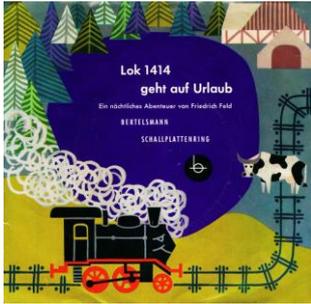


Hoffnungswort wider die Erschöpfung – Matthäus 11, 28



Diese Schallplatte ist ein Jahr älter als ich.

1958 erschien „Lok 1414 geht auf Urlaub“. Als Kind habe ich diese Platte geliebt und wahrscheinlich dutzende Male gehört, bis ich den Text auswendig kannte.

Lok 1414 hat immer wieder dieselbe Strecke zu bewältigen, und der Satz „von Altstadt nach Neustadt“ klingt noch heute in meinen Ohren. 61 Jahre lang fährt sie immer wieder von Altstadt nach Neustadt und von Neustadt nach Altstadt. Aber auf einmal heißt es: „Ich bin so müd. Ich bin so müd. Ich will heut nicht. Ich kann heut nicht. Ich kann nicht mehr. Ich hab es satt. Ich bin so müd. Ich kann nicht mehr.“ Zum guten Schluss bleibt sie auf offener Strecke stehen.

Der Lokführer Anton rät ihr, einmal Urlaub zu machen, damit sie ihre „Batterien“ wieder aufladen kann. So macht sich die gute alte 1414 des Nachts auf den Weg und besteht auf ihrer nächtlichen Urlaubsfahrt das eine und andere Abenteuer. Am nächsten Morgen ist sie pünktlich um 8.15 Uhr erholt und erfrischt in Altstadt und tritt die altbekannte Fahrt nach Neustadt, diesmal aber voller Elan wieder an.

Eine herrliche Kinderschallplatte, die mittlerweile im Internet auch diverse Fans hat. Diese Platte von Friedrich Feld hat mittlerweile 64 Jahre auf dem Buckel. Aber sie ist nach wie vor aktuell. Vielleicht heute sogar noch mehr als damals.

letzter Zugriff 07.05.2022: [Friedrich Feld – Lok 1414 Geht Auf Urlaub \(1958, Vinyl\) - Discogs](#)

1983 erschien der Roman von Sten Nadolny „Die Entdeckung der Langsamkeit“. Damit wurde der Begriff der „Entschleunigung“ populär.

„Dem Streben nach Verlangsamung liegt die Auffassung zugrunde, dass die gesellschaftliche und vor allem wirtschaftliche Entwicklung in den Industriegesellschaften eine Eigendynamik gewonnen habe, die Hektik und sinnlose Hast in alle Lebensbereiche hineintrage und dabei jedes natürliche und insbesondere menschliche Maß ignoriere.

Dem Streben der Berufswelt nach Komplexität, Effektivität, Hast, Hektik, schneller, höher, weiter und mehr wird die Entschleunigung entgegengesetzt. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen in einem umfassenden Sinn: im Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der uns umgebenden Natur. Die schnelllebige Welt bietet wenig Beständigkeit und Zeit zum Durchatmen. Zeit wird zum kostbaren Gut. Steigende Anforderungen im Beruf und vielzählige Aufgaben des Alltags, bei gleichzeitig immer neuen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung: Viele Menschen haben

das Gefühl, dass die Zeit für die wichtigen Dinge im Leben zu kurz kommt. In der Konsequenz möchten sie entschleunigen und wünschen sich mehr Zeit für sich, ihre Familie und Freunde.“

letzter Zugriff 07.05.2022: [Entschleunigung – Wikipedia](#)

Jesus bietet uns im sogenannten „Heilandsruf“ Entschleunigung und Entlastung an. Matthäus 11, Vers 28 bis 30 (BB): *»Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Ich will euch Ruhe schenken. Nehmt das Joch auf euch, das ich euch gebe. Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Dann werden eure Seelen Ruhe finden. Denn mein Joch ist leicht. Und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last.«*

Jesus lädt die Mühseligen (**κοπιᾶω** / kopiao = gebildet aus: arbeiten, mühen, sich bemühen) und Beladenen (**φορτίζω** / phortizo gebildet aus: = beladen, belastet) zu sich ein.

Das aus „Arbeit, Mühe und Schwierigkeit“ zusammengesetzte Wort „Mühselige“ kommt nur einmal hier bei Matthäus im Neuen Testament vor.

