



# Sonntagspost

Nr.48, 19.4.2021

Weitere Interessierte an der Sonntagspost bitte melden: Pfarrer Udo Müller: 044 954 04 01, [udo.mueller@zhref.ch](mailto:udo.mueller@zhref.ch)

**Die Sonntagspost macht Ferienpause. Nächste Ausgabe: 10. Mai 2021**

## Gottesdienst

Am nächsten Sonntag feiern wir um 9.30 Uhr Gottesdienst. Herzliche Einladung!



**«Kommet her zu mir  
alle, die ihr mühselig  
und beladen seid.  
Ich will euch  
erquicken.»**

**Matthäus 11,28**

## Überlastet?

Es geht immer noch besser. «Streng dich an!», «Die fünf Prozent Umsatz werden Sie doch schaffen!», «Eine Fünf in Mathematik wird doch drin sein!», «50 Prozent Teilzeitarbeit aber spätestens doch, wenn die Kinder im Kindergarten sind!» Und wehe, wenn man es nicht schafft.

Bis man nicht mehr kann, kraftlos wird und sprachlos und stumm. Und dann unter dieser Last zusammenbricht. Passen wir auf! Nicht dass wir selbst uns einander noch weitere Lasten auferlegen. Etwa, wenn wir erwarten, dass doch jeder und jede sich freiwillig einbringen müsse. Wir dürfen schwach sein und Schwäche zeigen. Wir dürfen müde sein und unsere Müdigkeit zeigen.

Wir dürfen angefochten sein und müssen unser angefochtenes Herz nicht verbergen. Jesus sagt: «Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken!» Ihr, die ihr matt und müde seid, aus welchen Gründen auch immer, kommt zu mir und vertraut mir. Hört mir zu! Bei mir findet ihr Heilung. Ihr, die ihr unruhig getrieben seid: bei mir findet ihr Ruhe und euer Herz Frieden! Bei mir könnt ihr aufatmen. Bei mir heisst es nicht: Noch mehr! Noch schneller! Lasst das perfektionistische «Es geht noch besser»! Setzt euch einmal hin und ruht Euch aus. «Arbeit ist das halbe Leben» heisst es ja, aber woraus besteht dann die andere Hälfte?

«Kommt her zu mir, die ihr unter den Lasten eurer Arbeit schier zusammenbrecht. Kommt her zu mir, die ihr euch danach sehnt, akzeptiert und anerkannt zu sein.»

Bitte auf der Rückseite  
weiterlesen.

«Kommt her, die ihr euch in euren Beziehungen plagt, kommt her ihr, denen das Leben schwer geworden ist.» Wir sind alle Menschen unserer Zeit und verstrickt und verwoben mit dem Geist unserer Zeit, können doch oft gar nicht anders, können uns nicht heraus reflektieren aus unserem Alltag und so tun, als sässen wir im Himmel oder doch wenigstens im Elfenbeinturm.

Aber «wir dürfen Menschen sein», sagte Martin Luther, wir dürfen Menschen sein und müssen nicht Gott sein. Zur Ruhe kommen - das ist nicht einfach faul sein und sich bedienen lassen. Zur Ruhe kommen ist, einmal wieder richtig frei durchatmen können. Zur Ruhe kommen ist, wenn ich weiss, wer ich bin, wenn ich weiss, was ich kann und was ich nicht kann und mich das nicht durcheinanderbringt. Wenn ich das, was ich tue, überzeugt tue und nicht mit den Gedanken bei anderem bin, was ich gerne wollte oder was ich eigentlich noch müsste. So kann ich durch inneren Frieden zur Ruhe kommen. «Die eigene Mitte finden», wie wir so schön sagen. Wenn Jesus einlädt, uns zu erquickern, dann heisst das nicht, dass er uns alles Schwere abnimmt, dass uns böser Tage schwere Last nicht immer wieder drücken würde. Hans Joachim Eckstein schreibt:

### **Überlastet?**

**Manchmal gründet unsere Kraftlosigkeit nicht in unserem Mangel an Stärke, sondern in dem Übermass unserer Belastung.**

**Dann sollten wir Gott nicht um mehr Kraft bitten,**

**sondern um Weisheit, zu erkennen,  
was wir an abzulegendem Ballast**

**und an unangemessenen Lasten mit uns herumtragen.**

**Wenn wir nämlich nur die Belastungen aushalten**

**und nur die Aufgaben erfüllen, die Gott selbst uns zgedacht hat,**

**dann dürfen wir ihm auch getrost zutrauen,**

**dass er uns dafür von sich aus die nötige Kraft gibt.**

Nach Hans Joachim Eckstein könnte das heissen, unnötigen, vielleicht sogar selbst gemachten Ballast abwerfen. Und es könnte heissen, die Aufgaben, die Gott mir gibt, anzunehmen. Aber seine Aufgaben sind «leicht» und seine Forderungen «sanft». Jesus setzt die Menschen nicht unter Druck. Jesus macht keinen Stress und überfordert nicht. Er fordert auch: «Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir!» Doch er gibt uns nur so viel zu tragen, wie wir auch tragen können.

Ballast abwerfen, wollen wir das? Sind wir dazu bereit? Wir seufzen und stöhnen unter unseren Lasten. Aber wie stolz sind wir auf unsere schweren Rucksäcke. Wehe, da kommt einer und möchte sie uns abnehmen. Ist es nicht so? Wir schämen uns eigentlich, möchte uns jemand die Aufgabe einfacher machen.

Dies kränkt unseren Ehrgeiz. Wollen wir uns Jesus anvertrauen, wie sich Kinder ihren Eltern anvertrauen? Und uns von unserem Vater im Himmel beschenken lassen? Nicht als Weise und Starke, sondern als Unmündige und Schwache? Mit leeren Händen?

Vielleicht lernen wir es, dass wir in aller «Seelenruhe» unser Leben leben können. «Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquickern».

Ihr Pfarrer Udo Müller