dem Vater verbunden ist. Als der Sohn Gottes ist er in einer Weise mit dem Vater im Himmel verbunden wie kein anderer. Und als jemand, der sein Leben mit uns geteilt hat, weiß er auch,

was es heißt, als Mensch Lasten, Mühen, Sorgen, Schmerzen und auch Schuld mit sich zu tragen. Und wenn er auch heute noch lebt - wir haben vor wenigen Wochen Ostern gefeiert-, ist er mit uns verbunden, wie kein anderer. Darum dürfen bei ihm all das, was uns beschwert abladen, und darauf vertrauen, dass er sich unserer annimmt und uns erfrischt. Und diese „Erquickung“, von der hier die Rede ist, die geschieht in der Begegnung mit ihm. Darum ist es so hilfreich, feste Zeiten am Tag oder in der Woche zu haben, wo man zur Ruhe kommt, wo man die Muße findet, in seinem Wort zu lesen, und wo man ihn im Gebet bittet, uns wieder neu zu erquickern. Dabei kann dieses Erquickern unterschiedlich aussehen: dem einen gibt Gott Kraft und hilft ihm, die Lasten zu tragen, bei dem anderen sorgt er dafür, dass die Lasten abgenommen werden.

Noch ein zweiter Gedanke, den ich uns mit auf den Weg geben möchte. *Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht*, sagt Jesus. Wie ist das zu verstehen? Wie verhält sich das zu anderen Worten Jesu, Worte wie: ***Geht hinein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und viele sind's, die auf ihm hineingehen.*** Oder: ***Wer mir nachfolgen will der nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.*** So ein Kreuzesbalken, ist nicht leicht. Wie kann dann Jesus in unserem heutigen Predigttext sagen: *Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht*, wenn er anderswo beschreibt, wie schwer es ist, ihm nachzufolgen? Man könnte auf die vielen Gebote verweisen, die es in der Bibel gibt. Manche zählen 613. Und zur Zeit Jesu herrschte eine strenge Interpretation, wie diese Gebote zu umzusetzen seien. Demgegenüber erscheint das, was Jesus seinen Jüngern gebietet und wie er mit den Geboten umgeht, leichter. Aber vielleicht hat Jesus auch nicht so sehr die Fülle der Gebote im Blick gehabt, als der diese Aussage machte. Vielleicht meinte er etwas ganz anderes.

In wenigen Wochen beginnen in unserer Gemeinde die Sommerferien und mit ihnen der Circusworkshop. Über 100 Kinder nehmen wieder daran teil. Und wir haben einen Betreuerstab von ca. 45 Mitarbeitern. Und diese hängen sich wirklich eine Woche lang in diese Arbeit rein. Die sind morgens da und gehen abends erst nach Hause. Als ich einmal eine Mutter fragte, wie es denn für die Tochter sei, Mitarbeiterin zu sein, antwortete sie: „Ah,

die kommt jeden Abend vollkommen erschöpft nach Hause und geht sofort ins Bett. Aber wissen Sie, Herr Schneider, sie ist glücklich und am Ende der Woche traurig, dass es vorbei ist.“ Was wir oft vergessen ist: man kann nicht nur im „Ausruhn“ glücklich sein, sondern auch im Tun Erfüllung finden. Wenn wir eine Sache lieben, wenn wir jemanden lieben, dann erscheint uns das, was wir für den anderen tun, leicht. Und wenn wir Jesus lieben und ihm nachfolgen, und seine Last auf uns nehmen, indem wir versuchen, in seine Fußstapfen treten, barmherzig zu sein, Frieden zu stiften, den anderen auf seinem Weg zu begleiten, länger als von ihm erwartet, und vergeben, wo unser Gegenüber eine Retourkutsche erwartet, dann kann auch das erfüllend sein. Dann können wir erleben, wie wir im Tun seiner Gebote Befreiung erfahren von unserem Grimm und Zorn, vom ständigen Gegeneinander-Aufrechnen unserer Taten. Und darum wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine befreiende Woche. Vielleicht finden Sie diese Woche einmal Zeit zum Lesen der Bergpredigt. Sie steht bei Matthäus im 5. Bis 7. Kapitel. Vielleicht finden Sie die Muse, einmal über das, was Jesus sagt, nachzudenken und sich eine Sache vorzunehmen, zu der uns Jesus in seiner Predigt einlädt. Und vielleicht machen Sie dann auch die Erfahrung, wie schön und befreiend es sein kann, sich einmal bewusst keine Sorgen zu machen, weil unser himmlischer Vater für uns sorgt. Oder Sie nehmen sich einmal vor, über jemanden, der schlecht über sie geredet hat, nicht auch etwas Negatives zu sagen, sondern etwas Schönes. Dann wünsche ich Ihnen, dass Sie erleben, wie leicht Jesu „Joch“ in diesem Moment ist und wie befreiend seine Botschaft sein kann. *Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen*

*Ihr Pfarrer Andreas Schneider*

Die allgemeine **Kollekte** am 14.6.2026 ist für **Gesamtkirchliche Aufgaben der EKD** bestimmt. Die **Diakoniekollekte** ist für die **diakonische Arbeit unserer Gemeinde** bestimmt.

Die **Kollekten** bitte auf das Konto der **Ev. Emmaus-Kirchengemeinden an Rhein und Vorgebirge** einzahlen: **IBAN: DE68 3506 0190 1088 6280 35.**

Bitte geben Sie den **Verwendungszweck** an: „EKD“ oder „Diakonie“