

Wochenspruch:
"Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid;
ich will euch erquicken."
(Mt 11,28)

Sanftmut und Demut als wirklich starke Tugenden

Predigt: Mt 11,25-30

Liebe Gemeinde,

heute hören wir auf einige Verse aus dem Matthäusevangelium, darunter ein Vers, den wohl die meisten von uns auswendig kennen: *Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken (Mt 11,28)*. Auf schwäbisch würde ich jetzt sagen: Gel, den kennet mr!

Dieses so tröstliche und ermutigende Jesuswort hören wir immer wieder gerne, früher war es auch ein vielfach verwendeter Denkspruch für Konfirmandinnen und Konfirmanden. Ein wunderbarer Vers, ein erquickender Vers.

Doch für dieses Mal haben mich bei der Vorbereitung dieser Predigt zwei andere Wörter aus dem unmittelbar darauffolgenden Vers besonders angesprochen, zwei Wörter, die uns auch schon in dem,

was wir bislang gesungen haben und was wir als Schriftlesung hörten, begegneten, zwei Wörter, deren Sinn manchmal vielleicht etwas zu kurz kommt, obwohl sie ja auch aus dem Mundes Jesu überliefert sind. Da sagt Jesus unmittelbar an sein Trostwort anschließend: Lernt von mir, denn ich bin **sanftmütig** und von Herzen **demütig**. So übersetzte es einst Luther - sanftmütig und demütig -, was die BasisBibel heute so meint wiedergeben zu müssen: „Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab.“ Nun, ob es die BasisBibel jetzt mit dieser Übertragung gut mit uns meinte, auf dass wir uns nicht an den womöglich altertümlich klingenden Wörtern sanftmütig und demütig reiben müssten, ob das wirklich eine hilfreiche Übersetzung ist, das will ich jetzt einmal nur gefragt haben. Ich finde jedenfalls dieses sanftmütig und demütig wirklich sehr nachdenkenswert. Doch bevor ich Sie zum gemeinsamen Weiterdenken darüber einlade, möchte ich jetzt doch einmal die beiden Verse im Zusammenhang unseres heutigen Predigttextes lesen. Hören wir aus Matthäus Kapitel 11, die Verse 25-30.

25 Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es Unmündigen offenbart. 26 Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. 27 Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will.

28 Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. 29 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. 30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Gleichsam in die Schule Jesu sind wir mit diesen Versen eingeladen: „*Lernt von mir*“, sagt Jesus als unser Lehrer. „*Lernt von mir*“, schon das gefällt mir sehr. Jesus ist es ganz offensichtlich ein Anliegen, dass wir von ihm etwas lernen.

Zunächst einmal – so könnte man sagen – kümmert sich der Lehrer Jesus darum, dass wir als seine Schülerinnen und Schüler überhaupt bereit sind, etwas zu lernen. Er kommt deshalb nicht einfach ins Klassenzimmer und bittet uns, das Heft aufzuschlagen oder die Tablettts zu aktivieren. Er rechnet schon damit, dass wir nicht alle gut drauf sind, dass nicht alle jetzt wirklich motiviert sind. Einfach auch, weil der ein oder die Andere gerade ganz andere Probleme hat, weil es welche gibt, die sehr bedrückt sind von allen möglichen Sorgen. Deshalb geht es dem Lehrer Jesus zunächst einmal darum, dass wir gut da sein können, dass wir bereit sein können für das, was er uns lehren will. „*Ich will euch erquicken*“, übersetzt Luther, in der Guten Nachricht Bibel heißt es: „*Ich will euch die Last abnehmen*“, und in diesem Fall wirklich als nächste am griechischen Urtext die BasisBibel: „*Ich will euch Ruhe schenken*“. Egal welche Übersetzung wir auch nehmen, das ist ja schon wunderbar: in der Schule Jesu geht es zunächst darum, dass

wir frei werden von dem, was uns belastet und wir ruhig werden. Hier bei ihm werden wir Ruhe finden. Wirklich keine Selbstverständlichkeit für einen Bildungsort.

Doch um einen solchen Ort, um welche Schule auch immer geht es hier ja auch nicht. Es geht vielmehr um die so besondere Lehrperson, die zunächst nichts anderes im Sinn hat, als dass es den bei ihr Lernenden wirklich gut geht, in ganz umfassender Weise. Und nebenbei bemerkt: jede erfahrene Pädagogin, jeder gute Pädagoge weiß das doch eigentlich auch, wenn den Schülerinnen und Schülern etwas auf die Seele drückt, dann kann es kein gutes Lernen geben. Der ganze Lehr- und Lernprozess beginnt sozusagen mit dem aufmerksamen Wahrnehmen der psychischen Voraussetzungen. Wie geht es denen, die etwas lernen sollen?

Auch deshalb spricht Jesus dieses einladende, entlastende und ermutigende Wort: *Kommt er zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.*

Erst danach fordert er uns auf, sein Joch zu nehmen und von ihm zu lernen. Den Gedanken mit dem Joch will ich noch etwas zurückstellen, doch wieder geht es am Ende darum - sogar als Ziel unseres Lernens -, dass unsere Seelen Ruhe finden, dass es uns also in unserem Innersten gut gehen möge, dass wir ausgeglichen leben können, ausgeruht statt aufgeregt.

Um dieses **Lernziel** zu erreichen, sollten wir **von Jesus lernen, denn er ist sanftmütig und demütig.**

Liebe Gemeinde, mir scheint, dass wir uns diesem Lerninhalt wieder mehr zuwenden müssten. Mindestens ich habe zuweilen den Eindruck, dass wir uns in unserer Gesellschaft - und ja, hie und da auch in unserer Kirche - alles andere als sanftmütig und demütig verhalten. Die Interessen prallen häufig ungehemmt aufeinander und insbesondere in den sogenannten Sozialen Medien kann man sich hemmungslos über andere auslassen.

Wie sähe denn wohl unsere Kommunikation aus, wenn wir uns mehr darauf besinnen würden, sanftmütig, vielleicht manchmal sogar demütig zu verhalten?

Demut klingt in den Ohren vieler heute nicht besonders attraktiv. Das war es auch schon in früheren Zeiten nicht. Die antiken Philosophen beispielsweise kannten diesen Begriff im Sinne einer erstrebenswerten Tugend gar nicht. Vielleicht noch am ehesten so, dass sie in diesem Zusammenhang eigentlich an eine im wörtlichen Sinn niedrige Gesinnung dachten, und damit davor warnten, gleichsam irgendwie abzuheben, also hochmütig zu werden. So betrachtet verstehen wir sofort den Sinn der Demut, im Gegensatz zum Hochmut.

In der jüdisch-christlichen Tradition sollten wir Demut jedoch vor allem als Ausdruck einer Haltung gegenüber Gott verstehen. Ihm gegenüber sollten wir uns nicht hochmütig verhalten, sollten nicht meinen, gottgleich agieren zu können. Es gibt zig Beispiele, wo wir Gefahr laufen, Gott zu vergessen oder wo wir uns an seine Stelle

setzen, wo wir meinen, über etwas zu verfügen, was doch eigentlich nie in unserer Macht steht.

Da bleibt unendlich viel vor uns verborgen und bleibt unserer Verfügung entzogen, weil Gott Gott ist und wir eben nicht. Allein Jesus ist der Sohn Gottes, der allein Gott wirklich kennt ... „niemand kennt den Vater als nur der Sohn“.

Jesus ist deshalb dann auch ein einzigartiger Lehrer, weil er sich uns nicht nur als Religionspädagoge zuwendet, sondern als Sohn Gottes, als Offenbarer. Deshalb ist es so sehr besonders, wenn er uns auffordert, in seiner Schule zu lernen: sanftmütig und demütig zu werden, wie er.

Nun mag man sehr berechtigt einwenden, dass auch Jesus selbst nicht immerzu sanftmütig und demütig agierte, denken wir nur beispielsweise an die sogenannte Tempelreinigung, doch wer sind wir, als dass wir da richten wollten, oder als dass wir Jesu Lernangebot relativieren wollten?

Nein, wir könnten es für heute doch einfach mal neu hören, seine Einladung, ja seine Aufmunterung, sanftmütiger und demütiger zu werden, als wie sonst gewohnt. Vielleicht könnten wir uns diese zwei Wörter einprägen, und vielleicht fallen sie uns dann bei Gelegenheit wieder ein, bei einer künftigen Auseinandersetzung, bei der wir vielleicht sonst gerne übers Ziel hinausschießen würden? Vielleicht könnten wir als Ergebnissicherung aus der heutigen Lernstunde mit Jesus mitnehmen, dass **Sanftmut und Demut keine Zeichen von Schwäche** sind, **sondern großartige Tugenden**,

dass, wo wir uns so verhalten können, wir im Grunde richtig stark sind.

Zum Schluss noch ein Gedanke zu diesem Wort vom Joch.

Eigentlich können wir uns ein solches nicht vorstellen, ohne dass wir damit an etwas denken, was uns drückt. Doch das Joch, von dem Jesus spricht, sei leicht: *Mein Joch ist sanft*. Noch einmal taucht der Begriff sanft auf, sogar in diesem Zusammenhang mit einem Joch, ein sanftes Joch, wo gibt es das denn? Doch Jesu Joch ist gerade das, sanft. Und damit unterscheidet sich dieses Joch von allen anderen Jochen dieser Welt, von allem, was uns unterjochen kann.

Von einer „leichten Last“ spricht Jesus schließlich, beinahe sinnwidrig, denn entweder ist etwas leicht, dann ist es keine Last oder es ist eine Last, dann wohl kaum leicht. Und spätestens jetzt merken wir, wie sich unsere gewohnten Maßstäbe verändern, wenn wir in der Schule Jesu offen werden für seine Offenbarung. Jesus kann uns lehren, dass es auch eine Wirklichkeit jenseits unserer Gewohnheiten und eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster gibt, dass es nicht immerzu nach den Maßstäben dieser Welt gehen muss, sondern dass wir auch mit Sanftmut und Demut dieser Welt begegnen können. *Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen (Mt 5,5)*. Welch ungeheuerlicher Satz, den Jesus einige Kapitel zuvor im Matthäusevangelium von sich gegeben hat. In der sogenannten Bergpredigt hat diese Verheißung ihren Ursprung: Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das

Erdreich besitzen. Ist das nicht großartig: Den Sanftmütigen, und jetzt will ich eigentlich noch ergänzen, den Demütigen ist das Erdreich verheißen, nicht den Starken, Aggressiven und Hochmütigen. Nein, ihnen nicht!

Liebe Christenmenschen, diese Botschaft zu vertreten, darauf zu vertrauen, dass einst und schon jetzt die Sanftmütigen und Demütigen das Erdreich prägen werden, das ist und bleibt unser Auftrag, unser Joch. Also lasst uns das nicht vergessen, lasst uns voller Vertrauen in die Schule Jesu gehen, und immer wieder auch Lektionen der Sanftmut und Demut lernen.

Amen.