

Angst vor dem Nichts?!

Andacht von Heiko Metz, Stiftung Marburger Medien

Einleitung

[Angst vor dem Nichts - YouTube](#)

Angst vor dem Nichts. Dem Leerlauf. Der Stille. Angst davor, was passiert, wenn nichts mehr passiert. Angst davor, dass alte Gefühle hochkommen, die ich verdrängt habe. Angst davor, dass ich die Überforderung meines Lebens mit voller Wucht spüre, wenn mich nichts mehr ablenkt. Angst davor, dass ich den Anforderungen in Familie, Job, Gemeinde etc. einfach nicht gewachsen bin. Angst vor dem Nichts.

Mitten in diese Angst hinein sagt Jesus: Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. 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. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht (Die Bibel: Matthäus 11,28–30 LUT84)

Jesus will uns Gutes tun. Bevor wir uns jetzt aber darüber weiter Gedanken machen können, sollten wir zuerst eine zutiefst wichtige Frage beantworten, ohne die wir hier nicht weiterkommen werden: Was ist eigentlich ein Joch? Dazu habe ich mal ein Bild mitgebracht.

<Hier Bild wie dieses zeigen/einblenden: [File:Bruna de Maramureş 4.jpg - Wikimedia Commons](#)>

Darauf sehen wir unter anderem ein Joch. Ein Joch ist also die Stange, die dem Tier, das einen Wagen oder einen Pflug ziehen soll, auf die Schultern gelegt wird. Da dran ist dann alles befestigt, was gezogen werden soll.

Jesus will uns Gutes tun. Und dieses Gute, das er uns tun will, hat mit seinem ganz speziellen Joch für uns zu tun.

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter [gemeinde.media](#).

Damit ich das Gute von Jesus empfangen – damit ich sein Joch tragen – kann, muss und darf ich zuerst das Joch, das ich jetzt schon trage, ablegen.

Das falsche Joch ablegen

Auf dem Bild eben haben wir gesehen, dass ein Joch bei der Arbeit mit Last- und Zugtieren eingesetzt wird. Was aber hat das jetzt genau mit Menschen zu tun?

Die Bibel benutzt das Bild vom Joch für die Herrschaft, die jemand oder etwas über jemand anderen ausübt. So kann man im Alten Testament immer wieder vom Joch der Herrschaft fremder Völker über Israel lesen.

Die Juden speziell haben auch die Gebote und Verbote der Gesetzesauslegung als Joch bezeichnet. Zur Zeit Jesu war es so, dass es zwei große rabbinische Schulen gab, die sich in der Auslegung des Gesetzes Gottes überhaupt nicht einig waren. Das waren die Schulen von Rabbi Schamai und Rabbi Hillel. Wenn man nun in Israel in eine Synagoge kam, dann konnte man vom dortigen Rabbi zum Start seiner Predigt den Satz hören: Ich lehre das Joch von Rabbi Schamai. Oder: Ich lehre das Joch von Rabbi Hillel. Und dann wusste der Zuhörer ungefähr, was auf ihn zukam. Diesem Joch unterwarfen sich die Juden, um dem Gesetz Gottes gehorsam zu sein. All diesen Geboten und Verboten, die der Rabbi aus dem Gesetz Gottes abgeleitet hatte.

Wann immer nun ein anderer Rabbi auftrat und sagte: „Ich lehre mein eigenes Joch“, dann sagte er damit gleichzeitig: Meine Auslegung des Gesetzes Gottes ist richtiger. Ist näher dran an dem, was Gott wirklich möchte, als alle anderen Auslegungen aller anderen Rabbiner bisher.

