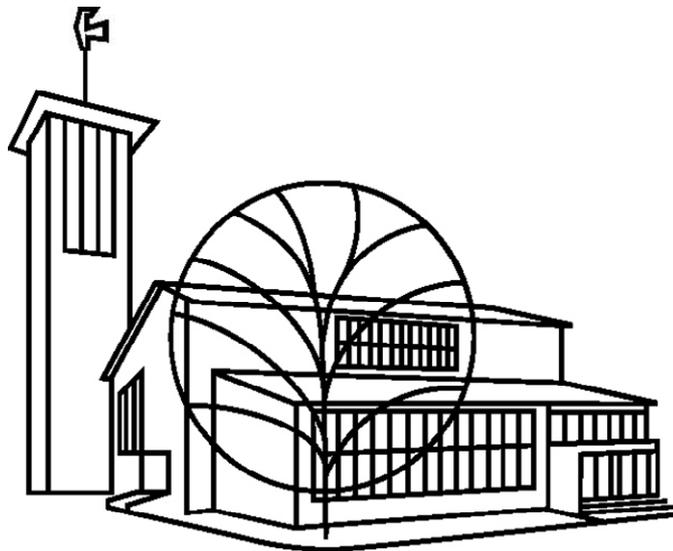


Seelenruhe

Predigt über Matthäus 11, 28-30
am Zweiten Sonntag nach Trinitatis,
den 13. Juni 2021



im Gemeindehaus Stephanus in Basel

Pfrn. Andrea Spingler

*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.*

Übersetzung: Martin Luther

*Kommt zu mir,
ihr alle, die ihr euch abmüht
und belastet seid!
Bei mir werdet ihr Ruhe finden.
Nehmt das Joch auf euch,
das ich euch gebe.
Lernt von mir:
Ich meine es gut mit euch
und sehe auf niemanden herab.
Dann wird eure Seele Ruhe finden.
Denn mein Joch ist leicht.
Und was ich euch zu tragen gebe,
ist keine Last*

Übersetzung: basisbibel

Seelenruhe, verspricht Jesus den Seinen. Seelenruhe bei ihm. Wenn wir auf Schweizerdeutsch sagen, jemand tue „in einere Seelerueh“ dies oder das, dann schwingt mit, dass wir diese „Seelenruhe“ als leises Ärgernis empfinden. Jemand studiert vor mir „in einer Seelerueh“ die Funktionsweisen des BVB-Automaten und mir, die ich dringend auch noch ein Billet lösen müsste, fährt unterdessen das Tram vor der Nase weg. Der Eine, dessen Seele nichts aus der Ruhe bringen kann, umgeben von all den Anderen, den Gehetzten, Effizienten, Zielorientierten und nicht zur Ruhe Kommenden.

Jesus verspricht Seelenruhe. Seelenruhe nicht vor dem BVB-Automaten, sondern bei ihm. Solche Seelenruhe wird sich für jeden und jede von uns unterschiedlich anfühlen und wird mit ganz vielfältigen Erlebnissen verbunden sein. Meine Momente der Seelenruhe sind nicht die Euren. Aber vielleicht erinnert Euch ja mein Nachdenken über solche Momente an eigene Erlebnisse.

Seelenruhe – das fühlt sich für mich an wie ein Abend in den Bergen. Ich sitze irgendwo ganz alleine auf einem Felsklotz, auf einer Wiese oder einem Balkon, mit Blick auf gewaltige, von der untergehenden Sonne in goldenes Licht getauchte Berge. Darüber färben sich ein paar kleine Wölklein langsam orangerot. Es ist still. Und ich weiss: Jetzt muss ich gar nichts. Ich bin einfach da. Ich bin ganz bei mir, aber gerade jetzt fühle ich mich aufs Engste verbunden mit denen, die mir die Liebsten sind. Und gerade jetzt weiss ich mich so sicher wie sonst selten getragen und aufgehoben von Gott. Mich schaudert deshalb jedes Mal, wenn ich wie gerade vorhin diese Liedzeile singe: *Gott, deine Treu verlässt uns nie, fest wie die Berge stehet sie auf nie bewegten Gründen.* Das mag sich alles ein wenig kitschig anhören. Aber in meiner Gefühls-Erinnerung ist es – ja, eben: Seelenruhe, Aufgehobensein.

