

Ruhe für die Seele

Meine lieben Schwestern und Brüder, es gibt Sätze Jesu, die man sein ganzes Leben lang kennt und die doch immer wieder neu unter die Haut gehen. Einer davon steht im heutigen Evangelium: „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid.*“ (Mt 11,28). Dieser Satz ist keine religiöse Floskel. Er ist eine Einladung – und vielleicht brauchen wir sie heute mehr denn je. Wenn wir ehrlich sind, leben viele Menschen mit einer tiefen Müdigkeit. Nicht nur körperlich, sondern auch innerlich. Die Nachrichten über Kriege, Krisen und Unsicherheiten reißen nicht ab. Viele sorgen sich um ihre Zukunft, um ihre Familie oder um ihre Gesundheit. Andere tragen Lasten, die niemand sieht. Gerade in diese Wirklichkeit hinein spricht Jesus sein Wort. Er sagt nicht: Kommt zu mir, wenn ihr alles geschafft habt. Er sagt nicht: Kommt erst, wenn ihr stark seid. Er sagt einfach: „*Kommt alle zu mir.*“ Das ist das Schöne am Evangelium: Gott wartet nicht auf perfekte Menschen. Er wartet auf Menschen, die sich von ihm finden lassen.

Diese Einladung Jesu passt wunderbar zur ersten Lesung aus dem Buch Sacharja. Dort wird ein König angekündigt, der ganz anders ist als die Herrscher dieser Welt. Er kommt nicht hoch zu Ross als Sieger eines Krieges. Er kommt „demütig“ und auf einem Esel. Das ist ein erstaunliches Bild. Damals war der Esel kein Zeichen von Lächerlichkeit, sondern von Frieden. Wer auf einem Kriegspferd ritt, kam zum Kämpfen. Wer auf einem Esel kam, kam ohne Waffen. Damit zeichnet der Prophet ein Bild von Gott, das bis heute überrascht. Gott setzt nicht auf Macht, Einschüchterung oder Gewalt. Er gewinnt keine Herzen durch Angst. Er kommt leise. Er zwingt niemanden. Er lädt ein. Seine Stärke zeigt sich gerade in seiner Sanftmut.

Vielleicht liegt genau darin eine Botschaft für unsere Zeit. Wir erleben oft, dass Lautstärke mit Stärke verwechselt wird. Wer am meisten Aufmerksamkeit bekommt, scheint Recht zu haben. Wer sich durchsetzt, gilt als erfolgreich. Doch Jesus zeigt einen anderen Weg. Nicht der Lauteste verändert die Welt. Oft sind es die Menschen, die zuhören können. Die Brücken bauen. Die vergeben. Die Hoffnung schenken. Die Frieden stiften.

Im Evangelium sagt Jesus außerdem: „*Lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig.*“ (Mt 11,29). Das klingt zunächst ungewohnt. In unserer Leistungsgesellschaft lernen wir ständig neue Fähigkeiten: Sprachen, Computerprogramme, Managementmethoden oder den Umgang mit künstlicher Intelligenz. Alles wichtig. Aber Jesus sagt: Lernt zuerst etwas anderes. Lernt Menschlichkeit. Lernt Demut. Lernt Barmherzigkeit. Lernt Vertrauen. Dabei wird Demut oft missverstanden. Demut bedeutet nicht, sich kleinzumachen oder sich alles gefallen zu lassen. Demut heißt vielmehr, sich selbst richtig einzuordnen. Zu wissen: Ich bin nicht Gott. Ich muss nicht alles kontrollieren. Ich darf Fehler machen. Ich darf Hilfe annehmen. Ich darf Gott Gott sein lassen. Wie befreiend wäre das für viele von uns. Wir leben oft mit dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen. Immer erreichbar. Immer leistungsfähig.

Immer erfolgreich. Immer gut gelaunt. Dabei sind wir Menschen und keine Maschinen.

Interessanterweise erleben wir gerade in einer Zeit größter technischer Möglichkeiten auch eine wachsende Sehnsucht nach Ruhe. Viele suchen nach Achtsamkeit, nach Entschleunigung, nach innerem Frieden. Das zeigt, dass der Mensch mehr braucht als Effizienz. Er braucht Sinn. Er braucht Beziehungen. Er braucht Liebe. Und letztlich braucht er Gott. Genau darauf weist auch die zweite Lesung aus dem Römerbrief hin. Paulus erinnert die Christen daran, dass sie nicht nur aus eigener Kraft leben. Der Geist Gottes wohnt in ihnen. Das bedeutet: Unser Leben hängt nicht allein von unserer Leistung ab. Gott wirkt in uns. Er schenkt Kraft, wenn unsere Kraft endet. Er schenkt Hoffnung, wenn wir keine Perspektive mehr sehen. Er schenkt Leben, wo wir nur noch Grenzen wahrnehmen.

Das Evangelium verspricht nicht, dass alle Lasten verschwinden. Jesus sagt vielmehr: „*Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.*“ (Mt 11,30). Er verspricht kein problemloses Leben, sondern seine Begleitung. Wer mit Christus lebt, trägt seine Last nicht allein. Das kennen wir auch aus unserem Alltag. Ein schwerer Koffer bleibt derselbe. Aber wenn zwei Menschen ihn gemeinsam tragen, wird der Weg leichter. So ist es auch im Glauben. Gott nimmt uns nicht jede Schwierigkeit ab, aber er lässt uns niemals allein. Gerade darin liegt auch der Auftrag der Kirche. Sie soll ein Ort sein, an dem Menschen ihre Lasten teilen können. Wo Zweifel ausgesprochen werden dürfen. Wo Trauer Platz hat. Wo Menschen erfahren: Ich bin nicht allein.

Papst Franziskus hat die Kirche einmal mit einem Feldlazarett verglichen. Ein Ort, an dem Wunden versorgt werden. Das passt gut zum heutigen Evangelium. Jesus ruft nicht die Starken. Er ruft die Müden, die Verwundeten und die Suchenden. Dabei beginnt Veränderung oft ganz klein: mit einem freundlichen Wort, einem Besuch bei einem einsamen Menschen, einer versöhnten Beziehung oder einem ehrlichen Gebet. Gott wirkt häufig im Kleinen.

Am Ende steht eine wunderbare Verheißung. Jesus sagt: „*ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.*“ (Mt 11,29). Nicht nur Erholung für einige Tage, sondern inneren Frieden. Die Gewissheit: Ich muss mein Leben nicht allein tragen. Ich bin von Gott geliebt.

Vielleicht nehmen wir heute nur einen Satz mit nach Hause: „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid.*“ (Mt 11,28). Welches Gepäck tragen wir heute mit uns? Welche Sorgen oder Ängste? Vielleicht legen wir sie in dieser Eucharistie bewusst in Gottes Hände. Nicht weil dann sofort alles anders wird, sondern weil wir glauben dürfen, dass Christus mit uns geht.

Der Prophet verheißt den König des Friedens. Paulus erinnert uns an den Geist Gottes, der in uns lebt. Und Jesus lädt uns ein, bei ihm Ruhe zu finden. Diese drei Botschaften gehören zusammen: Gott kommt uns entgegen. Gott lebt in uns. Gott geht mit uns.

Wer sich darauf einlässt, wird entdecken: Der Glaube macht das Leben nicht unbedingt leichter. Aber er macht es tiefer. Er schenkt eine Hoffnung, die trägt – auch dann, wenn vieles ins Wanken gerät.

Amen.