

## **Predigt zum 2. Sonntag nach Trinitatis, 14.6.2026, Erlöserkirchengemeinde Düsseldorf (SELK)**

### **Matthäus 11,25-30:**

*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.*

1.

*Don't die*, stirb nicht – das, liebe Gemeinde, ist das Lebensmotto der US-amerikanischen Tech-Millionärs Brian Johnson. Wie viele der Reichen und Schönen setzt er sein Vermögen für seinen Traum vom ewigen Leben ein. Sein biologisches Alter hat der 48-Jährige schon um fünf Jahre heruntergeschraubt. Sein Ziel ist es, auf ein biologisches Alter von 18 Jahren zu kommen. Für sein Langlebigkeitsprojekt wendet er täglich vier bis fünf Stunden auf. Denn das erfordert neben einem ausgetüftelten Ernährungsplan vor allem Disziplin: Viel Bewegung, viel Schlaf, einen sehr strukturierten Tag.

Bei unserer Apotheke entdeckte ich vor einiger Zeit ein Plakat im Schaufenster. Darauf wurde zu einem Vortrag über Longevity eingeladen. „Langlebigkeit“ würde man auf deutsch sagen. Hinter diesem Lifestyle-Trend steckt die Sehnsucht nach ewiger Jugend oder gar Unsterblichkeit. Neu ist das eigentlich nicht. Schon die alten Griechen erzählten Geschichten vom Jungbrunnen, der beim Eintauchen einen sofort verjüngenden Effekt hätte. Und wenn man in den goldenen Apfel der Hesperiden beißen würde, würde man sogar unsterblich. Neu ist, dass wir es heute mit den Mitteln der Forschung und Wissenschaft versuchen, die Stellschrauben für ein möglichst langes und fittes Leben zu verändern. Dazu dürfte auch die Corona-Pandemie beigetragen haben. Denn sie hat uns die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens stärker bewusst werden lassen. Auch eine eher diffuse Angst vor einer unsicheren Zukunft und vor Abhängigkeit von anderen könnte eine Rolle spielen.<sup>1</sup>

Nun ist es ja durchaus etwas Positives, auf seine Gesundheit zu achten. Doch Essen, Sport, Schlaf und psychisches Wohlbefinden sind für viele unserer Zeitgenossen zu einer Ersatzreligion geworden. Wer den Geboten folgt, sich vernünftig zu ernähren und zu bewegen und den Anweisungen des Arztes zu folgen, der bleibt fit und attraktiv, gesund und leistungsfähig. Der hat sein Leben im Griff. Und wem es nicht gut geht, der ist dann auch selbst dafür verantwortlich. „Erhol dich gut“, wünschen mir die Leute, bevor ich in den Urlaub starte. Und natürlich will ich das auch gerne, schon damit ich die Aufgaben bewältigen kann, die nach meiner Rückkehr auf mich warten. Aber wieviel muss ich jetzt dafür schlafen, lesen, mich bewegen? Was muss ich tun, um von den hohen Drehzahlen bei meiner Arbeit herunterzukommen? Muss ich mir jetzt ein Armband zulegen, das tagsüber meine Schritte zählt und nachts meinen Schlaf überwacht? Und das mich dann ständig daran erinnert, mein Potential auch optimal auszuschöpfen?

Ich denke, dass genau das mich richtig krankmachen kann. Denn dadurch stehe ich immer unter dem Druck, alles richtig machen zu müssen, und wenn es mir mal nicht gut geht, bin ich am Ende noch selber schuld, weil ich mich nicht genügend bewegt oder entspannt oder ernährt habe.

2.

