

Ein **LEBENSZEICHEN** aus dem

Paul-Gerhardt-Haus

mit Grüßen zum 2. Sonntag nach Trinitatis

Langsam gewinnt das Leben an Normalität – aber einer neuen Normalität. Vieles, was uns selbstverständlich war, ist nun gar nicht mehr so selbstverständlich: Einkaufen, Menschen treffen, Schule und Bildung, Konzerte, Reisen und so vieles mehr, was wir in den letzten Monaten mit neuen Augen sehen gelernt haben. Manches vermisst(e) man schmerzlich, anderes haben wir als verzichtbar erkannt. Auf jeden Fall schärft diese Zeit den Blick für das, was wirklich wichtig ist im Leben. Was gibt mir Kraft, den Blick zuversichtlich nach vorn zu richten? Danach fragen wir an diesem Sonntag.

*Wir zünden eine Kerze an. – Das Kerzenlicht erfüllt den Raum.
Und unsere Seele. Zeichen für Gottes Nähe.*



Der 36. Psalm erzählt uns von Gottes Güte:

Herr, deine Güte reicht,
so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit
so weit die Wolken gehen.
Deine Gerechtigkeit steht wie die große Tiefe.
Gott, du hilfst Menschen und Tieren.
Wie köstlich ist deine Güte, Gott,
dass Menschenkinder
unter dem Schatten deiner Flügel
Zuflucht finden.
Sie werden satt
von den reichen Gütern deines Hauses
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Die Botschaft des Sonntags: Matthäus 11,25-30

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.

Zum Nach-denken

Bis heute prägt mich meine Kindheit auf dem Land: unbeschwerte Jahre, in denen wir Kinder frei durch Felder, Wiesen und Wälder toben konnten – ein bisschen wie die Kinder von Bullerbü in Astrid Lindgrens Geschichten. Aber neben aller Freiheit gab es natürlich auch Verpflichtungen. Denn wir hatten einen großen Garten, in dem alles wuchs, was man brauchte: Kartoffeln und Möhren, Erbsen, Erdbeeren und Zwiebeln wuchsen da und viele andere leckere Gemüsesorten. Und natürlich jede Menge Blumen: Rosen, Dahlien und Wicken entfalteten ab dem Frühsommer eine bunte und duftende Blütenpracht. Damit das alles wachsen konnte, brauchte man natürlich jede Menge Wasser. Es musste von der Pumpe im Hof geholt werden. Ich weiß nicht, wie viele Eimer Wasser ich als Kind von dort in diesen Garten geschleppt habe - denn es war selbstverständlich, dass wir Kinder halfen - schließlich aßen ja auch wir von dem Gemüse und dem Obst. Also. Zwanzig Eimer Wasser jeden Abend... Da schnitten sich die Henkel ganz schön tief in die Handflächen.

Eine Freundin von mir hatte es besser: Ihre Eltern hatten ein Joch. Also so ein Holz, das ungefähr einen Meter lang ist, rechts und links zwei Haken hat, um die Wassereimer einzuhaken. In der Mitte ist es etwas verdickt und so geschnitzt, dass man es sich bequem in den Nacken und über die Schultern legen konnte. So wird das Gewicht der Eimer über die Schultern auf den ganzen Körper verteilt. Lasten lassen sich so besser tragen und ertragen.

An ein solches Joch hat Jesus wahrscheinlich gedacht, als er sagte: *„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken, denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht“*

Natürlich meint Jesus nicht die Wasserschleppereien meiner Kindheit. Nur wenige von uns müssen noch körperlich schwer arbeiten. Aber merkwürdigerweise sind es ja die gleichen Körperpartien, die uns zu schaffen machen, wenn wir zu viel Druck aushalten müssen. So denkt Jesus sicher an die, denen die Schultern schmerzen, deren Nacken verspannt ist und der Rücken krumm, weil Sorgen und Lebensmühe sich wie eine schwere Last auf sie gelegt haben - Krankheit oder psychische Belastungen, Sorge um die Noten in der Schule oder um den Arbeitsplatz. Und in dieser Zeit eben auch die Sorgen wegen Corona.

Allerdings: Jesus nimmt die Lasten nicht einfach ab.

Er weiß: es gibt kein Leben ohne Lasten und Sorgen. Im Gegenteil: die schweren Seiten des Lebens sind sogar nötig, denn nur an ihnen wachsen wir - trainieren sozusagen unsere Lebensfähigkeit.

Aber Jesus lässt uns nicht allein schleppen. Er stellt uns Menschen zur Seite, die tragen helfen, die uns Mut machen und uns den Rücken stärken. Und er schenkt uns eine aufrechte Haltung, indem er mit der Hoffnung auf eine Welt ohne Leid und Schmerzen unseren Blick vom Boden weg auf den Weg vor uns richtet.

