

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (V 28)

Auch wenn es für uns heute nicht mehr um die Befreiung von dem für normal sterbliche Menschen zu Zeit Jesus kaum noch überschaubaren religiösen Gesetzespflichten geht, so ist diese Einladung dennoch auch für uns interessant. Denn so ein Wort Jesu muss wie Musik in den Ohren von Menschen klingen, die ständig von Stress und Hektik geplagt sind.

- Jesus lädt alle ein, denen der Alltag fast die Luft abzustellen droht, die sich vor Terminen kaum noch retten können, die gar nicht mehr wissen, wie sie all die Aufgaben, vor die sie gestellt sind, erfüllen können, die ständig perfekt sein und funktionieren müssen, die ständig mindestens 100% bringen müssen, sich ständig überfordert fühlen.
- Jesus lädt auch alle ein, die mit Sorgen belastet sind, vielleicht wegen einer Krankheit, oder auch wegen einer verfahrenen Lebenssituation, die nicht mehr reparierbar zu sein scheint, vielleicht wegen eines nahestehenden Menschen, der sich in eine gefährliche Richtung entwickelt, und nichts tun können, tatenlos zuschauen müssen.

Es gibt so vieles, was Menschen belasten und plagen kann. An sie alle, ja, auch an uns alle ergeht die Einladung Jesu, zu ihm zu kommen. Er will uns Ruhe verschaffen.

Doch Jesus spielt hier nicht den großen Zauberer, der mit einem Schlag alle belastenden Situationen einfach wegbläst. Nein, der Weg, wie Jesus uns diese Ruhe verschafft, ist ein anderer. Er fordert uns nämlich ausdrücklich auf, von ihm zu lernen: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“ (V 29) Jesus nennt hier zwei wichtige Dinge, die es gilt, von ihm zu lernen, die sich lohnen, ein wenig genauer anzuschauen:

Das erste, was Jesus zu lernen auffordert, ist Demut, den Mut zum Dienen. Die Demut, von der Jesus hier spricht, hat nichts zu tun mit Unterwürfigkeit, mit Selbsterniedrigung, mit falscher Bescheidenheit. Unter Demut versteht Jesus zuallererst, sich aus freien Stücken dem Willen Gottes zu unterwerfen, dem zu dienen, dem unser ganzes Leben gehört.

Und Jesus selber hat durch seine Lebensweise sehr deutlich erkennen lassen: Dort, wo jemand sich ganz dem Willen Gottes unterwirft, allein und ausschließlich ihm gehorcht, dort verlieren im selben Moment alle anderen „Götter“ ihren Einfluss und ihre Macht über uns. Demut, wie sie Jesus selber vorgelebt hat, ist ein erster, wichtiger Schritt auf dem Weg zu Befreiung von all den Dingen, die uns drücken und belasten.

Ein weiterer Aspekt liefert uns das lateinische Wort für Demut, „humilitas“. Darin steckt das Wort „Humus“, Boden, und meint den Boden der Realität.

- Demütig sein bedeutet daher, hinabzusteigen in die eigene Wirklichkeit, die eigene Realität so wahrzunehmen, wie sie ist, darauf zu verzichten, sich etwas vorzumachen, Illusionen und Wunschbilder aufzugeben, sich dem zu stellen, was sich da ungeschminkt zeigt.
- Demütig sein bedeutet, die eigenen Schattenseiten, Schwächen und Grenzen wahrzunehmen, sie zu akzeptieren, zu den eigenen Fehlern, dem persönlichen Versagen und Scheitern zu zustehen, die Augen nicht zu verschließen vor all dem, was in der Geschichte unseres Lebens bruchstückhaft ist.
- Demütig sein bedeutet, all die erlittenen Verletzungen und Verluste, die uns zugefügt wurden, genau zu sehen, anstatt sie beiseitezuschieben und zu verdrängen.

Legen wir uns nicht selber oft ein gewaltiges Joch auf, nehmen wir nicht enorme Anstrengungen auf uns, und berauben wir uns damit nicht einer enormen Kapazität unserer Leistungsfähigkeit, weil wir ständig unsere Realität zu überspielen und leugnen zu versuchen, um vor uns selber und auch vor den anderen möglichst perfekt dastehen zu können?

Das zweite, wozu Jesus uns auffordert, von ihm zu lernen, ist Güte. Gerade ein nüchterner und realistischer Blick auf die eigenen Defizite, der ja sehr deprimierend ausfallen kann, bedarf einer wichtigen Ergänzung. Denn Güte beginnt immer – und das ist leider ziemlich unbekannt – mit der Güte sich selber gegenüber. Der bekannte Psychoanalytiker C.G. Jung hat einmal formuliert, „dass ich selber des Almosens meiner Güte bedarf, dass ich selber der zu liebende Feind bin.“

Güte fängt damit an, dass wir lernen, uns mit all unseren Schattenseiten anzunehmen, dass wir großzügig werden gegenüber uns selber, dass wir uns selber leiden können, dass wir uns mit uns selber anfreunden können.

Wir können und dürfen das umso mehr, als wir doch darum wissen, dass Jesus selber gütig und verständnisvoll auf uns schaut, dass er großzügig, großherzig mit uns umgeht, und für uns eine Elendsgeduld aufbringt.

Ist es nicht ein ziemlich belastendes Joch, das wir uns selber auferlegen, weil wir ständig gegen uns selber kämpfen, uns selber ganz gewaltig unter Druck setzen, damit wir so werden, wie die anderen uns wollen und brauchen, aber eben nicht so, wie wir sind?

Demut und Güte, das sind die zwei Dinge, die wir von Jesus lernen können, damit unser Leben etwas von dieser Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit bekommt, die auch sein Leben geprägt haben. Es sind die zwei Dinge, die uns helfen können, dass wir etwas erlöster, etwas befreiter leben können.