**Kommt her, die ihr mühselig und**

**beladen seid**

**Wort-Gottes-Feier**

**Kommt her, die ihr mühselig und beladen seid**

**Wortgottesfeier am 2. August 2011**

# Eröffnungslied: Wo zwei oder drei in meinem Namen ... Gl 998 1

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,  da bin ich mitten unter ihnen“   
Gestärkt von diesem Versprechen Jesu feierten schon die ersten Christinnen und Christen Gottesdienst.  
  
„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“ (Mt 11,28).   
Was Menschen damals mit Jesus erlebten, geschieht auch heute in unserem Gottesdienst:   
wir sind eingeladen, wir werden ermutigt, getröstet und geheilt.   
Im Gottesdienst versammeln wir uns als christliche Gemeinde, um miteinander zu singen und zu beten, zu loben und zu klagen und auf Gottes Wort zu hören.

Wir sind in seinem Namen beisammen:

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. *Amen*

# Einführung

Wir nehmen uns den Raum und die Zeit, um durch die Begegnung mit Gott, mit den anderen

und mit uns selbst gestärkt zu werden.   
Jede und jeder von uns bringt eigene Lebensthemen, Fragen und Belastungen mit.   
Licht- und Schattenseiten bekommen ihren Raum.  
Wenn wir im Gottesdienst mit Leib und Seele ankommen können, werden wir ihn bereichert verlassen

und etwas in den Alltag mitnehmen:   
einen Gedanken, der uns weiterbringt,

ein Wort, das uns tröstet oder ermutigt,   
eine Begegnung, die uns froh macht,   
den Glauben, dass alles, was wir im Alltag erleben,

einen tieferen Sinn hat.

Gott lädt uns immer wieder ein, mit ihm zur Ruhe zu kommen.

Daran wollen wir in dieser Stunde denken.

# Kyrie

Herr Jesus Christus, hilf uns frei zu werden von allem, was uns hindert, den Willen des Vaters zu tun.

Herr, erbarme dich....

Hilf uns zur Ruhe zu kommen, damit wir erkennen, wie sehr wir beschenkt sind.

Christus erbarme dich...

Hilf uns den Alltag zu durchbrechen und uns auf scheinbar unwichtige Dinge zu konzentrieren.

### Herr, erbarme dich...

# Tagesgebet

Jeden Tag geht die Sonne für uns auf; wir dürfen darin erkennen: Wir sind geliebt:

Gott unser Vater. Ein Leben lang sind wir in der Unrast unserer Welt unterwegs voll Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit. Schenke uns deine Nähe, damit unser Unruhiges Herz Ruhe findet in dir.

Darum bitten wir durch Christus unseren Herrn.

*Amen*

***Lesung***: Jes 55,1-3

# Zwischengesang: Mein ganzes Herz erhebet sich Gl 264 1,2

***Evangelium:*** Mt 11,25-30

# Auslegung / Impuls

***Meditation***

## ***Lied:*** Danklied sei dem Herrn Gl 933 1,3,5

# Fürbitten

Wer kennt es nicht, das allabendliche Gefühl, der ganze Tag habe nur aus Hektik und Geschäftigkeit bestanden. Wir sind mit Arbeit, Haushalt, Familie so verplant, dass wir keine Zeit finden, durchzuschnaufen und die Mühen und Sorgen des Tages hinter uns zu lassen.

Vater hilf uns, dass wir aus der Alltagshektik ausbrechen können.

*Wir bitten dich erhöre uns.*

Hilf uns, langsam zu gehen, damit wir sehen, wie die Welt an uns vorüber zieht.

*Wir bitten dich erhöre uns.*

Hilf uns, den Blick schweifen zu lassen, damit wir Schönes aufnehmen .

*Wir bitten dich erhöre uns.*

Hilf uns achtsam zu hören, horchen, lauschen, damit wir wieder sensibel für unsere Umwelt werden.

*Wir bitten dich erhöre uns.*

Hilf uns, in Ruhe zu essen, damit wir uns bewusst werden wie viele Menschen in der Welt Hunger haben.

*Wir bitten dich erhöre uns.*

Lasst uns unsere Erfahrungen in aller Ruhe vor Gott bringen, die Augen schließen, Geräuschen lauschen und die Liebe Gottes spüren.

Amen

# Vater unser

Unser Vater weiß, was wir brauchen, bevor wir ihn darum bitten. Kinder haben die Angewohnheit ihre Hände auszustrecken, wenn sie etwas möchten. Auch wir sind Kinder, Kinder unseres Vaters im Himmel, deshalb möchte ich euch einladen mit offenen Händen zu beten.

Vater unser.......

Denn dein ist das Reich...

***Friedensgruß***

Jesus nimmt uns nur das ab, was wir nicht mehr tragen wollen oder können. Und er lädt uns nur das auf, was wir aus Liebe zu ihm bereit sind, gerne zu tragen. Er sagt, dass wir Ruhe finden für unsere Seele. Und mit dieser Ruhe finden wir gleichzeitig unseren inneren Frieden.

Gott, segne uns damit wir ein Segen sind

und mit zärtlichen Händen

und einem hörenden Herzen

mit offenen Augen und mutigen Schritten

diesem Frieden den Weg bereiten.

*Amen*

***Lied:*** Im Frieden dein, Gl 473, 1

***Schlusswort***

Jesus sagt: Kommt her zu mir – und lernt von mir!

So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

Lernt von mir, sagt er, denn ich bin sanftmütig.

Lernt von mir, denn ich bin demütig.

***Segen***

Gott, sei über uns und segne uns.

Er sei unter uns und trage uns,

er sei neben uns und stärke uns.

Er sei vor uns um uns zu führen.

Darum bitten wir durch Christus unseren Herrn.

Amen

Gehen wir und bringen seinen Frieden

Amen

Gelobt sei Jesus Christus.

In Ewigkeit Amen

**Schlusslied:** Segne du Maria Gl 896 1,2

**Impuls**

**Wegwerfen oder aufheben?**

**Gedanken von Dekan Eckhard Herrmann, Regensburg**

„Wer weiß, wofür ich das noch mal gebrauchen kann ...!“

Ich bin ein Mensch, dem es schwer fällt, sich von etwas zu trennen.

Meine erste Kamera zum Beispiel, den ich mir vor zwanzig Jahren gekauft habe. Der Akku ist wahrscheinlich längst hinüber passende Filme dazu, die gibt es längst nicht mehr. Aber trotzdem...

Oder die alte Reisetasche, die seit Jahren – inzwischen ganz verstaubt – auf dem Dachboden liegt. Ich habe sie nie mehr benutzt, seit ich eine neue habe. Aber was, wenn die neue mal kaputt ist...?

Oder mein schicker Anzug. Er passt mir überhaupt nicht mehr. Aber ... wenn ich ein paar Kilo abnehme und sich die Mode wieder ändert ...! Und außerdem hänge ich auch an diesem Kleidungsstück. Die Zeit, ... damals, ... ach, das war doch irgendwie schön.

Mein ganzer Speicher ist voll von alten „Schätzen“: von der schönen bunten Blechdose, die einmal mit leckeren Pralinen gefüllt war bis hin zu der Schraube, die ich gefunden habe und die ich bestimmt – irgendwann einmal –brauchen werde.

Zugegeben: hin und wieder wird aus der Lust, mit der ich dieses und jenes einmal gekauft oder geschenkt bekommen habe, auch eine Last.

Ich frage mich dann: „Wozu hebe ich das alles auf?“

Ehrlich gesagt: Ich weiß es nicht.

Aber: Wegwerfen? Das liegt mir nun mal nicht.

Andere tun sich da leichter.

Was sie nicht mehr brauchen ... – weg damit!

Das Buch, das sie gelesen haben: ab zum Flohmarkt.

Die Hose, die nicht mehr passt: in die Kleidersammlung!

Das alte Fahrrad, mit dem seit Jahren keiner mehr gefahren ist: zum Sperrmüll damit!

Manchmal beneide ich die Leute, die so etwas können.

Die ihre Sachen nicht bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag aufheben.

Die sich von dem, womit sie nichts mehr anfangen können, ... was ihnen nicht mehr gefällt ...trennen.

Ohne langes Nachdenken, ... ob nicht vielleicht doch eines Tages, ... wenn dies und das geschieht ... und ... und ... und ...

Nichts da! Weg damit!

**Seelischer Ballast**

Ganz anders ist es, wenn ich in mich hinein schaue.

Da gibt es Vieles, was mir auf der Seele liegt.

Und einiges davon würde ich nur allzu gern wegwerfen.

Aber ... das ist leider gar nicht so einfach. Ich werde es nicht los. So sehr ich es auch möchte.

Unangenehme Erinnerungen zum Beispiel ... an bestimmte Erlebnisse oder auch an Menschen, mit denen ich nicht zurecht gekommen bin. Die mir immer wieder in den Sinn kommen, ... die mich traurig stimmen oder auch ärgerlich machen, ... die mir so manche Nacht den Schlaf rauben, ... die mich ganz einfach belasten; auch wenn das alles schon

lange zurück liegt. Entscheidungen, die ich irgendwann einmal – aus einer Laune heraus, ganz spontan und ohne langes Nachdenken – getroffen habe, und an deren Folgen ich heute noch zu „knabbern“ habe.

Auch Schuldgefühle gegenüber Menschen, die ich gekränkt, ... die ich verletzt, ... denen ich durch mein Verhalten weh getan oder sogar geschadet habe.

Wie gern würde ich meine Fehler ungeschehen machen. Aber das geht nicht. Und ich kann sie auch nicht mehr gut machen. Weil die Gräben, die damals aufgerissen wurden, zu breit sind und zu tief.

So vieles hat sich angesammelt in meiner Seele. Steht im Weg herum.

Wie alte Sachen, die niemand mehr braucht. Wie gern würde ich sie los werden! Weg damit! Ein für allemal!

Aber es geht einfach nicht. Es gelingt mir nicht.

*„Kommt her zu mir, die ihr müde seid und ermattet von übermäßiger Last! Aufatmen sollt ihr und frei sein.“*

Jesus fragt nicht, was den Menschen Mühe bereitet, was sie müde macht und welche Lasten sie bedrücken.

Worunter ihr Körper oder ihre Seele leidet.

Er fragt auch nicht nach dem Warum.

Ob andere sie überfordert haben oder ob sie selbst sich womöglich zu viel aufgeladen haben. Das spielt gar keine Rolle.

Niemand muss sich rechtfertigen. Jesus gibt auch keine Ratschläge.

Etwa: „Wenn du dieses tust ... oder wenn du jenes lässt, dann wird sich deine Situation ändern. Du musst nur befolgen, was ich dir rate. Dann wird es dir besser gehen.“ Er macht auch keine Versprechungen.

Er sagt nicht: „Lasst das mal meine Sorgen sein!

Ich räume euch aus dem Weg, was euch stört.“

Er knüpft seine Einladung auch nicht an Erwartungen, an Bedingungen, an Forderungen.

Nein.

Jesus sagt nur: „*Kommt her!* ... So, wie ihr seid! Mit allem, was ihr mit euch herum schleppen müsst. *Aufatmen sollt ihr und frei sein.*“

*„Jesus bietet Freiheit an“*  Freiheit.

Freiheit von so Vielem, was Menschen belastet, ... was sie einengt, ... was sie lähmt, ... was sie fesselt.

Freiheit von so Vielem, was ihr Haus, ihren Speicher, ihren Keller füllt, ... und vor allem: was ihr Herz schwer macht und was ihre Seele blockiert.

Diese Freiheit bietet Jesus an.

Auch uns!

Auch uns gilt dieses Angebot

*„Kommt her zu mir,*

*die ihr müde seid und ermattet von übermäßiger Last!*

*Aufatmen sollt ihr und frei sein.“*

Aber was bedeutet das?

