Das süsse Joch

Datum: 20. juillet 2025 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
Serie: EIFACH muetig – mit Jesus als Vorbild **| Bibeltext:** Matthäus 11,25-30

Zusammenfassung
Jesus lädt uns ein, mit all unserer Müdigkeit und unseren Lasten zu ihm zu kommen und bei ihm echte Ruhe zu finden. Diese Ruhe entsteht nicht durch Leistung oder Gesetzeserfüllung, sondern durch Vertrauen und persönliche Gemeinschaft mit ihm. Sein «Joch» ist nicht drückend, sondern getragen von Barmherzigkeit und Liebe – es passt zu uns. Wer sich ihm anvertraut, lernt ein Leben in Freiheit, Sanftmut und innerem Frieden.

Letzten Sonntag hielt ich eine Predigt zum Leid. Gegen den Schluss las ich die Einladung von Jesus Christus aus dem Matthäusevangelium vor. Heute möchte ich nun vertieft auf diese Bibelstelle eingehen.

Jesu Gebet

Diese drei Verse, welche mit «Kommt alle her zu mir…» beginnen, sind berühmt. Doch der Abschnitt beginnt drei Verse vorher mit einem Gebet von Jesus Christus. Genau hier möchte ich einsetzen. Jesus betete oft, und dies sagt uns viel über ihn und seine Beziehung zu Gott dem Vater aus. *«Danach sprach Jesus das folgende Gebet: O Vater, Herr des Himmels und der Erde, ich danke dir, dass du die Wahrheit vor denen verbirgst, die sich selbst für so klug und weise halten. Ich danke dir, dass du sie stattdessen denen enthüllst, die ein kindliches Gemüt haben»* (Matthäus 11,25 NLB). Ich finde es immer wieder faszinierend, wie meine Kinder mich und meine Frau imitieren. Hosea, unser Älterer, weiss genau, was ich mache und wie ich es mache. Bei uns zu Hause bin ich für die Salatsauce zuständig. Er kennt mittlerweile alle Zutaten für meine Salatsauce auswendig! So fragt er immer: «Was bruche mr no?» und ich erwidere: «Was bruche mr no?» Dann kommt von ihm eine Zutat, welche noch fehlt! Jesus lernte von seinem Vater wie meine Kinder von mir. Er lernte, indem er in der Nähe seines Vaters lebte und auf seine Stimme hörte. Im Zuschauen und Nachahmen. Erwachsene streben häufig nach Grösse. Wir halten uns dann für besonders weise und klug. Dies ist nicht zwingend gekoppelt an einen Bildungsstand. Was heisst es denn, ein kindliches Gemüt zu haben? Es ist vertrauensvoll, traut den Eltern alles zu und lebt aus der Erfahrung heraus, dass es die Eltern gut meinen. An diesem Gebet zeigt sich: Die Massstäbe Gottes sind anders. Nicht solche, die sich für klug und weise halten, sondern diejenigen mit kindlichem Gemüt gehören dazu. Doch weshalb? Deshalb: *«Ja, Vater, so wolltest du es!»* (Matthäus 11,26 NLB). Denn diese setzen Gott an die erste Stelle und nicht sich selbst.

Jesus betet weiter: *«Mein Vater hat mir Vollmacht über alles gegeben. Niemand ausser dem Vater kennt den Sohn wirklich, und niemand kennt den Vater ausser dem Sohn und jenen, denen der Sohn den Vater offenbaren will»* (Matthäus 11,27 NLB). Ohne Jesus Christus gibt es keine Gotteserkenntnis! Jesus hat Vollmacht über alles erhalten. Doch was beinhaltet dieses «alles»? Es meint den Zugang zum ewigen Leben (Johannes 3,35), Gericht (Johannes 5,19ff), Annahme zum Heil (Johannes 6,37), Obhut über die Gemeinde (Johannes 10,29), Vollendung des Heilsplans Gottes (Johannes 13,3) und er ist Bringer des Heils für alle Menschen (Johannes 17,2).

