

Hinführung zum biblischen Impuls von Claudia Mennen zu Matthäus 11,28-30

Das Bibelwort der Weltgebetstagsliturgie aus Nigeria ist überraschend kurz und sehr bekannt. Die drei Verse aus dem Evangelium nach Matthäus sind auf etlichen Kirchenmauern zu lesen und werden oft zitiert. Je nach Übersetzung stehen da alltägliche oder seltene Wörter, vertraute und ungewohnte, ja sogar unterschiedliche Bildworte.

Die Kürze des Bibelwortes lädt dazu ein, mich seiner Sinnfülle mit Hilfe mehrerer Übersetzungen anzunähern, dabei zuvor verborgene Nuancen wahrzunehmen und deutlicher zu spüren, was mich persönlich anspricht, berührt und bewegt, was mir fremd bleibt. Vielleicht entdecke ich dabei auch eine für mich stimmige Spur vom biblischen Zitat zum Titel der Liturgie in heute gebräuchlichem Deutsch.

Bibelwort Matthäus 11,28-30

«²⁸ So kommt doch alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid: Ich will euch ausruhen lassen. ²⁹ Nehmt meine Last auf euch und lernt von mir: Ich brauche keine Gewalt, und mein Herz ist nicht auf Herrschaft aus. So werdet ihr für euer Leben Ruhe finden. ³⁰ Denn meine Weisungen unterdrücken nicht, und meine Last ist leicht.»

Bibel in gerechter Sprache

«²⁸ Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. ²⁹ 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. ³⁰ Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.»

Einheitsübersetzung

«²⁸ Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. ²⁹ Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. ³⁰ Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.»

Zürcher Bibel

«²⁸ Ihr plagt euch mit den Geboten, die die Gesetzeslehrer euch auferlegt haben. Kommt alle zu mir; ich will euch die Last abnehmen! ²⁹ Ich quäle euch nicht und sehe auf niemand herab. Stellt euch unter meine Leitung und lernt bei mir; dann findet euer Leben Erfüllung. ³⁰ Was ich anordne, ist gut für euch, und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last.»

Gute Nachricht Bibel

«BibelWort in Bewegung»

Zu diesem Bibelwort hat Claudia Mennen für den Weltgebetstag 2026 einen biblischen Impuls und Hintergrundinformationen erarbeitet. Den Ablauf und die Unterlagen dazu finden Sie im Download-Bereich unserer Homepage wgt.ch. Claudia Mennen ist katholische Theologin und hat die Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge mitaufgebaut. Sie hat für uns ein «BibelWort in Bewegung» vorbereitet. Dabei lädt die leitende Person die Gruppenmitglieder ein, in den biblischen Text-Raum einzutreten und dann in wechselnde Rollen zu schlüpfen. Beim gemeinsamen Gehen durch Raum und Text beantworten die Mitspielenden Fragen, die helfen, ganzheitlicher ins biblische Geschehen einzutauchen. Biblische Geschichte und eigenes Erleben verbinden sich zu einer persönlichen Erfahrung, die in der Gruppe auch zu einer gemeinsamen Lebens- und Glaubenserfahrung werden kann.

Béatrice Battaglia

Entstehung in judenchristlichem Umfeld

Das Evangelium nach Matthäus ist in einer konfliktreichen Umbruchsituation in einem judenchristlichen Umfeld entstanden. Im Jahre 70 nach Christus wird in Jerusalem der Tempel zerstört. Menschen fragen sich, ob das Ende des Tempels auch das Ende der Welt ist und ob jetzt schon der Messias kommt. Sie suchen nach der Bedeutung des Gesetzes für ihren religiösen Alltag und für ihr Selbst- und Gottesverständnis (siehe Spannungsfeld Mt 5,17 und Mt 20,23 ff).

Jüdische Menschen, die Jesus als gekreuzigten und auferstandenen Messias verehren, sind in die Peripherie nach Galiläa oder Syrien geflohen, weil ihre Glaubensüberzeugung zu schweren Auseinandersetzungen mit den jüdischen Glaubensgeschwistern führt. Die jüdischen Menschen, die einen gekreuzigten Messias verkünden, werden von den anderen Juden ausgepeitscht und aus der Synagoge geworfen.

Das Pharisäertum entsteht, das die Liturgie des Tempels im Alltag der Menschen verankern will. Dies führt dazu, dass die Reinheitsgebote im Alltag an grosser Wichtigkeit gewinnen. Diese Betonung auf die rechte Ausführung des Gesetzes unterscheidet sich sehr von der Lehre Jesu, dem es auf die Haltung gegenüber den Nächsten ankommt und der von einem Gott spricht, der gütig und barmherzig ist.



Biblische Einbettung des Heilandsrufs

Der sogenannte Heilandsruf «²⁸ Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. ²⁹ 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. ³⁰ Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.» in Matthäus 11,28-30 ist auf dem Hintergrund dieser Auseinandersetzungen zu lesen.

In den vorausgehenden Versen Mt 11,20-24 lässt der Evangelist Matthäus Jesus **Chorazin** und **Betsaida** das Gericht androhen, weil sie seine Messianität nicht erkannt haben und sich ihm nicht anschliessen.