Genau das macht Jesus hier. Der fährt mit einem kleinen Satz den beiden großen Rabbis mal tierisch gegen den Karren, vor den sie so viele Juden in ihr Joch gespannt haben. Die logische Folge von Jesu Anspruch war für die Juden: Wenn sie diesem Jesus glauben, dass er näher dran war an Gott als alle vor ihm, dann würden sie sein Joch auf

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

sich nehmen. Aber vorher würden sie das Joch von Hillel oder Schamai ablegen. Beides zusammen geht nicht. Wer Jesu Joch tragen möchte, der muss und darf das Joch, das er bisher trägt, ablegen.

Wir alle tragen irgendein Joch mit uns herum. Wir alle gehorchen irgendeinem Herrn. Jeder hat ein Lebensmotto, dem er sich unterwirft.

Vielleicht ist dein Lebensmotto, es allen recht machen zu wollen. Vielleicht hast du den Eindruck, dass du nur geliebt wirst, wenn du unter einer bestimmten Kilogrammanzahl bleibst und gut aussiehst. Vielleicht misst du deinen Wert an der Leistung, die du auf der Arbeit bringst. Vielleicht denkst du, gutes Christsein drückt sich dadurch aus, dass du bestimmte Regeln einhältst. Vielleicht misst du deinen Erfolg im Leben an der Größe des Habenbetrags auf deinem Bankkonto.

Welches Lebensmotto du auch immer mit dir rumträgst, welches Joch du auch immer auf deinen Schultern hast, das dir dein Leben deutet und erklärt: Wenn es nicht Jesu Joch ist, ist es das falsche Joch.

Wenn dein Lebensmotto ist, es allen recht machen zu wollen, dann ist das das falsche Joch. Denn das bringt dir keine Ruhe, sondern Stress und Enttäuschung. Jesus sagt zu dir: Nimm dein Joch ab. Du brauchst es nicht allen recht zu machen. Es reicht, wenn wir es zusammen Gott recht machen.

Wenn dein Joch ist, dass dein Wert an der Leistung, die du auf der Arbeit bringst, gemessen wird, dann ist das das falsche Joch. Denn das bringt dir keine Ruhe, sondern Gehetztsein und Neid. Jesus sagt zu dir: Nimm dein Joch ab. Du brauchst überhaupt keine Leistung bringen, um wertvoll zu sein. Meine Liebe macht dich wertvoll.

Wenn dein Joch ist, dass sich gutes Christsein durch das Einhalten bestimmter Regeln ausdrückt, dann ist das das falsche Joch. Denn das bringt dir keine Ruhe, sondern verdirbt dir den Spaß am Leben und macht dich bitter. Jesus sagt zu dir: Nimm dein Joch ab. Es reicht, wenn du mich liebst – mehr ist nicht nötig.

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

Jesus will uns Gutes tun. Deswegen bietet er uns sein Joch an. Ich darf mein altes Joch ablegen. Ich darf, weil mein altes Joch mich belastet und mir nicht hilft, mein Leben gut zu leben. Ich darf, weil Jesus etwas Besseres für mich hat.

Jesus will uns Gutes tun. Deswegen bietet er uns sein Joch an. Ich muss mein altes Joch ablegen. Ich muss, weil ich nicht zwei Herren gleichzeitig dienen kann. Wann immer ich ein anderes Joch als das von Jesus auf meinen Schultern trage, wird mein Leben auch von jemand anderem bestimmt als von Jesus. Welches Joch trägst du auf deinen Schultern?

Tragen wie Jesus

Jetzt könnte hier jemand aufstehen und sagen: „Was soll denn das für ein tolles Angebot sein? Das eine Joch gebe ich ab, dafür krieg ich ein anderes drauf. Das Leben mit Jesus ist also auch beschwerlich. Dann bringt das doch gar nichts! Warum muss ich denn überhaupt ein Joch tragen?“