Kommt alle her zu mir…

In seinem Gebet macht Jesus deutlich, er ist der Stellvertreter Gottes. Er und der Vater sind eins (Johannes 10,30). Daher sagt er: *«[…] Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen»* (Matthäus 11,28-29 NLB). Kommen heisst Glauben (Apostelgeschichte 16,31), Aufnehmen (Johannes 1,12), Essen (Johannes 6,35), Trinken (Johannes 7,37), durch eine Tür gehen (Johannes 10,9), eine Tür öffnen (Offenbarung 3,20) und das unverdiente Geschenk Gottes, das ewige Leben, annehmen (Römer 6,23). Bei dieser Einladung geht es nicht darum, irgendeine bestimmte Lehre zu übernehmen, Worte von Jesus zu hören, sondern es geht darum, in eine persönliche Gemeinschaft zu treten. Die anderen Dinge sind ein Ergebnis daraus. Die Auflistung oben zeigt, was «Kommen» bedeutet – es geht zuerst um Gemeinschaft. Der Gegenstand des Glaubens ist Jesus Christus – seine Person!

Alle, die müde sind, sollen kommen. Damit sind alle gemeint, welche sich abmühen mit einer körperlichen und geistigen Anstrengung. Es geht um alle, die vergeblich die Gemeinschaft mit Gott suchen, sich nach Gottes Reich, die Annahme bei Gott sehnen und nicht finden. Ja, schlussendlich um alle, welche sich falsche Ziele im Leben stecken. Von was bist du müde? Vom Erfolgsdruck auf der Arbeit? Deinen Kindern? Deiner Wohnung/Haus, welches so viel zu tun gibt? Vom Suchen nach Anerkennung auf Social Media? Vorstellungen in der Gesellschaft? Was ist es bei dir?

«[…] Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken» (Matthäus 11,28 NLB). Wenn wir kommen, verheisst uns Jesus Christus Ruhe. Zwei Worte sind aber besonders wichtig: «Ich» und «schenken»! Ruhe ist ein Geschenk, das weder verdient noch erworben werden kann. Es entsprach schon immer Gottes Wesen, dies zu schenken. *«Denn ich will den von Durst Gequälten reichlich zu trinken geben und die von Hunger Geschwächten satt machen»* (Jeremia31,25 NLB). Diese Ruhe ist eine doppelte: Zum einen hier auf der Erde, zum anderen im vollendeten, ewigen Gottesreich. Diese Ruhe nimmt nicht alles weg, aber inmitten der Leiden stärkt uns Jesus. Wie im wundervollen Psalm 23 beschrieben: *«Er gibt mir Kraft. Er zeigt mir den richtigen Weg um seines Namens willen. Auch wenn ich durch das dunkle Tal des Todes gehe, fürchte ich mich nicht, denn du bist an meiner Seite. Dein Stecken und Stab schützen und trösten mich. Du deckst mir einen Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du nimmst mich als Gast auf und salbst mein Haupt mit Öl. Du überschüttest mich mit Segen»* (Psalm 23,3-5 NLB).

Das Joch auf sich nehmen heisst, in die Nachfolge von Jesus einzutreten. Von ihm zu lernen in demütiger und freundlicher Atmosphäre. Dies sollte auch ein Kennzeichen der Jesus-Nachfolger sein: Demut und Freundlichkeit. Das Bild des Jochs war ein geläufiges Bild. Die Pharisäer, die damaligen religiösen Führer, sprachen vom Joch der Thora. Damit meinten sie die schwere Last des jüdischen Gesetzes mit all seinen 248 Geboten und 365 Verboten. Jesu Vorwurf an diese Gruppe von Männern war, dass sie den Menschen eine schwere Last aufbürden (Matthäus 23,4). Doch Israel vermochte diese Last nie zu tragen (Apostelgeschichte 15,10). Im Gegensatz dazu wurzelt das Joch von Jesus Christus in Barmherzigkeit und Liebe. Ich mag die Definition von Barmherzigkeit, wie sie Harry Graf in einer Predigt gemacht hat: Barmherzigkeit ist dann Mitleid zu haben, wenn jemand selbst schuld ist.