Diese Probleme kannten die Zeitgenossen Jesu natürlich noch nicht. Ihre Religion war nicht

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.deutschlandfunk.de/die-sehnsucht-nach-dem-langen-leben-der-lifestyle-trend-longevity-100.html>, abgerufen am 11.06.26 um 15:40 Uhr

die Gesundheit, sondern ein Leben, das den Ansprüchen Gottes gerecht wird. Doch wie bei uns heute gab es dabei auch damals Ehrgeizige und Erfolgreiche und Schlawis und Versager. Die Ehrgeizigen und Erfolgreichen meinten genau zu wissen, wie der Hase läuft und was man zu tun und zu lassen hat. Für sie als echte Profis waren die Zehn Gebote da bei weitem nicht genug. 613 Bestimmungen hatten sie dazu festgelegt, was alles geboten und verboten war. Jesus gesteht ihnen auch zu, dass sie „weise und klug“ sind. Aber mit ihrer Weisheit und Klugheit haben sie überhaupt nicht begriffen, worum es wirklich im Leben und Sterben geht. Und damit gleichen sie, wie ich meine, einigen Anhängern der Longevity-Bewegung, die peinlich darauf achten, alle Gebote für ein möglichst langes und fittes Leben zu erfüllen.

Warum scheitern diese „Weisen und Klugen“ mit ihren Möglichkeiten, wenn es darum geht zu erfassen, was uns im Leben und Sterben wirklich hält und trägt? Jesus sagt: Gott hat es ihnen „verborgen“. Das könnte so verstanden werden, als ob Gott nicht wollte, dass alle Menschen seine Macht und Liebe erkennen. Doch der Apostel Paulus sagt einmal, dass „Gott will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“.<sup>2</sup> Dabei will er sie aber nicht zwingen. In seiner Liebe respektiert er unsere Freiheit. Er präsentiert keine unwiderleglichen Beweise, die jeden zur Zustimmung nötigen würden. Jesu Weg soll es gerade nicht sein zu nötigen. Er soll vielmehr „offenbaren“, soll enthüllen, wer der zuvor verhüllte Gott ist, soll die Liebe Gottes zu seinen Menschen zeigen.

Das schließt ein, dass er sich auf Ablehnung und Niederlagen gefasst macht, so wie Jesus es gerade zuvor in Kapernaum und anderen Orten erlebt hatte. Die, die wissen, wie man alles richtig macht, die ihre feste Vorstellung von Gott haben, die sich sicher sind, ihn genau verortet zu haben, eben die „Weisen und Klugen“, die sollen damit im Dunkeln bleiben. Ihnen will sich Gott nicht offenbaren, sondern verbergen. Es soll so sein, dass die, die Gott eingebaut haben in das System ihres Denkens, die mit ihm umgehen wie mit einer klar umrissenen und kalkulierbaren Größe, eben damit in die Brüche kommen.

Zu erkennen geben will er sich vielmehr den „Unmündigen“, denen also, die immer wieder scheitern an den eigenen Ansprüchen, die merken, wie sie nicht mithalten können mit den Leistungen der Musterfrommen, die mit ihrem Bemühen, Gott zu erkennen und seinem Willen gerecht zu werden, in einer Sackgasse gelandet sind. Doch gerade diese Menschen sind Jesus nachgefolgt. Die, die es eigentlich hätten wissen sollen, die theologischen Profis, die haben ihn abgelehnt, verfolgt, schließlich – weil er nach ihren Vorstellungen von Gott ein Ketzer und Gotteslästerer war – ans Messer geliefert. Den Ahnungslosen, Ängstlichen und Gescheiterten aber – merkwürdigerweise nur gerade ihnen! – hat Gott sich in seinem Sohn offenbart. Auf sie hatte er es von vornherein abgesehen.

### 3.

Menschlich gesehen brachte das ein unerhörtes Risiko mit sich. Schließlich setzt Jesus mit seiner bedingungslosen Zuwendung zu den Gescheiterten die in aller Welt geltende Werteskala außer Kraft. Überall wird ja der Mensch nach Leistung und Erfolg, nach Bewährung und Zuverlässigkeit, nach Sorgfalt und Können beurteilt. So scheint es selbstverständlich, dass unter den Augen Gottes dieser Maßstab erst recht gelten muss. Gerade das ist ja die Auffassung der „Weisen und Klugen“. Sie wussten, wie man alles richtig macht. Dafür hatten sie nicht nur Gottes Gebote, sondern auch noch die 613 Bestimmungen der Väter. So waren sie in keiner Situation ohne klare Wegweisung und wussten immer genau, wie man sich zu verhalten hat und wo die Guten und die Bösen stehen. Wer sich damit auskennen und präzise daran halten würde, der würde nicht nur erfolgreich sein. Der könnte – so ihre Meinung – auch vor Gott in Frieden leben.