Und ebenfalls mit den vorhin gesungenen Strophen verbunden ist einer meiner Seelenruhe-Momente der ganz anderen Art. Diese Strophen waren das Lieblingslied eines Freundes von mir. Wir haben es an seiner viel zu frühen Beerdigung gesungen. Noch selten war ich so aufgewühlt. Und noch selten habe ich mich an einer Liedzeile so festhalten und darin meine

Seele Ruhe finden lassen können wie dann: *O Herr, du bist des Lebens Quell; in deinem Licht nur wird uns hell das Dunkel in dem Leben.* Seelenruhe ist nicht nur idyllisches Abendlicht in den Bergen. Seelenruhe fühlt sich für mich auch an wie ein sicherer Hafen im wilden Sturm. Ein Unterschlupf im Unwetter. Ein Halt, wenn alles schwankt. Ein grosses, unfassbares Geschenk, weil ich ja in diesem Moment weiss: Ich selber bin unruhig, ungehalten, ungetröstet. Die Seelenruhe kommt ganz gewiss von anderswo.

Jesus verspricht den Seinen Ruhe bei ihm. Bestimmt kommen Euch andere Bilder, Gefühle und Erinnerungen an Seelenruhe-Momente in den Sinn als mir. Aber bestimmt kommen auch Euch Seelenruhe-Momente in den Sinn. Erinnerungen an Ruhe, die durch und durch gut ist. Keine gespenstische Ruhe, wie es sie auch gibt. Keine Ruhe, in der ich mich um mich selber drehe, mich verloren fühle und einsam. So kann Ruhe ja manchmal auch sein. Aber Seelenruhe – da fühle ich mich geborgen, aufgehoben, angekommen.

Das Wort, das Matthäus für die Ruhe verwendet, kommt auch in der griechischen Übersetzung des Alten Testaments vor. Da bezeichnet es einerseits die Sabbatruhe; das Ausruhen, Betrachten, Zurücklehnen Gottes am 7. Schöpfungstag. Und andererseits – und das scheint mir für die Ruhe, von der Matthäus schreibt, besonders vielsagend – andererseits bezeichnet das Wort das, was Gott seinem Volk verspricht, wenn er ihnen ein eigenes Land verheisst (Jos 1,13.15 u.ö.). Dort, in dem Land, das ich euch gebe, dort werdet ihr Ruhe finden. Seelenruhe also – ein angekommen Sein, ein nicht mehr bedrängt Werden, zuhause sein, sich niederlassen und einfach dasein dürfen. *Bei mir werdet ihr Ruhe finden,* sagt Jesus bei Matthäus.

So weit so gut. Dazu könnten wir gut Amen sagen. Aber mit der wunderbaren Seelenruhe sind ja in den bekannten Versen bei Matthäus auch die beiden Dinge verbunden, die wir ebenso selbstverständlich im Ohr haben, und mit denen wir uns wohl weit schwerer tun. Das Joch zum einen. Die Mühseligen und Beladenen zum andern.

