

## Lobpreis, Demut, Frieden, Last, Ruhe und Leben aus dem Heiligen Geist

(14. Sonntag i. J.: Sach 9,9-10; Röm 8,9.11-13; Mt 11,25-30)

Ich möchte die heutigen Lesungstexte einmal durchgehen mit Hilfe einiger Stichworte, die mich persönlich besonders angesprochen haben und die ich versuche, auf unser Leben zu beziehen:

1. *Jubel, Freude, Lobpreis*: „*Juble laut, Tochter Zion! Jauchze, Tochter Jerusalem!*“, so ruft der Prophet Sacharja seinem Volk zu. Und im Evangelium hören wir Jesus mit den Worten beten: „*Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde ...*“

Wenn wir beten, sind wir in der Regel gewohnt zu *bitten*. Was uns für uns selbst oder für andere auf dem Herzen liegt, halten wir Gott bittend hin. Selbstverständlich kennt auch das Beten Israels die Bitte. Aber viel typischer für die Gebetssprache des jüdischen Volkes, wie wir sie vor allem in den Psalmen finden, ist der *Lobpreis*. „*Du thronst über dem Lobpreis Israels*“, heißt es in Ps 22.

Genau das begegnet uns auch im Gebet Jesu. Wie oft lobt und preist er den Vater. So tut er es auch hier, wobei er, wie der Evangelist unmittelbar vorher vermerkt, gerade bittere Ablehnung erfahren hatte. Doch wie reagiert er? Nicht, wie man es eher erwarten würde, mit Klage und Beschwerde, sondern im Gegenteil, mit einem Lobpreis auf den Vater.

Wir können uns selbst fragen, ob der *Lobpreis Gottes* einen festen Platz in unserem Beten hat. Besonders wenn es uns schlecht geht, so ist es auch meine Erfahrung, hat es etwas Lösendes und Erlösendes, sich auch mit lobpreisender Freude an Gott zu wenden. „*Die Freude an Gott ist eure Stärke.*“ Dieser Vers aus dem Buch Nehemia birgt eine tiefe Wahrheit.

2. *Demut*: „*Demütig ist er und reitet auf einer Eselin*“, so charakterisiert Sacharja den kommenden Messias. „*Ich bin gütig und von Herzen demütig*“, so spricht Jesus über sich, das Wort des Propheten bestätigend. Nun will uns die Stelle sicher nicht sagen, es sei nachahmenswert, über sich selbst solch ein Wort zu sagen. Wer von sich selbst behauptet, *demütig* zu sein, ist es vermutlich gerade nicht. Wie viel Hochmut, Stolz und Selbstdünkel in mir lebt und wie viel echte Demut, ist uns allen letztlich verborgen.

Sich selbst als demütig bezeichnen konnte nur der, in dem die unendliche Hoheit und Größe Gottes und tiefste menschliche Demut ineinsfallen. Der konnte es sagen, der als Sohn Gottes zu uns herabstieg, um als einfacher Mensch unter uns zu leben, ja um noch einmal tiefer hinabzusteigen in den Schmachtod am Kreuz. An uns aber ist es, die *Haltung* nachzuahmen. Stolz und Hochmut, das Sich-erheben über andere, gehört seit alters her zu den Wurzelsünden, also zu den Haltungen, aus denen so viel anderes Böse entspringt. Zum Beispiel enthält das schlechte Reden über andere stets ein solches Moment des sich Besserdünkens. Eine gute Medizin gegen Überheblichkeit, Stolz und Einbildung ist das bekannte Wort von Papst Johannes XXXIII: „*Johannes, nimm dich nicht so wichtig!*“ Auf diese einprägsame Formel hat er die entsprechende Haltung gebracht.

3. *Abrüstung, Frieden*: „*Ausmerzen werde ich die Streitwagen ... Er wird den Nationen Frieden verkünden.*“ Wir leben in einer Welt, die bis an die Zähne bewaffnet ist. Mögen auch viele Waffen der Verteidigung dienen – genau so wahr ist, dass noch nie in der Menschheitsgeschichte menschliche Intelligenz Waffen und Waffensysteme mit solcher Zerstörungskraft erfunden, erbaut, verkauft und viel Geld mit dem Töten und Zerfetzen von Menschen verdient wie im aufgeklärten 20. und 21. Jahrhundert.

Aber auch verbal scheinen wir mehr und mehr aufzurüsten, wie wir es in den *social media* und an vielen anderen Orten erleben. Leider werden wir an diesem beklagenswerten Zustand der Welt in globalem Maßstab nicht viel ändern können. Was wir aber können, ist, da wo wir leben und arbeiten und in mitmenschlichen Beziehungen stehen, radikal dem Frieden, der Versöhnung und dem guten Miteinander zu dienen. Solches Verhalten ändert nicht die ganze Welt, aber es verändert die Welt, nämlich genau da, wo ich als Friedensstifter lebe.

4. *Last*: Es gibt nicht einen Menschen auf dieser unserer Erde, der nicht irgendeine Last mit sich herum-schleppt. Das können erfahrene Verletzungen sein, persönliche Schuld, ein physisches oder psychisches Gebrechen, ein zerbrochene Beziehung, oder was auch immer. Wohin mit dieser Last? Manche vergraben sie tief in ihr Inneres und verdrängen sie, andere haben Menschen an der Seite, denen sie sich und ihre Last anvertrauen können. Im heutigen Evangelium bietet sich noch ein weiterer Adressat an, zu dem wir alle Lasten des Lebens bringen können: *Jesus*. „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch*

*erquicken.* “ Für mich gehört dieser Satz zu den schönsten aus Jesu Mund. Es ist einfach ein Angebot, alles, wirklich alles in meinem Leben eben nicht zu verdrängen, nicht in mein Inneres einzuschließen, sondern ihm anzuvertrauen, ihm hinzuhalten. Er wird nicht jede Last einfach wegnehmen, aber er wird sie leichter machen, tragbarer. Dieses „*Kommt zu mir!*“ ist wie eine ausgestreckte Hand, die wir nur ergreifen müssen, glaubend, hoffend, vertrauend, betend.

5. *Ruhe:* „*Ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.*“ In unserer ruhelosen Zeit mit all ihrer Hektik, der Hetze von Termin zu Termin, dem Schnell-schnell, dem oft maßlosen Druck in der Arbeit, ein Gehetztsein, dem sich manche noch bis in den Urlaub hinein aussetzen, gibt es zugleich eine Sehnsucht nach Ruhe. Manche suchen sie in Wellness oder esoterischen Praktiken. Heute im Evangelium bietet sich der an, in dem wir die eigentliche Ruhe und den eigentlichen Seelenfrieden finden können, *wenn* wir uns ihm anvertrauen. „*Ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.*“ Man muss bei ihm verweilen, die Begegnung mit ihm suchen, besonders auch in der Stille. Eine große Hilfe dazu könnte das Ruhegebet sein, ein *Beten ohne Worte*, ein wortloses Verweilen in Gottes Gegenwart, z.B. in einer leeren Kirche, in der Natur oder an einem anderen geeigneten Ort. Es muss nicht lang sein. Ein paar Minuten. Herunterkommen. Ausruhen bei ihm. In seiner Gegenwart. Wenn möglich, täglich eine gewisse Zeit. Man muss es einfach ausprobieren. Ich bin sicher, dass dann der Satz, nein die Einladung Jesu unmittelbar erfahrbar wird. „*Ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.*“

6. *Leben aus dem Geist:* „*Ihr seid nicht vom Fleisch, sondern vom Geist bestimmt, da ja der Geist Gottes in euch wohnt. Wer aber den Geist Christi nicht hat, der gehört nicht zu ihm.*“ Hier stellt Paulus im Grunde zwei Lebenswege vor: vom *Fleisch* bestimmt ist der Mensch, der sich gegen Gott abschottet, der sich in sich selbst verschließt, gefangen bleibt in seinem Ego; vom *Geist* bestimmt aber ist im Grunde der, wie er mit den bisherigen Stichworten beschrieben wurde: die Blickrichtung, die Grundausrichtung seines Lebens ist Gott. *Demütig* erkennt er ihn an als *Herrn*. Auf ihn wirft er alle *Lasten* des Lebens. Ihn sucht er *Ruhe* für seine Seele. In ihm findet er die Kraft, sich stets neu zu versöhnen, den inneren Frieden zu wahren und Frieden zu stiften in der Welt.

Lassen wir uns also unmittelbar ansprechen von der wunderbaren Einladung Jesu an einen jeden von uns: „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.*“

Pfr. Bodo Windolf