Was heißt das? Für mich? *„Komm her ...!“*

Dass ich regelmäßig in die Kirche gehe? In den Gottesdienst?

Schaden würde es sicher nicht. Aber meint Jesus das? Erwartet er das von mir?

Oder dass ich öfters in der Bibel lese?

Die Geschichten von Menschen, die sich von Gott haben rufen lassen und sich mit ihm auf den Weg gemacht haben?

Soll ich das ...?

Dass ich mehr bete?

Gott anvertraue, was ich auf dem Herzen habe,

... wofür ich dankbar bin und was mich bedrückt,

was mich fröhlich macht und was mich kränkt?

Dass ich – gelegentlich wenigstens – faste,

... auf dies und das verzichte? Mich auf das Wesentliche konzentriere? Auf das, was ich unbedingt brauche?

Was wirklich wichtig ist?

Was nötig ist zum Leben?

Oder anderen von dem, was ich habe, etwas abgebe?

Mit ihnen teile? Gutes tue?

Das hat alles seinen guten Sinn.

Aber: Jesus verlangt das nicht von uns.

Jesus macht uns Mut, einen Augenblick – wenigstens einen Augenblick! – nicht auf das zu achten, was uns im Weg herum liegt.

Woran wir uns stoßen, ... was uns ins Stolpern bringt.

Wenigstens einen Augenblick niederzulegen, was tagein tagaus

– oft unerträglich schwer – auf uns lastet.

Wenigstens einen Augenblick loszulassen, was uns bindet,

was uns fesselt, was uns müde macht, was uns lähmt.

*„Kommt her zu mir*

– so, wie ihr seid –

*... müde und ermattet von übermäßiger Last!*

*Aufatmen sollt ihr und frei sein.“*

Natürlich: unsere Situation ändert sich dadurch – aufs erste jedenfalls – nicht.

Unsere Lasten, unsere Schuldgefühle, unsere schlimmen Ahnungen. Die sind ja nicht weg ... auf einmal. Wir haben sie nur abgestellt.

Aber das ist ja auch schon etwas!

Oft hilft es, wenn ich versuche, meine Situation mit anderen Augen, aus einem anderen Blickwinkel oder aus der Perspektive eines anderen zu betrachten.

Vielleicht hilft es, wegzuwerfen, was ich nicht mehr brauche.

Platz zu schaffen.

Platz, ... nicht um ihn bald wieder mit etwas Neuem voll zu stellen. Sondern ... Platz für *mich*!

Nur für *mich*!

Und ichglaube: man kann diese neu gewonnene Freiheit in vollen Zügen genießen.

Ich glaube an die Sonne  
auch wenn sie nicht scheint.

Ich glaube an die Liebe  
auch wenn ich sie nicht fühle.

Ich glaube an Gott  
auch wenn er schweigt.

Quelle: unbekannt (Warschauer Getto?)

Ich glaube – glaubt mit mir,  
Dass Gottes Geist spürbar ist  
Er erinnert uns an das, was Jesus tat und lehrte  
Er ruft uns in die Gemeinschaft der Glaubenden  
Er tröstet  
Schenkt Hoffnung  
Macht zur Liebe fähig  
Lässt Güte wachsen  
Verbreitet Freude und Frieden.

Ich glaube – glaubt mit mir,  
Dass Gott groß und mächtig ist  
Er ist der Schöpfer des Weltalls  
Bewegt den Erdkreislauf  
Er ist der Schöpfer des Lebens  
Bewegt mein Leben  
Er, der ferne, ist mir nah  
Ist wie ein guter Vater  
Barmherzig  
Gnädig  
Geduldig  
Und von großer Güte.

Quelle: Hilmar Sommermann

**Dieser Gottesdienst wurde gestaltet und gefeiert von:**

Bernhilfe Dengel, WGF-Leiterin in der Pfarrei St. Georg, Neubrunn in Unterfranken.