

Erholen

In der Coronazeit sind viele Menschen besonders belastet. Zuerst die Menschen, die erkrankt sind: Sie werden isoliert und leben in Sorge. Wenn die Krankheit schwer verläuft, sind sie körperlich und seelisch schwer belastet. Isoliert waren und sind alle, die in Pflegeheimen leben. Stärker belastet als sonst waren die Menschen, die in Krankenhäusern und Altenheimen arbeiten. Belastet waren und sind alle, die sich um ihren Arbeitsplatz oder ihr Einkommen Sorgen machen müssen. Belastet sind viele Familien, weil die Kinder nicht in die Kita oder in die Schule gehen dürfen.

Auch ohne Corona haben viel Menschen Sorgen, die sie schwer belasten. Körperliche oder seelische Krankheiten drücken sie zu Boden. Streit oder Einsamkeit machen ihnen das Leben schwer. Oder andere erwarten von uns viel mehr als wir tun können oder wollen. Wahrscheinlich kennen die meisten von uns solche Phasen, wo uns alles zu viel und zu schwer wird. Wo wir nicht mehr können und am liebsten alles hinschmeißen wollen.

Ausruhen, Erholung, mal eine Pause machen, mal einfach alles hinter sich lassen und abschalten. Das wünschen sich viele, gerade auch in der Urlaubszeit im Sommer, die in diesem Jahr so ganz anders sein wird, als wir es gewohnt sind. Leib und Seele nicht überlasten, beiden die Gelegenheit geben, sich zu erholen, das ist der Sinn des dritten Gebots: Das Gebot, dass wir einen Ruhetag in der Woche einhalten. Für Jesus ist dieses Gebot besonders wichtig. Es ist für ihn der Schlüssel zum richtigen Leben und zum richtigen Glauben überhaupt. Das hängt ja bei ihm immer ganz eng zusammen.

Der Evangelist Matthäus hat uns überliefert, wie Jesus die Men-

schen dazu einlädt, ihm zu folgen, also seine Jünger und Jüngerinnen zu sein. Wie andere jüdische Rabbis lud er Menschen ein, mit ihm zu leben und bei ihm und von ihm zu lernen, wie er denkt und lebt. Im 11. Kapitel des Matthäusevangeliums heißt es

»Jesu spricht: *Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Bei mir dürft ihr ausruhen. Nehmt das Joch auf euch, das ich euch gebe. Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Dann darf eure Seele sich ausruhen. Denn mein Joch wird euch nicht drücken. Und die Last, die ich euch gebe, ist leicht zu tragen.« (Mt 11,28-30, nach Basisbibel)

Was ein Joch ist, dass haben wir heute fast vergessen: Ein Holzbügel, der auf dem Nacken getragen wird, um Lasten daran zu befestigen. Früher wurden bei uns Tiere unters Joch gespannt um schwere Arbeiten in der Landwirtschaft zu tun. Aber auch für Menschen die Lasten tragen, zum Beispiel für Wasserträger gab und gibt es bis heute in anderen Gegenden der Welt solche Stangen. Wer ein Joch auf den Schultern hat, muss schwer arbeiten. Und das Wort Unterjochung ist darum für uns eine anderes Wort für Unterdrückung.

Im Judentum gibt es bis heute den Ausdruck »Das Joch der Gebote auf sich nehmen«. Das tut ein Mensch, der sich den Geboten der Tora unterstellt und zum Judentum bekennt. Anders als wir vielleicht denken, meint das gerade keine Unterjochung oder Unterdrückung. Die Gebote, Israel am Berg Sinai empfangen hat, waren Gebote für eine Leben in Freiheit. Das Volk Israel hatte ja die Sklaverei und Unterdrückung in Ägypten gerade hinter sich gelassen und zog in das Land, in dem sie frei und selbstbestimmt leben konnten. Israel hatte das Joch der Sklaverei abgelegt, die Gebote waren dazu bestimmt, dass

sie in Frieden und Freiheit miteinander leben und arbeiten konnten.

Gott will nicht, dass wir uns nur abmühen und plagen. Er will nicht, dass wir dauerhaft überlastet sind und dadurch Schaden nehmen an Leib und Seele. Nicht umsonst gehört das Sabbatgebot zu den zehn wichtigsten Geboten im Gesetz des Mose. Wenn wir uns fragen: Wie ist die Bibel, der christliche Glaube für uns heute richtig auszulegen? Dann dürfen wir nicht stehen bleiben bei Aufgaben und Pflichten, bei dem was alles noch zu tun ist, oder zu tun wäre. Wir müssen und wir dürfen immer darauf schauen: Was entlastet uns? Wo und wann können wir uns erholen? Was hilft mir, wenn ich mich überlastet fühle? Was kann anderen helfen, wenn ihre Kräfte aufgebraucht sind?

Mal Pause machen, mal keine Pflichten haben, mal die Seele baumeln lassen. Schon im Alten Testament wussten die Menschen, wie wichtig das ist. Von und mit Jesus lernen wir darauf zu achten, was uns und andere entlastet. Wenn wir im Glauben wieder neue Kraft finden, wird manche unserer Lasten leichter zu tragen sein.