Für die, die nun allerdings das Pech hatten, nicht in einer gläubigen Familie und in gesicherten Verhältnissen geboren zu sein, sondern dort, wo man selbst ständig sehen musste, wie man über die Runden kam, für die sah es ganz anders aus. Wo es kaum eine Chance gab, den verschiedenen Ansprüchen gerecht zu werden und man darum auch leicht auf krumme

---

<sup>2</sup> 1. Timotheus 2,4

Wege verfallen konnte, da war ihrer Meinung nach auch bei Gott nichts zu hoffen. Jesus aber wandte sich gerade diesen Abgeschriebenen zu. Und das Wunder geschah: sie haben sich liebhaben lassen und darüber in Jesus Gott lieben gelernt. Am Ende waren die „*Weisen und Klugen*“ gegen Gott abgeriegelt, verschanzt hinter ihrer fragwürdigen „Gerechtigkeit“; aber die Zöllner und Sünder, die offenkundig Gescheiterten und Abgehängten hatten Jesus und sein Evangelium entdeckt. Sie vertrauten darauf, dass er sie liebt und wertschätzt. Sie atmeten auf und freuten sich der Nähe Gottes. Auf einmal haben sie es am leichtesten. Denn sie kommen gar nicht in Versuchung, immer alles richtig machen zu wollen und ihre Vorzüge bei Gott in die Waagschale zu werfen. Vielmehr lassen sie sich einfach gefallen, dass Jesus sich ihnen zuwendet. Die anderen werden seine Liebe begreifen, wenn sie gemerkt haben, dass ihre ganzen vermeintlichen Plus-Punkte sie nur von Gott weggeführt haben.

#### 4.

Dass sich gerade in seinem Handeln Gottes Macht und Liebe zeigt, ist bis heute nicht für alle Menschen unbezweifelbar. Jesus sagt: „*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.*“ Dass Gott höchstpersönlich in diesem Wanderprediger und Wunderheiler unterwegs ist, ist äußerlich nicht zu erkennen. Das ist wie bei einer elektrischen Leitung. Ob in ihr Strom fließt, sieht man ihr nicht an. Erst wenn eine Glühbirne eingeschraubt wird, kann man gefahrlos erkennen, ob die Leitung tot ist oder unter Spannung steht. Ebenso ist, dass Jesus Gottes Macht und Liebe verkörpert, nur in dem zu erkennen, was er sagt und tut. Und das bestätigt Gott selbst dadurch, dass er sich in der Auferweckung zum Werk und Weg seines Sohnes bekennt.

Umgekehrt gilt das genauso: Wer Gottes Macht und Liebe erfahren will, muss Kontakt mit Jesus haben. Woher sonst wollte man wissen, dass Gott es in allem gut mit uns meint? Wir beklagen oft, dass es so finster in unserer Welt ist. Es mag wohl Glühbirnen geben, aber wir meinen manchmal, dass sie an der Dunkelheit nichts ändern würden, schließlich seien sie ja selbst dunkel. Wir sollten sie mal an den Strom anschließen! Wer also meint, Gott sei tot, der bringe ihn doch mal mit Jesus in Verbindung, und er wird merken, wie hell es wird. Der Sohn **will** uns den Vater offenbaren. Und der wird uns dann nicht mehr als ein Gegenstand unseres Erkennens begegnen, den wir in unser Denksystem einbauen und abhaken können. Vielmehr will er uns dann begegnen als der Gott, der uns sucht, der uns nachgeht, der sich um uns sorgt, der um uns ringt, der sich für uns hingibt, an den wir uns halten können.<sup>3</sup>

