

## **Mein Rucksack...**

Wie geht's dir? Wie war die Woche so, die hinter dir liegt?

Was ist in deinem persönlichen Rucksack drin? Vielleicht ist es einfach eine normale Wochen-Füllung, unspektakulär, ohne große Highlights oder Katastrophen.

Hoffentlich schönes und ermutigendes. Dinge, die einfach gut gelaufen sind. Die dich vorangebracht haben.

Oder ist es anders? Die Woche war düster und trüb, wie das Wetter, wo die Sonne es jeden Tag schwer hatte. Und der Rucksack hängt gefühlt schwer herunter und drückt und zwackt an den Schultern. Weil Dinge nicht gut, nein sogar blöd gelaufen sind. Es einfach zu viel war. Stressig. Nervig.

Vielleicht ist auch von allem was im Rucksack, und es fühlt sich durchwachsen an.

Ich merke, es gibt viele Dinge, die mich frustriert, traurig und kaputt machen. Die können mich genauso runterziehen wie eine Krankheit oder körperliche Last. Oder geradezu lähmen!

Und da reicht kein Powerriegel aus der Werbung, um wieder gut drauf zu sein.

Da ist die verpasste Gelegenheit, die ich mit mir rumschleppe, ein Streit, der mich belastet.

Da ist etwas, was ich getan habe, und jetzt nicht wieder rückgängig zu machen ist.

Oder der Druck auf der Arbeit, in der Familie, in der Gemeinde – wer da alles was von mir will!

So gerne würde ich alles gut auf die Reihe kriegen, aber der Druck lähmt mich und droht mich zu zerbrechen.

Und der Blick in die Zeitung und auf die täglichen Nachrichten... Furchtbar, was Menschen einander antun können. Was Despoten ganzen Ländern antun. Nur noch Kriegs- und Katastrophenmeldungen. Gewalt, Verrohung und Terror. Und das Klima spielt verrückt.

Ich bin sehr glücklich über den Wochenspruch der kommenden Woche. Jedes Jahr neu. Und dies Jahr kommt er für mich zur rechten Zeit.

**Jesus spricht: Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos: Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.** (Matthäus 11,28 – Übersetzung „Das Buch“)

Diesen Vers nennt man den Heilandsruf – Heiland wird Jesus genannt. Ich liebe dieses alte Wort! Der alles heil macht, der Arzt für Leib und Seele. Jesus, der gekreuzigte und auferstandene Herr selber ruft uns und lädt uns zu sich ein.

Viele Menschen vor uns haben sich von diesem Ruf Jesu angesprochen und eingeladen gefühlt. Die Zweifler, die Mutlosen und Bekümmerten. Kommen selbst oder werden zu ihm gebracht. Und der Heiland hat wohlthuende Worte für sie und er nimmt ihnen ihre Last ab.

Halleluja! Rufen die Leute, die mitbekommen, dass Jesus einen gelähmten Mann heilt. An Leib und Seele. Nichts lähmt ihn mehr. Und wie wunderbar, vielleicht wäre er allein nie auf die Idee gekommen, dass Jesus ihm helfen könnte. Aber da sind seine vier Freunde. Filmreif lassen sie ihren Freund Jesus buchstäblich vor die Füße fallen, nachdem sie das Dach des Hauses abgedeckt haben.

Eine jahrelang verkrümmte Frau kann endlich wieder aufrecht gehen. Sie ist befreit vom schweren Rucksack ihres Lebens, von ihrer Krankheit, die sie niederdrückt. Und die Menschen umher, die das mitbekommen, loben und preisen Gott für seine herrliche Tat, weil sie sehen können, wie Jesus einen Menschen aufrichtet.

Abgesehen von den Pharisäern, die eine Diskussion über den Sabbat anzetteln, an dem das passiert. Aber ein bisschen Verständnis kann ich auch für sie haben. Denn jeder Sonntag, jeder Gottesdienst ist eine Oase im Alltag. Zwischen Alltag und Pflichten, zwischen aufgerieben sein und funktionieren müssen, dürfen wir hier in Gottes Nähe auftanken. Und uns die Einladung Jesu neu zusprechen lassen. Wie schön – die Woche beginnt mit dem Ruhetag, mit feiern und hören, singen und beten.

Den schweren Rucksack des Lebens, den schweren Klotz am Bein – wir können ihn ablegen bei Jesus. Wir können kommen mit unseren verpassten Gelegenheiten, mit der Schuld, mit der Angst, die uns im Alltag umtreibt, mit quälenden Fragen. Alles, was uns fertig macht und frustriert. Alles können wir zu Jesus bringen, im Gebet, im inneren Gespräch mit ihm. Er ist nur ein Gebet weit entfernt.

Jesus hat viele Mittel und Wege, um uns Menschen zu helfen. Nur manchmal geschieht das so spektakulär wie in den Geschichten. Öfter ganz still und fast unbemerkt legt er seine Hilfe und Freundlichkeit in unser Leben.

Das Beten ist das eine.

Das andere sind meine Mitmenschen, die er mir an die Seite gestellt hat.

Dir mir sagen oder mich mit wirklichem Interesse fragen: Erzähl mal! Wo drückt's? Pass auf dich auf! Und womit kann ich dir helfen?

Die für mich beten – für mich glauben, wenn ich das selbst nicht mehr kann.

In solchen Situationen ist es ein wahrer Segen, ein großes Geschenk, wenn jemand für mich glaubt. Wenn jemand für mich die Hoffnung behält. Es gibt stellvertretenden Glauben.

Die Gemeinschaft in der Gemeinde, so wichtig und bereichernd sie in guten Zeiten ist, so trägt sie durch schlechte Zeiten, durch Krisen und Tiefs.

Es tut nicht nur gut, gemeinsam glauben, hoffen und lieben zu können, es ist – sage ich für mich ganz ehrlich – der einzige Weg, nicht zusammenzubrechen, sondern mutig und aus der Kraft Jesu zu leben.

Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos: ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.

Das sagt Jesus selber. Er meint es ernst mit seiner Einladung. Er hat schon mal Ernst gemacht damit, als er sich am Kreuz unsere Lasten aufgeladen hat. Das darf ich ganz persönlich nehmen, dass er dabei auch an mich gedacht hat.

Wenn ich das ernst nehme, kann mich das zutiefst entlasten und frei machen. Jesus trägt mich mit allem, was mir so viel Mühe und Sorgen bereitet.

Wenn einer starke Schultern und ein breites Kreuz hat und was tragen kann, dann er!

Jesus lädt ein – lass dich von mir tragen! Lade bei mir ab. Ich kann das ab!

Und ich richte dich wieder auf. Du sollst zur Ruhe kommen. Aufblühen! Mit neuer Kraft, aufgetankt geht's dann weiter – morgen, nach dem Wochenende, nach einer Atempause.

Das wünsche ich uns allen, dass wir das glauben können, oder jemand anderes für uns glaubt. Auf jeden Fall ist Jesus da, der mit ganzer Kraft für uns da ist und an uns glaubt.

Bärbel Albers

7. Juni 2024, Kurzfassung Synodenpredigt