Die Last ist süss

Jesus beendet seine Aussage mit: *«Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege,*

ist leicht» (Matthäus 11,30 NLB). Ist es tatsächlich so leicht? Jesus sagt zu anderen Begebenheiten auch, dass, wer ihm nachfolgen will, seine Familie, seinen Besitz, ja sogar sein eigenes Leben aufgeben soll! Häufig werden diese Aufforderungen, alles zurückzulassen, als grosser Verlust gesehen. Doch Jesus sagt «mein Joch». Wir alle stehen unter einem Joch, welches uns erdrückt. In der Regel sind es gerade auch diese Dinge, welche wir auf keinen Fall verlieren wollen, welche den Ursprung von moralischer, physischer, emotionaler, finanzieller oder sonstiger Last bilden. Eine Last bleibt eine Last. Jesus befreit uns nicht davon. Seine Last ist aber leicht, weil sie freiwillig, bereitwillig und im Wissen darum eingegangen wird, dass Jesus uns nie über unsere Kraft hinaus belastet. Dies ist praktische Nachfolge.

Doch das Joch ist kein Folterinstrument, sondern ermöglicht und erleichtert den Tieren die Arbeit. Es lässt keinen Eigensinn zu. Das Joch auf sich zu nehmen, bedeutet, entschlossen seinen Willen zu tun, so wie wir dies im Unser Vater beten: «dein Wille geschehe». Durch diesen Entschluss kommt Ruhe in das Leben. Dass die Last leicht ist, heisst nicht, dass es keine Probleme gibt. Aber wir sind zusammengejocht. *«Der schlimmste Fehler, den ein Gläubiger machen kann, besteht in dem Versuch, die Last des Lebens unter einem Einzelgeschirr zu tragen. Gott wollte nie, dass jemand seine Last alleine tragen muss. Deshalb handelt Jesus nur mit Jochen! Ein Joch ist ein Geschirr für zwei, und der Herr selbst möchte einer von beiden sein. Er möchte die Arbeit jedes schweren Auftrages mit uns teilen. Das Geheimnis für Sieg und Frieden im christlichen Leben findet man, indem man das Einzelgeschirr des 'Selbst' ablegt und das befreiende Joch des Herrn annimmt»* (John Henry Jowett). Das Joch von Jesus Christus ist mild. Zugespitzt könnte auch gesagt werden, es ist süss. Weil das Joch Jesu (die Nachfolge) in die Freiheit mit Gott führt. So fasste es Martin Luther zusammen mit: *«Ein Christenleben ist ein seliges und freudenreiches Leben, und das Joch Christi ist sanft und süss»* (Martin Luther). Die Ruhe, die Jesus uns schenkt, ist sein Friede. *«Ich lasse euch ein Geschenk zurück – meinen Frieden. Und der Friede, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst»* (Johannes 14,27 NLB). Wie komme ich dahin? Indem ich zu ihm komme, zu seiner Person und bei ihm bin. So erhalte ich die Ruhe, welche meinem Herzen Frieden gibt!

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Matthäus 11,25-30

1. Was macht dich im Moment müde oder belastet dich? Gibt es Lebensbereiche, in denen du dich erschöpft fühlst – körperlich, emotional oder geistlich?
2. Wie erlebst du die Einladung von Jesus: «Kommt her zu mir… ich will euch Ruhe schenken»? Ist das für dich eher ein tröstliches Versprechen, eine Herausforderung oder schwer anzunehmen?
3. Was bedeutet es für dich, ein «kindliches Gemüt» zu haben – im Glauben und im Alltag? Welche Eigenschaften eines Kindes (z. Vertrauen, Abhängigkeit, Echtheit) helfen dir, Gott näher zu kommen?
4. Was verstehst du unter dem «Joch Jesu» – und wie unterscheidet es sich von anderen Lasten in deinem Leben? Gibt es Dinge, die du vielleicht loslassen solltest, um unter das Joch Jesu zu kommen?
5. Wie kannst du konkret in deinem Alltag von Jesus lernen (Matthäus 11,29)? Welche Gewohnheiten, geistlichen Übungen oder Entscheidungen helfen dir, bei Jesus zu bleiben?
6. In welchen Momenten hast du Gottes Ruhe oder Frieden schon einmal ganz praktisch erlebt? Was hat dir geholfen, dich Jesus in solchen Situationen anzuvertrauen?