So jemandem müsste ich sagen: Stimmt. Auch ein Leben mit Jesus ist beschwerlich. Das liegt allerdings am Leben und nicht an Jesu Joch. Leben in der Welt nach dem Sündenfall ist kein Zuckerschlecken. Jeder, der sein Leben lebt, zieht einen Pflug hinter sich her. Das ist harte Arbeit. Jesus zaubert uns das alles nicht weg, bloß, weil wir zu ihm gehören. Aber der Punkt bei einem Joch ist der: Das Joch soll mir helfen, den Pflug zu ziehen. Es ist als Hilfsmittel gedacht, nicht als Belastung. Wenn ich den Ochsen nur mit Stricken vor den Wagen spanne, schneiden sich die Stricke ins Fleisch, die Wunden entzünden sich und der Ochse ist tot. Wenn ich den Ochsen mit einem Joch vor den Wagen spanne, kann er das Ding ziehen.

Diese Erfahrung könnten uns ganz viele Leute bestätigen. In Deutschland gab es früher z. B. die Wasserträger. Als es noch kein fließendes Wasser aus dem Hahn im Haus gab, war das in Städten sogar

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

ein richtiger Beruf. Da haben Leute Wasser in Eimern vom Brunnen zu den Leuten in die Wohnung geschleppt und sich dafür bezahlen lassen.

<Hier Bild wie dieses zeigen/einblenden: <File:Wasserträger in Venilale.jpg> - [Wikimedia Commons](#)>

Sicher hätte die Person auf dem Bild gesagt: „Das, was ich hier mache, ist harte Arbeit.“ Aber sie hätte deswegen nie auf ihr Joch verzichtet. Die beiden schweren Wassereimer muss sie sowieso tragen. Da führt kein Weg dran vorbei. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass das Joch ihr hilft, diese Eimer zu tragen, und die Arbeit leichter von der Hand geht als ohne Joch.

Dazu ist ein Joch gemacht. Es soll helfen, erleichtern, erfrischen, entlasten und Ruhe geben.

Weil dieses Prinzip funktioniert, gibt es solche Joche bis heute in vielen Kulturen als ganz selbstverständliches Hilfsmittel.

Tragen wie Jesus. Um den Pflug meines Lebens so ziehen zu können, das Joch so tragen zu können wie Jesus, darf ich zu ihm kommen und vom ihm lernen. Dazu muss ich aber erst einmal zugeben, dass ich mit meinem Leben Probleme habe, dass ich damit alleine nicht fertig werde. Dass ich Hilfe brauche.

Diesen Mut zuzugeben, dass du Probleme hast, die du selber nicht lösen kannst – diesen Mut nennt die Bibel Demut. Aber die meisten Menschen sind stolz. Sie sind zu stolz einen Fehler zuzugeben. Zu stolz, um jemanden um Hilfe zu bitten. Zu stolz, um sich etwas schenken zu lassen. Deswegen leben die meisten Menschen ohne Jesus und sein Joch. Sie brauchen und wollen ihn nicht, weil sie alleine fertig werden wollen. Leider sind darunter auch viele, die nach außen so fromm tun, nach innen aber doch alles selbst entscheiden wollen und ein ganz anderes Joch auf ihren Schultern tragen als das, was Jesus anbietet.

Jesus bietet dir an, dir Ruhe zu verschaffen für deine Seele. Jesus will nichts weiter als dir zu helfen. Aber dir kann nur geholfen werden, wenn du selber willst, dass dir geholfen wird. „Komm“, sagt Jesus – das ist ein

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

ganz wichtiges Wort bei ihm. Komm und gib demütig zu, dass du dein Leben alleine nicht auf die Reihe kriegst. Komm und leg das falsche Joch ab, das auf dir liegt und dich schwer belastet.

Da geht es nicht darum, dass du zur Gemeinde, zur richtigen Lehre oder zu einer Erkenntnis kommst. Sondern es geht darum, dass du zu Jesus kommst und von ihm lernst, das richtige Joch zu tragen und das Leben wirklich zu meistern.

■ Das Joch Jesu ist Maßarbeit – da scheuert nichts wund, da drückt nichts, da hängen keine unnötigen Gewichte dran. Das Joch des Schamai oder des Hillel damals – das wollte auch helfen, das Leben zu meistern. Aber es hat mit seinen tausend Regeln nur noch mehr Lasten aufgelegt und das Leben schwerer gemacht.