Es findet sich in einer ähnlichen Wortbedeutung auch nur einmal im AT, bei Hiob 3, Vers 20 (LU): *Warum gibt Gott das Licht dem Mühseligen und das Leben den betrübten Herzen?* Nachdem die drei Freunde Hiob besuchten und sieben Tage und sieben Nächte schweigend bei ihm verbrachten, eröffnet Hiob das Gespräch. Das dritte Kapitel beginnt mit dem Satz (BB): *Endlich tat Hiob den Mund auf und verfluchte den Tag seiner Geburt.* Hiob klagt sein Leid und schüttet sein Herz aus. Dazu gehört auch die Frage des 20. Verses: *Warum gibt Gott das Licht dem Mühseligen (עֲמִיל) und das Leben den betrübten Herzen?*

Bei Hiob hat dieses Wort „Mühselige“ einen bitteren und erlittenen Beigeschmack. Er musste in den beiden ersten Kapiteln seines Buches drei der nach ihm benannten „Hiobsbotschaften“ erleiden und verkraften. Sein gesamter Besitz wurde ihm genommen. Alle seine Kinder sind tot. Er selbst leidet zudem auch noch an einem ekelerregenden und schmerzhaften Aussatz. Wenn Hiob mit Recht das Wort „Mühselige“ für sich in den Mund nimmt, sehen wir einen gebrochenen, verarmten, trauernden und schwerkranken Mann mitten im Dreck vor uns, dem seine Frau sagt, Hiob 2, Vers 9 (HfA): *Verfluch doch deinen Gott und stirb!*

Der Duden gibt folgende Bedeutungen für das deutsche Wort „mühselig“ an: „beschwerlich, strapaziös und oft sehr zeitraubend; mit viel Mühe, Anstrengung verbunden“.

letzter Zugriff 09.05.2022: [Duden | mühselig | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft](#)

Das zweite Wort lässt sich mit „Beladene“ oder „Belastete“ wiedergegeben und wird zweimal im Neuen Testament gebraucht. Hier bei Matthäus und daneben in Lukas 11, Vers 46 (LU): *Weh auch euch Lehrern des Gesetzes! Denn ihr beladet (φορτίζω) die Menschen mit unerträglichen Lasten und ihr selbst rührt sie nicht mit einem Finger an.*

Fritz Rienecker merkt dazu in seinem Kommentar an: „Zwei Kennzeichen sind von denen genannt, die kommen sollen. Sie müssen müde und beladen sein. Ein „Müde sein“, welches nach schwerer

körperlicher Arbeit eintritt, während das „beladen sein“ mit Verantwortung schwer belastet zu sein ausdrückt.

Auch den innerlich Müden und Beladenen wird die Ruhe des Christus geschenkt werden. Sie werden keine unerfüllbaren und drückenden Gesetzesforderungen mehr zu tragen haben. Sie werden befreit sein von der mühsamen Arbeit des Haltens der Satzungen. Sie alle dürfen kommen und gewiss sein, dass sie die Ruhe in Ihm finden.

© Fritz Rienecker, *Das Evangelium des Matthäus*, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1979¹⁰

© Wuppertaler Studienbibel, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1996

Der Gottes- und der Menschensohn lädt zu sich ein. Alle, die mühselig und belastet sind. Alle, die nicht mehr können und am Ende ihrer Kräfte sind.

Der Gottes- und der Menschensohn lädt zu sich ein. Alle, die entschleunigen müssen oder kurz vor dem Burnout stehen. Jesus will uns entlasten und „Ruhe geben“ (**ἀναπαύω** / anapauo gebildet aus: = aufhören, ruhen, zurückhalten). Es geht um ein „Ausruhen lassen, Ruhe gewähren und erquicken“.

So finden wir auch beides – je nach Übersetzung. Die Elberfelder und die Basisbibel sprechen von der „Ruhe“. Die Einheitsübersetzung und Luther von „erquicken“. Matthäus 11, Vers 28 bis 30 (LU): *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.*

„Das Joch ist ein Holzbalken, mit dem zwei Zugtiere vor einen Karren gespannt werden. Die Pharisäer verglichen damit ihre Unterwerfung unter Gottes Willen in der Tora, der Weisung des AT. Sie gaben sich alle Mühe, bis in die kleinsten Lebensvollzüge diesen Willen umzusetzen. Die fromme pharisäische Leistungsethik war für viele kleine Leute unerfüllbar. Die Gottesgemeinschaft Jesu dagegen führt nicht in die Überforderung, nicht in das permanente Getriebensein, nicht in das ständige sich selbst Bewerten. Sie lässt sich finden, wo Menschen sich auf seine Person einlassen. Sie lässt sich finden, wenn Menschen auf Jesu Wort hin Liebesexperimente wagen. Sie erfahren, dass sein Wort nicht treibt, sondern trägt – hin zur Seelenruhe, zur Herzensruhe, zum Frieden eines geheilten Herzens, die sich in alle Beziehungen hinein auswirken. Seine Art, mit den Geboten zu leben, hilft, das Leben zu er-tragen.“