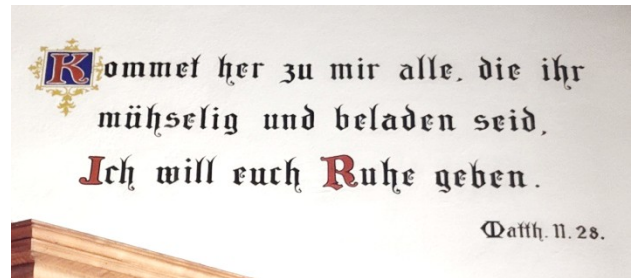
In den Versen 25-27 spricht Matthäus von der engen Beziehung zwischen Vater und Sohn. «²⁵ Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen geoffenbart hast! ... ²⁷ Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden, und niemand erkennt den Sohn als nur der Vater; und niemand erkennt den Vater als nur der Sohn und der, welchem der Sohn es offenbaren will.»

Kein anderer Mensch, auch nicht die Schriftkundigen, können Gott so erkennen wie Jesus. Nur den Unmündigen ist offenbar, dass der Weg zur Fülle des Lebens, zum Reich Gottes, über Jesus geht. Es ist davon auszugehen, dass sich die matthäische Gemeinde mit den Unmündigen identifiziert hat. Mit den Weisen und Klugen sind hingegen die Schriftgelehrten und Pharisäer gemeint, die Anspruch auf die Erkenntnis der Schrift und Gottes erheben und die Unmündigen verachten. In diesem Zusammenhang klingt in dem «Kommt zu mir!» auch «Geht nicht zu ihnen!» mit.

Sie, die Weisen und Klugen, Schriftgelehrte und Gesetzeslehrer, legen Menschen schwere Lasten auf, die sie selbst nicht halten (vgl. Mt 23,4 und die Wehe-Rufe in Mt 23,13). Die Mühseligen und Beladenen sind diejenigen, die sich unter den belastenden Regeln des Gesetzes abmühen und nie auf einen grünen Zweig kommen. Sie sind ungebildet, was die Auslegung der Tora betrifft. Diese Menschen lädt Jesus ein, zu ihm zu kommen, so «finden sie Ruhe für ihre Seele». In dieser Einladung klingt die frühjüdische Weisheitstradition mit. Sie erzählt von der Weisheit, dass auch sie einlädt, zu ihr zu kommen und sie zu suchen (Spr 8; Sir 6,18-37 und 24,19-22).

Diese Ruhe hat nichts mit ein bisschen «ausruhen» zu tun. Eher finden die Menschen bei Jesus umfassenden «Schalom», einen Frieden, eine Ruhe,

die das ganze Leben, auch die Beziehungen zu anderen Menschen und zur Mitwelt umfasst.



Reformierte Kirche Uetikon, © Béatrice Battaglia

Das Joch von Jesus ist leicht, da er mitträgt

Die leichte Last Jesu steht im Gegensatz zum Joch des Gesetzes. Ursprünglich ist das Joch ein landwirtschaftliches Gerät, das zum Beispiel zwei Ochsen für die schwere Feldarbeit zusammenspannt. Im Judentum war es üblich, vom Joch des Gesetzes zu sprechen, was für diese Perikope sicher den Bezugspunkt bildet. War die Thora als weise Lebensordnung gedacht, wurde sie mit der Zeit zu einem legalistischen Joch vor allem für die Armen im Lande, die zum Beispiel die vielen Reinheitsvorschriften nicht einhalten konnten. Allerdings kennt das Judentum auch die Rede von der Freude des Gesetzes, der simchat tora.

Zum Kontext des Heilandsrufs gehört auch die offensichtliche Unstimmigkeit desselben mit den Ansprüchen, die Jesus in der Bergpredigt (Mt 5) an seine Zuhörenden stellt. Wie kann es sein, dass sein Joch nicht drückt und seine Last leicht ist?

Matthäus lässt Jesus sagen, dass Menschen aufgrund seiner Sanftheit und Demut sein Joch auf sich nehmen sollen. Im Unterschied zu den Schriftgelehrten und Pharisäern, denen es nach Mt 23,5-7 nur um ihr Sozialprestige geht, weist Jesus sich dadurch aus, dass er den Menschen verständnisvoll, barmherzig und dienend (Mt 20,28) begegnet.

Zugleich muss das Joch Jesu mit der existenziellen Erfahrung zu tun haben, dass die Beziehung zu ihm die eigene Lebensführung leicht macht. Seine Selbstbeschreibung «gütig und von Herzen demütig» zu sein, kann nur als Einladung verstanden werden, in eine freundschaftliche, persönliche Beziehung mit ihm zu treten. Aus dieser liebenden Verbundenheit werden die Anforderungen an die persönliche Lebensführung, selbst gütig und grosszügig zu sein, selbstverständlich und leicht.

Claudia Mennen, katholische Theologin und Mitgründerin der Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge
<https://www.bibliodramaundseelsorge.ch/>