Eine Bekannte von mir ist Krankengymnastin. Von ihr habe ich Übungen gelernt, die die Rücken- und Nackenmuskulatur entspannen helfen. Aber sie sagt ihren Patienten immer dazu: Die schönsten Übungen helfen nichts, wenn du nicht auch dein Leben änderst. Du musst mehr Ruhe in deinen Alltag bringen; dir Auszeiten nehmen, in denen du im wahrsten Sinne des Wortes ausspannen kannst. Natürlich hat sie Recht. Aber die erstaunliche Entdeckung für mich war die, dass eine christliche Lebenshaltung hilft, den guten Rat meiner Krankengymnastin umzusetzen:

Wir Christen und Christinnen feiern den Sonntag als Auszeit, als Entspannungszeit, in der wir unserem Körper und unserer Seele Gutes tun können: Ausschlafen, im Gottesdienst uns Geschichten von Gottes Güte weitersagen, und nachmittags liebe Menschen treffen (soweit das in dieser Zeit möglich ist) oder einfach die Seele baumeln lassen. Der siebte Schöpfungstag, der Tag der Auferstehung - eine Zeit, in der wir uns den Rücken stärken lassen können für den Alltag - mit der Einladung: *„Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“* Heilige Tage sind das - „Holy days“ - Ferien für Leib und Geist und Seele - oder mit den Worten Jesu: *„Ruhe finden für die Seele“*.

Diese Heiligen Tage, an denen wir uns an die Zusagen Gottes erinnern, machen uns stark für das Leben. Und ich wünsche uns allen für die kommende Woche solche Begegnungen mit Menschen, die sich gegenseitig Lasten tragen helfen!

Dazu passt einfach ganz wunderbar Paul Gerhardts Lied „Ich singe dir mit Herz und Mund“ , Nr.324

Ich singe dir mit Herz und Mund,
Herr, meines Herzens Lust;
ich sing und mach auf Erden kund,
was mir von dir bewusst.

2) Ich weiß, dass du der Brunn der Gnad
und ewge Quelle bist,
daraus uns allen früh und spat
viel Heil und Gutes fließt.

3) Was sind wir doch? Was haben wir
auf dieser ganzen Erd,
das uns, o Vater, nicht von dir
allein gegeben werd?

4) Wer hat das schöne Himmelszelt
hoch über uns gesetzt?
Wer ist es, der uns unser Feld
mit Tau und Regen netzt?

7) Ach Herr, mein Gott, das kommt von dir,
du, du musst alles tun,
du hältst die Wach an unsrer Tür
und lässt uns sicher ruhn.

13) Wohlauf, mein Herze, sing und spring
und habe guten Mut!
Dein Gott, der Ursprung aller Ding,
ist selbst und bleibt dein Gut.

Beten

Gott, Ursprung des Lebens, dich rufen wir an.
Gott, Bruder Christus, dir vertrauen wir.
Gott, Heiliger Geist, dir öffnen wir uns.

Wir bitten dich um deinen Segen für die ganze Schöpfung,
damit wir das erhalten können, was du uns als Geschenk gemacht hast.
Sende uns deine kreative Kraft,
bring neues Leben hervor in mütterlicher Liebe.

Erfülle deine Verheißungen aus alter Zeit,
lass das Leben auf unserer Welt heil werden,
so wie Christus Menschen geheilt
und in Liebe zusammengeführt hat.

Lass uns mit gestärktem Rücken, klarem Blick
Und ohne Furcht in die Zukunft gehen.
Sende uns deinen Heiligen Geist, der unsere Träume
und auch unser Handeln beflügelt,
damit dein Reich durchschimmert in unsere Wirklichkeit.

Um dein Reich bitten wir mit den Worten Jesu Christi:
Vater unser im Himmel...

Zum Segen

Gottes Segen sei für dich wie die Sonne,
die auf deinen Weg fällt;
Gottes Segen sei für dich wie der Baum,
unter dessen Zweigen du Schatten findest;
Gottes Segen sei für dich wie das Wasser,
das dich erfrischt an einem heißen Tag.
So segne dich Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

*Ich wünsche Ihnen und Euch eine Woche, in der die Lasten leicht sind!
Ihre/eure*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hannelore Lehmann'. The script is cursive and fluid.

**Und natürlich bin ich telefonisch für alle da: 05151 15093
Oder per Mail: alehmann.hm@t-online.de**

Geben Sie diesen Gruß auch gerne weiter oder nennen uns Namen und Adresse (gerne auch Mailadresse) von interessierten Personen.

Dank an Jürgen Hanebuth für sein „Mutmachfoto“!