© Christiane von Boehn, *Neukirchener Bibel, Die Evangelien*, Neukirchener Kalenderverlag, Neukirchen-Vluyn 2019, Seite 77

Das Wort „Joch“ (**ζυγός** / zygos) wird fünfmal im Neuen Testament gebraucht. Zweimal hier in Matthäus 11 und bei der Verteidigungsrede des Petrus beim Apostelkonzil in Apostelgeschichte 15, Vers 10 (EÜ): *Warum stellt ihr also jetzt Gott auf die Probe und legt den Jüngern ein Joch auf den Nacken, das weder unsere Väter noch wir tragen konnten?*

Paulus schreibt den Christen in Galatien, die in der Gefahr stehen, wieder ins Gesetz abzurutschen, Galater 5, Vers 1 (EÜ): *Zur Freiheit hat uns Christus befreit. Steht daher fest und lasst euch nicht wieder ein Joch der Knechtschaft auflegen!*

Und im Blick auf die damaligen christlichen Sklaven schreibt Paulus dem Timotheus, 1. Timotheus 6, Vers 1 (EÜ): *Alle, die das Joch der Sklaverei zu tragen haben, sollen ihren Herren alle Ehre erweisen, damit der Name Gottes und die Lehre nicht in Verruf kommen.*

Viele Ausleger sehen in dem „Heilandsruf Jesu“ einen weisheitlichen Werberuf und eine Parallele zu apokryphen Weisheitstexten wie z.B. aus dem Buch Jesus Sirach.

Jesus Sirach 51, Vers 23 bis 27 (LU): *Kommt her zu mir, ihr Ungebildeten, und wohnt im Haus der Bildung! Warum wollt ihr noch warten und eure Seelen dürsten lassen? Ich habe meinen Mund aufgetan und gesprochen: Kauft euch Weisheit - ganz ohne Geld! Beugt euren Nacken unter ihr Joch und nehmt ihre Erziehung an. Sie ist nahe und leicht zu finden. Seht mich an: Ich habe eine kleine Zeit Mühe und Arbeit gehabt und habe großen Trost gefunden.*

„Im Buch Jesus Sirach wird die Weisheit mit der Tora identifiziert. In Matthäus 11 setzt sich Jesus selbst im Ich- Stil mit ihr gleich. Diese wechselnde Identifikation entspricht dem Stil der Weisheit.

© Klaus Berger, Kommentar zum Neuen Testament, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011, Seite 66

Sowohl bei Jesus Sirach als auch bei Matthäus wird das Jochtragen mit der Ruhe verbunden. Im Judentum geht die Weisheit Hand in Hand mit der Tora – dem mosaischen Gesetz. Die Rabbiner sprachen in diesem Zusammenhang auch vom „Joch des Gesetzes“.

„Wie Jesus bei Matthäus ruft die Weisheit: »Kehrt bei mir ein, ihr Ungebildeten« (Sir. 51,23). Wieder ist es nur Matthäus, der diese Gleichsetzung Jesu mit der Gestalt der Weisheit überliefert. Beim »Joch« ist wahrscheinlich nicht nur an das im Alltag verwendete zu denken, dass der Lastträger auf seine Schultern legt, um die rechts und links davon herabhängenden Gefäße zu tragen, sondern an das Joch, das ein Eroberer den Besiegten auferlegt (z.B. Jer. 28,10-14). ... So meint es auch Sirach, der aufruft, den Nacken unter das Joch des Gesetzes zu beugen, um dann nach getaner Arbeit, die im Vergleich zum Lohn nur kurz ist, die große Ruhe zu finden.

Was aber Jesus sagt, ist gerade dies, dass nicht Mühe und Arbeit in die Ruhe führen, sondern die Nachfolge hinter dem her, der selbst sanftmütig und demütig ist.“

© Eduard Schweitzer, Das Evangelium des Matthäus, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1993³

© Das Neue Testament Deutsch, NTD, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2001

Der Heilandsruf aus Matthäus 11 enthält eine doppelte Einladung. Zum einen werden von Jesus alle eingeladen, die mühselig und beladen sind. Sie sollen entlastet und befreit werden und so zur Ruhe kommen.