#### 5.

Gerade die „*Mühseligen und Beladenen*“ lädt er zu sich ein, die also, von denen die anderen – die Erfolgreichen, die Leistungsstarken, die Siegertypen – nichts wissen wollen. Was will eine Leistungsgesellschaft auch anfangen mit Menschen, die im Räderwerk ihrer gut geölte Maschine nicht mehr richtig funktionieren, die schwach und krank sind, müde und ausgepowert? Welchen Wert haben da Menschen, die nichts beitragen können zum Bruttosozialprodukt, die für die Sozialkassen nur eine Belastung sind? Was sollte dann auch ein Gott für seine Sache mit Menschen anfangen können, die ihre Fehler und Schwächen, Fragen und Zweifel haben, die seine Liebe im Umgang mit anderen so oft verdunkeln und kein überzeugendes Beispiel bieten für die Kraft und Schönheit des Glaubens?

Doch der Gott, den Jesus verkörpert, ist ganz anders. „*Kommt zu mir!*“ ruft er, „*kagoo ana-pausoo hymas*, ich will euch eine Pause, will euch Ruhe, will euch Erquickung geben. Ihr Abgehetzten und Atemlosen, ihr Ausgepowerten und Ans-Ende-Gekommenen, vertraut mir doch. Mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht, denn ich muss nicht erst etwas leisten, um zu Gottes Leuten gehören zu dürfen. Ich bin frei von jedem Zwang. Ihr könnt es auch sein. Seht, Gott bewertet euch nicht danach, ob ihr immer alles richtig macht und jeden Morgen topfit seid. Er fragt nicht, wieviel Prozent Wirkungsgrad eure Arbeit erreicht. Er prüft nicht, ob ihr auf alle Fragen die rechte Antwort habt. Das alles ist für das Gelingen eures

---

<sup>3</sup> Vgl. (ELKG<sup>2</sup> 524,7

Lebens unerheblich. Verkrampft euch doch nicht so! Lasst locker! Macht mal Pause – bei mir!“ So will uns Jesus zum Vertrauen locken, dass Gott uns festhält und unser Leben garantiert ohne Leistung.

Glauben ist kinderleicht. Das ist hier gesagt. Er wird nicht erkämpft in zergrübelten Nachtstunden. Glauben ist so leicht oder so schwer wie ein Geschenk annehmen. An die Stelle von „Du musst“ setzt Jesus „Du brauchst nicht“. Das ist sein neues sanftes Joch, das er auflegt. Ihr braucht euch nicht mit dem Ellenbogen durchzusetzen und zurückzuschlagen, wenn ihr getroffen seid. Ihr braucht euch nicht dauernd abzuhetzen, weder durch pausenlose Arbeit noch durch pausenlose Vergnügungsjagd. Ihr braucht auch keine verbissenen Gebetsanstrengungen zu machen. Euer himmlischer Vater weiß, was ihr braucht.

Auf gesunde Ernährung, Bewegung, genügend Schlaf und psychisches Wohlbefinden zu achten, ist sicher kein Fehler. Aber ich muss mir damit keinen neuen Stress machen. Auch das Bemühen um ein Gott und den Mitmenschen gemäßes Leben ist nicht verkehrt. Aber für den Wert und das Gelingen unseres Lebens ist das alles nicht entscheidend. Was mich hält und trägt, ist nicht meine Leistung und mein Erfolg, meine Fitness und Attraktivität, meine Fehlerlosigkeit und meine Anerkennung bei den Leuten. Wenn ich mich danach richten wollte, würde ich mich zugrunde richten. Wirklich halten und tragen aber wird mich der, der mich bedingungslos annimmt und liebt, der sein eigenes Leben für mich in die Waagschale geworfen und mir einen Platz an seiner Seite zugesagt hat. Bei ihm kann ich aufatmen und Ruhe und Frieden finden – und ein ewiges Leben, das dann wirklich paradiesisch sein wird. Amen.

© Gerhard Triebe, Pfr. i.R.

**CoSi Nr. 572** (Kommt, atmet auf)

**Bibeltexte:** © Lutherbibel, revidiert 2017 | © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart