

Predigt am 2. Sonntag nach Trinitatis (14.06.2026)
über Matthäus 11,25-30
Vikarin Saskia Richter

Matthäus 11,25-30

25 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.

26 Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen.

27 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.

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

29 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.

30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

1) Liste um Liste

Liebe Gemeinde,

haben Sie eigentlich eine To-Do-Liste zu Hause, die darauf wartet, dass Sie diese abarbeiten?

Auf dem Küchentisch, dem Schreibtisch, oder im Handy? Meine liegt zu Hause auf dem Schreibtisch. Und irgendwie wird sie nicht leerer, egal, wie viel ich eigentlich abarbeite. Und dann gibt's da noch die Einkaufsliste, die, kaum ist der Einkauf erledigt, sich langsam wieder füllt, weil irgendwie immer alles leer wird, wenn man gerade einkaufen war.

Und dann gibt es neben diesen sichtbaren Listen noch die unsichtbaren. Die Liste an Erwartungen, die ich an mich selbst habe und immer mit mir herumtrage. Der Anspruch an mich selbst, eine gute Partnerin zu sein und gleichzeitig eine gute Freundin und dann auch noch eine Vikarin, die nicht nur einen guten Job in der Gemeinde macht. Ach und dann wäre es natürlich noch wichtig, dass ich mich gesund ernähre und mich ausreichend bewege und am besten immer gut gelaunt bin.

Es fühlt sich an, als ob wir in einer Welt des „Müssens“ und des „Schaffens“ leben. Als ob wir immer mehr Leistung erbringen müssten, um unseren Mitmenschen zu genügen. Wir kennen doch alle das Sprichwort „Von nichts kommt nichts“. Das hat bestimmt etwas Gutes, weil es anspornt, voranzukommen. Aber es hat auch einen Preis.

Den des unbeschreiblichen Drucks, den wir in uns selbst aufbauen, um es möglichst vielen Menschen recht zu machen.

Wir leben im Zeitalter der Selbstoptimierung. Wir machen uns Druck – unaufhörlich. Manchmal schleppen wir uns durch die Tage und unser Kopf ist so voll und schwer, weil die To-Do-Listen nicht kürzer sondern länger werden, obwohl wir etwas davon abarbeiten. Für jede abgehakte Aufgabe kommen zwei neue dazu. Unser Gedanken sind vollgepackt mit Sorgen um die Zukunft. Mit dem Druck, alles richtig machen zu müssen. Vielleicht auch mit der bitteren Erkenntnis, dass uns manches im Leben misslingt, egal, wie viel Mühe wir uns geben. Und das Verrückte ist: Dieser Druck kommt oft gar nicht von außen. Nicht von meinem Partner, nicht von meinen Freundinnen, nicht von Ihnen, liebe Gemeinde.

Ich habe ihn verinnerlicht. Ich möchte alles schaffen. Ich möchte alles richtig machen. Ich möchte bloß keine Schwäche zeigen.

Die To-Do-Liste ist nicht mehr nur ein Zettel, der den Alltag erleichtern soll. Sie ist der Maßstab

des eigenen Lebenswertes geworden. Wenn ich abends alles abgehakt habe, war es ein „guter Tag“. Wenn nicht, schleicht sich das schlechte Gewissen ein und sorgt im schlimmsten Fall für eine schlaflose Nacht.

Das macht müde. Zu wissen, dass ich es nicht ändern kann. Es erschöpft mich auf eine Art, bei der es nicht hilft, früh ins Bett zu gehen und einfach mal so richtig auszuschlafen. Denn ich bin beladen mit den Erwartungen, die ich an mich selbst stelle.

Die New Yorker Band Lawrence hat diesen Zustand in ihrem Lied „Don’t lose sight“ – auf Deutsch: „Verlier es nicht aus dem Blick“ ziemlich perfekt auf den Punkt gebracht – auch, wenn es eigentlich um das auf und ab und den Druck in der Musikindustrie geht.

Im Liedtext heißt es (ich lese direkt auf Deutsch vor):

„Bin ich gut genug? Spielt das überhaupt eine Rolle oder ist es nur Glück? Ich checke schon die Preise fürs Aufgeben. Was jetzt?“

2) Don’t lose sight

Vielleicht sitzen Sie heute Morgen hier und in Ihnen hallt eine Frage nach, die so oder so ähnlich klingt. Weil das Gedankenkarussell sich dreht. Weil die unsichtbaren Listen Sie schier erdrücken. Und eigentlich wollten Sie gar nicht hier sein, weil Sie gar keine Zeit dafür haben. Und was jetzt? Weiterrennen? Noch schneller Punkte abhaken? Noch mehr die Zähne zusammenbeißen und einfach durch?