■ Das Joch, dass dein Leben gut ist und du wertvoll bist, wenn du beliebt bist und viele Freunde hast, scheint auch zu helfen, das Leben zu meistern. Aber es setzt dich der Willkür von anderen aus. Es verlangt von dir ungeheure Anpassung an andere und Verleugnung von dem, wer du bist, und enttäuscht dich nur zu oft. Es macht das Leben schwerer und legt noch mehr Lasten auf.

Tragen wie Jesus. Mit Demut und Sanftmut. Wie versuchst du dein Leben zu leben?

Jesus will uns Gutes tun. Wir dürfen unser falsches Joch ablegen. Wir dürfen von ihm lernen, wie er zu tragen. Dazu kommt der dritte und vielleicht schönste Punkt.

Tragen mit Jesus

Jesus hilft uns drittens auch noch, sein Joch zu tragen. Er hilft den Pflug durch den Acker des Lebens zu ziehen. Wie er das macht?

Eine Bibelübertragung für einen Indianerstamm in Brasilien drückt das so aus: „Alle, die unter Schwerem leiden, können zu mir kommen. Ich

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

helfe euch tragen. Lasst euch mit mir zusammen vor den Pflug spannen. Denn die Arbeit ist nicht schwer zu zweit. Ich ziehe den Pflug mit euch.“

Jesus lässt sich mit uns in das Joch einspannen. Er zieht den Pflug mit uns, geht neben uns her.

Merkst du, was Jesus da für dich tut? Merkst du, wie sehr Jesus dich liebt? Jesus – der Sohn Gottes – sieht dich an und leidet unglaublich mit dir, dass dein Leben so schwer ist. Er leidet noch viel mehr, dass du ein fremdes, falsches Joch trägst, das dich zusätzlich belastet. Deswegen sagt er: Komm, ich zeige dir, dass du ein falsches Joch trägst, was dich niederdrückt. Komm, ich zeige dir, wie du unter meinem Joch dein Leben meistern kannst, ohne zusammenzubrechen. Komm, ich lasse mich mit einspannen in das Joch und wir teilen uns deine Lebenslast.

Ich glaube, da liegt der tiefere Sinn dieser Verse verborgen. Schaut euch einmal an, wie oft in diesem kurzen Text „ich“ und „mein“ vorkommt. Es geht um Jesus. Er ist für uns der Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben.

Lässt du Jesus den Platz neben dir einnehmen und ihn deine Lebenslast mittragen?

Schluss

Jeder trägt irgendein Joch. Und am Rand des Ackers liegen die Zusammengebrochenen. All die, die gedacht haben, sie wären frei, und ihr falsches Joch nicht tragen konnten. All die selbstgemachten Rabbiner, die gedacht haben, sie könnten das Gesetz Gottes ganz alleine erfüllen und daran verzweifelt sind. Alle die, die nie zur Ruhe kamen. Nie zu sich und nie zu Gott.

Jesus will nicht, dass du danebenliegst. Deswegen will er dir Gutes tun. Deswegen sagt er zu dir: Komm her zu mir, du, der du mühselig und beladen bist; ich will dich erquicken. Nimm auf dich mein Joch und lerne von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so wirst du

Angst vor dem Nichts.

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.

Ruhe finden für deine Seele. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Dazu lade ich dich ein: Geh mit deinem Leben hin zu Jesus. Bitte ihn, dass du sein Joch tragen kannst und dass er die Last deines Lebens mit dir zieht. Und dann lebe. Mit und für Jesus. Amen.

[Angst vor dem Nichts - YouTube](#)

■ *Heiko Metz*

■ **Angst vor dem Nichts.**

Mehr Ideen für Andachten, Gottesdienste und Aktionen unter gemeinde.media.