Zum anderen werden wir zum Jochtragen und Lernen eingeladen. Allerdings ist das Joch Jesu von einer ganz anderen Qualität als das Joch des Gesetzes. Sein Joch ist sanft und seine Last ist leicht.

Zweimal wird uns von Jesus „Ruhe“ (ἀνάπαυσις / anapausis) angeboten.

In unseren Versen „gibt es zwei Brennpunkte: Jesus ist die Offenbarung, als der Demütige und Sanfte (11,29), und er kann Ruhe verheißen, die er selbst gibt und ist. Ruhe für die Mühseligen

und Beladenen ist zweifellos der Sabbat, und insofern nimmt Jesus hier die Rolle des Sabbats ein.“

© Klaus Berger, Kommentar zum Neuen Testament, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2011, Seite 67

Sabbat bedeutet übersetzt „Aufhören, Enden, Ruhen“. Das hat sich ja auch sprachlich eingebürgert: „Jetzt ist Sabbat. Jetzt ist Schluss und Ruhe. Feierabend.“

In der jüdischen Tradition beginnt der Sabbat übrigens mit dem Anbrechen der Dunkelheit am Freitagabend. Was für Auswirkungen hätte so eine Praxis wohl auf unseren Sonntag und auf die Erwartung, mit der wir so in einen Gottesdienst gehen, mit ausreichend Schlaf und entsprechender innerer und äußerer Vorbereitung, die bereits mit dem Einbrechen der Dunkelheit am Samstag beginnt. Ohne den ganzen Stress am Computer und dem Zappen auf dem Fernsehschirm oder vor der Spielkonsole.

Was für ein entlastendes Wort. Vers 28 (BB): *Ich will euch Ruhe schenken.* Vers 29 (BB): *Dann werden eure Seelen Ruhe finden.*

Das Wort Seele ist hier missverständlich. Wörtlich müsste man übersetzen: Dann wird eure Psyche, Leben (Leben, Herz, Seele = **ψυχή**) Ruhe finden. Die griechische Übersetzung des AT (LXX) hat das hebräische Nephesch (**נֶפֶשׁ**) mit Psyche wiedergegeben. Der Mensch hat keine Seele = Psyche, sondern er ist Seele = Psyche, eine lebendige Seele. So kann Psyche auf den Menschen bezogen die Bedeutung von Person, Ich, annehmen.

Vers 28 (BB): *Ich will euch Ruhe schenken.* Vers 29 (BB): *Dann werdet ihr Ruhe finden.* Im Griechischen wird hier für „Ruhe“ das Wort „anapausis“ (**ἀνάπαυσις**) verwendet. Pause, Abschalten und Umschalten - eine wirkliche Pause – Erholung möchte Jesus uns schenken, „*Ruhe für unsere Seelen*“. Bei Jesus können wir aufatmen, durchatmen und neuen Mut für unser Leben schöpfen. Hier können wir entschleunigen, Abstand gewinnen von all dem, was uns permanent auf Trapp hält, uns einengt, bedrängt und belastet.

Wie aktuell das Thema unseres Gottesdienstes „Hoffnungswort wider die Erschöpfung“ ist, zeigt ein Blick auf die aktuelle Spiegelausgabe. Der Titel lautet: „Wenn alles zu viel wird – Arbeiten bis zum Umfallen?“

Burn-out, Herzinfarkt, Schmerzen: In der neuen Berufswelt schufteten sich viele kaputt. Moderne Technik soll den Joballtag erleichtern, bewirkt aber oft das Gegenteil.“

letzter Zugriff 15.05.2022: [DER SPIEGEL 20/2022 - Inhaltsverzeichnis](#)

„Der US-Autor William Powers lebt in den USA, arbeitet überwiegend von zu Hause aus, also vor dem Bildschirm, und schreibt medienkritische Kolumnen.

Powers empfiehlt regelmäßigen „Internetsabbat“. Er, seine Frau und sein Sohn hätten sich bildschirmfreie Wochenenden verordnet, weil sie gemerkt hätten, dass sie zu Hause kaum noch zusammensaßen, sondern jeder nur noch an seinem Bildschirm.

Er gibt zu, dass die ersten Wochenenden hart waren, dass sie sich leer und unruhig fühlten. Irgendwann aber hätten sich die Freunde und Arbeitgeber daran gewöhnt, die Dinge mit ihnen unter der Woche zu regeln. „An den Wochenenden ist unser Haus eine Insel, weit weg vom Wahnsinn.“

© Der Spiegel, 19. Juli 2010, Seite 67

Pause – einfach mal offline - und im Smartphone die neuesten Push-Nachrichten ignorieren. Entschleunigung, zur Ruhe kommen und durchatmen. Abschalten wie Lok 1414 und einfach mal eine Urlaubspause machen.

