

## Biblicher Impuls zu Matthäus 11,28-30 Ablauf

Mod. steht für Moderatorin. Sie führt die Gruppe oder die parallelen Kleingruppen durch die Erfahrung mit dem Bibelwort der Weltgebetstagsfeier aus Nigeria zum Thema «Ich will euch stärken, kommt!». Je nach Gruppengrösse, Zeitrahmen und Vorerfahrung mit interaktiven Bibelmethoden kann die Anzahl der Impulse und Arbeitsschritte angepasst werden.

Schritt	Min.	Impuls / Erfahrung	Material
1	10	<p><b>Erste Textbegegnung</b></p> <p>Mod. begrüsst und lädt Teilnehmerinnen ein, sich eine Karte aus der Mitte zu nehmen, sie umzudrehen und sich überraschen zu lassen. Stille: Welche Assoziationen kommen mir zu diesem Wort?</p> <p>Mod. lädt dazu ein, dass Stuhlnachbarinnen sich gegenseitig das gefundene Wort zeigen und über ihre Assoziationen sprechen.</p> <p>Moderatorin schlägt Klangschale an.</p> <p>Mod.: Die Worte, die euch gefunden haben, sind nicht zufällig. Sie gehören zum biblischen Text, der im Mittelpunkt der Weltgebetstagsfeier 2026 stehen.</p> <p>Moderatorin verkündet Bibelwort: Matthäus 11,28-30: «Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.»</p>	<p>Stuhlkreis, Mitte mit Tuch, Kerze, Klangschale, umgedrehten Kärtchen, für jede Frau eines</p> <p>Darauf stehen Worte aus dem Bibeltext wie: kommen, alle, zu mir, mühselig, beladen, erquicken, Joch, nehmen, lernen, gütig, demütig, von Herzen, Ruhe, finden, Seele, sanft, Last, leicht</p>
2	5	<p><b>Zweite Textbegegnung</b></p> <p>Die Stuhlnachbarinnen tauschen sich darüber aus, wie der biblische Kontext die Bedeutung des gefundenen Wortes verändert, ergänzt oder differenziert hat.</p>	
3	5	<p><b>Dritte Textbegegnung</b></p> <p>Mod. lädt die Teilnehmerinnen ein, die Augen zu schliessen und beim Zuhören Bilder in sich aufsteigen zu lassen. Mod. trägt den Bibeltext nochmals vor.</p> <p>Innere Bilder mit der Stuhlnachbarin austauschen oder in der Gruppe.</p>	
4	10	<p><b>Körperübung</b></p> <p>Mod. lädt alle ein, aufzustehen und im Raum herumzugehen.</p> <p>Gehe mit einem schweren Joch. Spüre nach, wie es ist, unter einem schweren Joch zu gehen. Wohin geht mein Blick? Wie geht mein Atem? Wie ist meine Körperhaltung?</p> <p>Klangschale anschlagen: Mod. lädt ein, sich in kleinen Gruppen auszutauschen.</p> <p>Klangschale anschlagen: Gehe weiter. Gehe mit leichtem Gepäck. Wie ist das? Wohin geht mein Blick? Wie geht mein Atem? Wie ist meine Körperhaltung?</p> <p>Klangschale anschlagen: M. lädt ein, in der Gruppe auszutauschen.</p>	<p>Klangschale</p>



5	5	<p><b>Texterweiterung mit Matthäus 23,4</b></p> <p>«Sie schnüren schwere und unerträgliche Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, selber aber wollen sie keinen Finger rühren, um die Lasten zu bewegen.»</p> <p>Moderatorin benennt die verschiedenen Bedeutungen und Kontexte eines Jochs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Joch ist zum einen ein Gegenstand aus der Landwirtschaft: Ochsen gingen zu zweit unter einem Joch, um das Land zu pflügen.</li> <li>• Im Judentum wird vom Joch des Gesetzes / der Tora gesprochen.</li> <li>• Die Aufforderung Jesu, sein Joch auf sich zu nehmen, bezieht sich auf die Befolgung der Tora, wie Jesus sie lehrt.</li> <li>• Jesu Sanftmut und Demut begründen, warum die Menschen sein Joch auf sich nehmen sollen. Im Unterschied zu den Schriftgelehrten und Pharisäern, die den Menschen schwere Lasten aufliegen und denen es nach 23,5-7 nur um ihr Sozialprestige geht, weist Jesus sich dadurch aus, dass er den Menschen verständnisvoll und barmherzig begegnet.</li> </ul>	
6	15	<p><b>Hinstehen-Übung mit zwei Seiten</b></p> <p>Moderatorin zeigt zwei Bibelworte und legt sie im Raum aus:</p> <p>Seite der schweren Last, des Jochs des Gesetzes: «Sie schnüren schwere und unerträgliche Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern, selber aber wollen sie keinen Finger rühren, um die Lasten zu bewegen.» (Mt 23,4)</p> <p>Seite der leichten Last, Joch, das nicht drückt: «Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.» (Mt 11,28-30)</p> <p>Moderatorin lädt ein, beide Orte zu besuchen und sich für eine Seite zu entscheiden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Wie geht es dir auf deiner Seite? Gespräch untereinander.</li> <li>b) Was möchten wir den Frauen auf der anderen Seite sagen vom eigenen Befinden, von den eigenen Erfahrungen, Verletzungen und Hoffnungen?</li> </ol> <p>Moderatorin lädt ein zum Dialog zwischen den beiden Seiten.</p>	<p>Bibelwort: Mt 23,4</p> <p>Bibelwort: Mt 11,28-30</p>
7	20-30	<p><b>Austausch in Kleingruppen</b></p> <p>Mod. lädt ein, in Kleingruppen von 5-6 Personen auszutauschen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche anerzogenen und selbstauferlegten Überzeugungen, Haltungen und Geboten liegen wie eine schwere Last auf mir?</li> <li>• Welche habe ich bereits abgelegt?</li> <li>• Wer und was hat mir dabei geholfen?</li> <li>• Habe ich Erfahrung mit den Worten Jesu «Meine Last ist leicht»?</li> </ul>	<p>Frage-Blatt für Kleingruppen</p>

8	30	<b>Vertiefung mit BibelWort in Bewegung</b> Anleitung dazu im Dokument HP7 BibelWort in Bewegung	Anleitung für Mod.
9	15	<b>Erfahrung nachsinnen und teilen</b> Moderatorin lädt zum Gespräch im Plenum ein: Was habe ich erfahren? Was habe ich durch das BibelWort in Bewegung besser, neu oder tiefer verstanden? Wozu ermutigt mich der Text in meiner Haltung und in meinem Verhalten?	
10	5	<b>Segenskreis</b> Moderatorin lädt ein, die Hände zum Gebet zu öffnen. Öffnet euch für den Segen der Heiligen Geistkraft. Sie schenkt euch den Geist der Weisheit. Sie begnadet euch mit der Kraft der Unterscheidung. Sie erleichtert euch durch die Erlaubnis zum Leben. Sie zeigt euch eure Berufung zur Freiheit. Sie richtet euch auf und nährt eure Kraft und das Vertrauen ins Leben. Amen, so sei es.	

Mögliche kürzere Varianten:

Schritte 1 und 2 und 5 bis 10. Oder Schritte 1 bis 7 und 10. Oder Schritte 1 und 2 und 5 bis 7 und 10.

Claudia Mennen