Im Refrain des Songs singt die Band dann etwas, das klingt fast wie eine trotzigere Durchhalteparole gegen diesen Erschöpfungszustand:

„Das alles bringt mich noch um, aber ich lasse es nicht zu. Also sage ich mir nachts, wenn ich schlafen gehe: Verlier nicht den Blick. Don’t lose sight.“

Verlier nicht den Blick. Aber worauf eigentlich? Auf den nächsten Haken und damit das nächste kleinere Ziel? Auf die Erwartungen der anderen? Auf die Angst, nicht genug zu sein?

Wenn wir den Blick starr auf unsere To-Do-Listen richten, dann verlieren wir das Wichtigste aus den Augen: Uns selbst und unser Leben.

Genau in diese schlaflosen Nächte und das Gefühl, den Preis fürs Aufgeben zu checken, spricht der Predigttext für den heutigen Sonntag. Jesus schaut sich die Menschen an, die ihn umgeben haben. Die genauso unter unsichtbaren Listen gelitten haben. Und er hält inne. Er lädt sie und damit auch uns alle ein zu einem Perspektivwechsel.

Er sagt ihnen zu, was auch unser Wochenspruch für diese Woche ist:

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

Das klingt erstmal fast zu schön, um wahr zu sein.

Wie eine Einladung, die man gerne annimmt. Doch wie soll das gehen? Unsere To-Do-Listen lösen sich ja nicht einfach in Luft auf. Die Erwartungen verschwinden nicht plötzlich. Und die Sorgen bleiben auch hartnäckig.

Was meint Jesus also mit seiner Einladung?

Er sagt nicht: Kommt her zu mir, dann wird alles einfach.

Auch sagt er nicht: Kommt her zu mir, ihr müsst nichts mehr tun.

Und erst recht nicht: Hier bitte, wenn diese To-Do-Liste abgearbeitet ist, dann können wir weiterreden, denn dann bist du genug.

Jesus sagt einfach nur: Kommt. Kommt her zu mir. Genauso, wie ihr gerade hier sitzt. Mit eurem vollen Kopf, mit all den unerledigten Aufgaben. Mit eurer Müdigkeit, die man nicht einfach wegschlafen kann. Bei mir müsst ihr euch nicht erst durch Leistung beweisen, nicht besonders klug und toll und schön sein.

Und dann wird es etwas skurril. Denn dann heißt es: Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir.

Das klingt doch eigentlich nach noch mehr Arbeit?

Nach schwerem Holz auf den Schultern und einfach einem massiven Kraftakt, noch mehr mit rumschleppen zu müssen.

Das Joch ist schließlich in der Landwirtschaft ein Zugtiergeschirr, es bedeutet Arbeit. Warum redet Jesus also von einem Joch, wenn er die Menschen entlasten möchte?

Der Clou liegt im Joch selbst. Denn es war fast immer für zwei Tiere gedacht. Und meistens spannte man ein junges, noch unerfahrenes Tier zusammen mit einem älteren, stärkeren und erfahreneren Ochsen ein. Der starke Ochse zog die Hauptlast, gab die Richtung vor. Das jüngere Tier lief mit, durfte lernen.

Jesus sagt damit: Ihr müsst euer Leben, eure Rollen, eure Verantwortung nicht alleine ziehen bzw. tragen. Ich spanne mich mit ein. Ich gehe an eurer Seite. Ihr müsst nicht perfekt sein, denn ich trage die Lasten mit euch.

Don't lose sight – Verliere nicht den Blick.

Für uns kann dieser eine Vers aus dem Lied eine ganz neue Richtung bekommen.

Verliere nicht den Blick!

Aber schau weg von deinen To-Do-Listen.

Schau weg von der quälenden Frage, ob du genug bist!

Schau weg von dem Druck, den du dir machst.

Schau hin zu dem, der neben dir im Joch geht. Der zu dir sagt: Du bist genug. Nicht wegen dem, was du leistest. Sondern weil ich dich begleite, du deine Last mit mir teilen kannst.

Am heutigen Sonntag lädt Gott uns zu einem großen Festmahl ein. Das ist das Thema dieses Tages, auch, wenn wir heute nicht wieder gemeinsam Abendmahl feiern. Zu einem Fest bringt man keine To-Do-Listen mit. Man versucht, die bedrückenden Gedanken zu Hause zu lassen.

Dann setzt man sich hin. Feiert. Lässt das Leben geschehen und versucht, zu entspannen.

Gönnen wir also unseren Listen, den sichtbaren und den unsichtbaren, heute einen Ruhetag.

Und wenn Sie heute Abend ins Bett gehen und die Zweifel wieder flüstern wollen, dann antworten sie mit Jesu Zusage: Ich darf zu ihm kommen. Er wird mich erquicken.

Amen.