Die Juden hatten das Gesetz mit ihren unhaltbaren Ausführungsbestimmungen wie ein erdrückendes Joch auf ihren Schultern. Wir haben heute das Smartphone mit den sogenannten „Sozialen Medien“, die sich oft genug als alles andere, als sozial erweisen. Wie ein erdrückendes Joch lastet es auf unseren Schultern. Wir müssen permanent erreichbar und sofort und überall über alles umfassend informiert sein. Wir leben heute mit dem permanenten schlechten Gewissen, irgendetwas verpassen zu können. Die Menschen zur Zeit Jesu lebten mit dem permanent schlechten Gewissen, das Gesetz nicht genau genug befolgt zu haben. Die Antreiber haben zwar die Namen verändert. Ihre Methode ist aber gleichgeblieben. Es wird mit unserem schlechten Gewissen gearbeitet. Wir haben das Gefühl, nicht zu genügen, nicht dazu zu gehören. Außenseiter zu sein, wenn wir uns nicht wie die Gruppe verhalten und immer noch eine Maske tragen aus Rücksicht auf Andere und zum Selbstschutz.

Zusammenfassend kann man Matthäus 11, Vers 28 bis 30 auch so übersetzen (eigene Übersetzung): *»Kommt her zu mir alle, die ihr müde seid und durch die an Euch gestellten und Euch selbst gestellten Anforderungen belastet seid. Ich will euch durch eine heilsame Sonntagsruhe entlasten.*

Unterstellt euch meiner Leitung und bleibt in meiner Schule des Glaubens. Ich meine es gut mit euch und werde euch nicht einengen. Die entspannte Sonntagsruhe wird euch psychisch guttun und neue Kräfte freisetzen. Meine Leitung ist nicht erdrückend und meine Ansprüche werden euch nicht belasten.«

Jesus lädt die Mühseligen und Beladenen ein. Seine Arme sind weit geöffnet, und es ist Platz für jeden von uns vorhanden. In seine offenen Arme dürfen wir uns flüchten mit unseren Ängsten, mit unserem nicht mehr Mitkommen mit der Schnelllebigkeit im heute und hier. Mit unserem zu kurz kommen, mit unserem permanenten schlechten Gewissen. Zu ihm dürfen wir kommen mit unserer Schuld. Bei ihm sind wir willkommen, ganz egal wie alt wir sind. Bei ihm finden wir Halt in Phasen der Schwäche und Krankheit.

„Die Gebeugte hielt ihren Körper vornüber, stemmte ihn auf einen Stock, ihr Blick ging auf das Stück Boden vor ihr. Wollte sie einen Menschen ansehen, müsste sie sich mühsam aufrichten, gewöhnlich sah sie von den Leuten nur die Füße. Sie sah aber etwas, was andere nicht

wahrnahmen; sie sah die Spuren, die die Menschen hinterließen. Was sonst höchstens für einen Jäger oder Detektiv noch interessant war, das wurde ihr ganzes Weltbild: die Spuren, die im Sand, im Staub der Straße eingeschrieben waren. Sie lernte zu unterscheiden, sah, wenn die Füße nachgezogen wurden, wenn die Schritte raumgreifend gesetzt waren oder schüchtern einher trippelten. Sie wusste gleich aus der Spur, wie es um den Menschen stand. Sie sah auch die Umwege, die gemacht wurden, dass Spuren nach links und rechts auswichen, Bögen schlugen. Einmal fand sie eine Spur, die anders war als alle übrigen. Die machte nie einen Bogen. Sie ging immer gradeaus. Das verwunderte sie sehr. Sie ging der Spur nach, tagelang, wochenlang. Die Spur war unverkennbar, sie konnte sie herauslesen aus allen anderen Schritten. Wie ein Jäger folgte sie ihr, las die Fährte, und als sie ihn gefunden hatte, richtete sie sich auf. Diese Gestalt wollte sie sehen, auch wenn sie ihren kranken, gebeugten Rücken kaum aufzurichten vermochte. Mit einer letzten Anstrengung streckte sie sich, und als sie gerade stand, da wusste sie: Sie war geheilt.“

© Willi Hoffsümmer, *Kurzgeschichten, Band 2, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1994⁹, Nr. 100*

Jesus sagt: *Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Amen.*