Das Joch ist ja ein sprechendes Bildwort – und wie alle guten Bilder entwickelt es eine gewisse Eigendynamik. Ich sehe zwei Ochsen vor mir. Miteinander mit dem massiven Jochbalken verbunden und einen Pflug über den Acker ziehend. Besonders anstrengend sieht es nicht aus, wenn die beiden gemütlichen und kraftvollen Tiere so voran trotten. Sie tun es einmütig – es kann ja keiner von ihnen ausscheren, das Joch verbindet sie untrennbar. Der eine dieser Ochsen bin ich, der andere ist Jesus; so verstehe ich das einfache Bild. Wenn ich mir das Joch auf die Schultern legen lasse, dann ziehen wir gemeinsam. Er trägt mit, was an Lasten zu meinem Leben gehört. Und ich ziehe mit in die Richtung, in der er geht. Natürlich entspricht weder der Ochse noch der Balken im Genick meinem modernen, freiheitlichen Selbstverständnis. Aber ich beginne das Bild jetzt ein wenig anders zu verstehen: Einspannen lassen in die Vorhaben Jesu, mitziehen in die Richtung, in der er geht – das ist es ja im Grunde genau, was ich möchte. In der neueren Übersetzung, die wir vorhin gehört haben, heisst es *mein Joch ist leicht, und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last.* Nicht nur eine leichte Last – sondern keine. Nicht nur ein sanftes, gut gepolstertes Joch, sondern eines, das ich wegen seiner Leichtigkeit kaum spüre. Geht es vielleicht wirklich vielmehr um die Verbindung, die das Joch schafft? Um das untrennbare „in eine gemeinsame Richtung Ziehen“, zu dem Jesus uns auffordert und einlädt? *Lernt von mir,* sagt er. Geht das Lernen von ihm nicht tatsächlich nur dann, wenn ich ganz in seiner Nähe

bin mit dem Blick in die gleiche Richtung? Das Joch scheint mir mit einem Male leicht geworden zu sein. Nichts von Unterjochung, sondern Verbindung. Keine Last, sondern die Möglichkeit, neben ihm zu gehen und an seiner Arbeit mitzutun, auch wenn es meine Kräfte im Grunde nicht zuliessen.

Wie mit dem sanften Joch und der leichten Last, so hat Martin Luther auch mit seiner Übersetzung der „Mühseligen und Beladenen“ Generationen von Christinnen und Christen geprägt. Ich kann die Verse aus Matthäus 11 kaum anders denken als in Luthers fast schon zur stehenden Wendung gewordenen Formulierung. Aber wenn ich sie so höre, dann bleibe ich der Einladung Jesu lieber fern. Nein, mühselig und beladen – das will ich nicht sein. Das sind immer nur die andern. Ich bin froh um die Übersetzung aus unserer Zeit, die mir hilft, neu hinzuhören: *Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid!* Da werde ich hellhörig: Ja gewiss, mich abmühen und belastet sein, das kenne ich. Nicht nur aus ferner Vergangenheit, sondern von gestern und vorgestern und von vielen Tagen. Wir mühen uns ab, um es möglichst vielen recht zu machen und scheitern damit doch immer wieder. Wir mühen uns ab im Beruf und erhalten oft nur mässig Anerkennung dafür. Wir mühen uns ab für die Menschen, die uns lieb sind und verletzen sie dann doch ungeschickt. Mühen uns ab mit unserer Gesundheit, dem Körper, der da und dort seinen Dienst versagt und trotz allen Übungen und Salben nicht tut, wie er tun sollte. Und nicht selten mühen wir uns auch in Glaubensdingen ab – wollen es richtig machen, genügend beten, von Herzen vertrauen, Liebe weitergeben. Und merken wie klein unser Glaube im Grunde ist. Und ja: Diese ewige Abmüherei ist belastend. Sie drückt auf die Schultern, vermutlich mehr als den Ochsen das Joch, mit dem er den Pflug zieht. Vielleicht sind es deshalb ja doch nicht nur die andern, die Jesus einlädt. Vielleicht sind ja doch wir gemeint: *Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid!*

Kommt! Ja, kommt – denn wer bei sich selbst bleibt, bei seinen Meinungen und Gefühlen, wer sich nicht heraussuchen lässt, sondern sich lieber selber abmüht, der wird nicht Ruhe finden, sondern sich mehr und mehr Last aufladen. Wer aber kommt, sich einspannen lässt in das Joch, um neben Jesus her zu gehen, wer mitgeht auf seinem Weg mit dem Blick in die gleiche Richtung gewandt – wer kommt und sich eingestehen mag, dass er nicht alles wunderbar selber im Griff hat, sondern sich mit der ganzen Abmüherei mächtig belastet; wer kommt und von Jesus lernen mag, der wird ankommen und durchatmen, sich aufgehoben wissen und Halt finden. Ja, Ruhe für die Seele. Amen.