Evangelisch-methodistische Kirche, Pastorin Anke Neuenfeldt
BR2-Beitrag Positionen am 27. September 2026

Wenn die Seele aufatmen darf

Intro

Vielleicht kennen Sie das. Sie stehen am Meer. Der Wind bläst kräftig. Er kommt von der Seite, von vorne, manchmal von allen Seiten. Die Haare fliegen durcheinander. Der Wind ist rau und kalt. Man zieht den Schal enger um den Hals. Und irgendwann denkt man: Jetzt wäre ein geschützter Platz schön. Ein Strandkorb zum Beispiel.
Man setzt sich hinein, zieht vielleicht die Füße ein wenig hoch, lehnt sich zurück. Und plötzlich ist es anders. Der Wind ist immer noch da. Das Meer ist immer noch da. Die Wellen schlagen immer noch an den Strand.
Aber man selbst sitzt geschützt. Man kann durchatmen.
Man kann einfach einmal dasitzen und nichts tun.
Der Strandkorb ist vielleicht auch ein schönes Bild für etwas, das wir Menschen immer wieder brauchen:
Einen Ort zum Aufatmen.
Einen Ort, an dem wir nicht funktionieren müssen.
Einen Ort, an dem wir für einen Augenblick nicht stark sein müssen.
Denn auch unsere Seele kann müde werden.

Musik Ocean waves_ pebbles coast

Vielleicht kennen Sie das: Der Terminkalender ist voll. Die Nachrichten sind voller Krisen. Im Beruf gibt es Druck. In der Familie gibt es Konflikte. Ein Mensch, um den man sich sorgt, wird krank. Jemand fehlt. Wird vermisst. Eine Entscheidung steht an, und man weiß nicht, wie sie ausgehen wird.
Und manchmal ist es gar nicht ein einzelnes großes Problem.
Manchmal ist es einfach zu viel von allem.
Zu viele Nachrichten. Zu viele Erwartungen.
Zu viele Dinge, die erledigt werden müssen.
Zu viele Menschen, denen man gerecht werden möchte.
Und irgendwann wird bemerkbar: Ich bin erschöpft.
Vielleicht nicht einmal körperlich. Aber innerlich. Die Seele ist müde.

Genau in diese Situation hinein spricht Jesus einen Satz, der zu den tröstlichsten Sätzen der Bibel gehört: „Kommt her zu mir, alle, die ihr euch abmüht und belastet seid; ich werde euch ausruhen lassen.“ (Matthäus 11, 25-30)
Kommt her zu mir. Was für eine Einladung.
Jesus sagt nicht: Kommt zu mir, wenn ihr euer Leben im Griff habt.
Er sagt nicht: Kommt zu mir, wenn ihr stark genug seid.
Er sagt nicht: Kommt zu mir, wenn ihr eure Probleme gelöst habt.
Er sagt: Kommt. Gerade so, wie ihr seid.
Mit dem, was euch belastet. Mit eurer Müdigkeit. Mit euren Fragen.
Mit eurer Angst. Mit eurer Trauer.
Mit dem, was ihr anderen vielleicht gar nicht erzählen könnt.

Jesus richtet diese Einladung an Menschen, die sich abmühen und belastet sind.
Und vielleicht ist das das Erste, was diese Worte in uns verändern können:
Ich muss meine Last nicht verstecken.
Ich muss vor Gott nicht so tun, als wäre alles in Ordnung.
Gott erwartet keine perfekte Fassade. Jesus sieht den Menschen.
Er sieht, was uns beschäftigt. Er sieht, was wir tragen.
Er sieht auch das, was andere nicht sehen.
Und vielleicht ist genau das schon ein Stück Erholung für die Seele: gesehen zu werden.
Nicht beurteilt. Nicht bewertet. Nicht gefragt: Was hast du denn geleistet?
Sondern einfach gesehen.
Manchmal tut es unglaublich gut, wenn ein anderer Mensch sagt:
Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt. Ich sehe, dass du müde bist.
Ich sehe, wie viel du schon getragen hast.
Jesus tut genau das.
Er sieht Menschen, die am Rand stehen. Menschen, deren Stimme wenig zählt.
Menschen, die von anderen übersehen werden. Menschen, die nicht den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen.
Und er sagt ihnen:
Du bist mir wichtig. Du bist nicht deine Leistung. Du bist nicht dein Versagen.
Du bist nicht das, was andere über dich sagen. Du bist ein von Gott geliebter Mensch.
Das ist eine großartige Botschaft.
Gerade in einer Zeit, in der wir unseren Wert so leicht von Leistung abhängig machen.
Wir fragen uns: Bin ich erfolgreich genug? Bin ich gut genug? Habe ich genug erreicht?
Bin ich für andere wichtig? Kann ich mithalten?
Und manchmal wird aus diesen Fragen eine schwere Last.

Jesus legt uns eine andere Grundlage unter das Leben:
Du musst deinen Wert nicht verdienen. Du darfst ihn empfangen. Du bist geliebt.
Nicht weil du alles richtig machst. Nicht weil du immer stark bist.
Nicht weil du allen Erwartungen entsprichst. Sondern, weil Gott dich liebt.
Vielleicht ist das ein Ort, an dem die Seele zur Ruhe kommen kann.
Wie in einem Strandkorb. Draußen ist der Wind. Aber hier bin ich geschützt.
Hier darf ich sein. Hier muss ich nichts vorspielen. Hier darf ich weinen.
Hier darf ich sagen: Ich kann nicht mehr. Ich weiß nicht weiter.
Ich habe Angst. Ich bin traurig. Ich bin wütend. Ich brauche Hilfe.
Und vielleicht antwortet Jesus: Dann bleib erst einmal hier.
Du musst jetzt nicht alles lösen.
Atme durch. Ich bin da.

Lauren Daigle singt in ihrem Lied „Rescue“ davon, dass Gott sieht, wie es uns geht und uns birgt.

Lied Lauren Daigle, Rescue

Das Jesus für uns umfassend da ist bedeutet allerdings nicht, dass er uns ein Leben ohne Schwierigkeiten verspricht. Das wäre ein Missverständnis.
Krankheit verschwindet nicht einfach. Trauer wird nicht auf Knopfdruck beendet.
Konflikte lösen sich nicht automatisch. Und auch die großen Fragen unserer Zeit bleiben.
Jesus verspricht nicht: Bei mir wird alles leicht.
Er verspricht etwas anderes: Du musst die Last nicht allein tragen.
Das ist ein wichtiger Unterschied. Denn manchmal verändert sich eine Situation nicht sofort. Aber wir verändern uns in der Situation.
Wenn wir wissen: Da ist jemand, der mich trägt.
Da ist Gott, der ich mich anvertrauen kann.
Da ist eine Liebe, die größer ist als meine Angst.
Dann kann etwas in uns ruhig werden. Vielleicht nicht alles. Aber etwas.
Und aus dieser Ruhe kann neue Kraft entstehen.

Jesus spricht im weiteren Verlauf seiner Einladung vom „Joch“.
Das klingt zunächst überhaupt nicht nach Ruhe.
Ein Joch war ein Gerät, mit dem Tiere Lasten zogen. Das Joch konnte zum Bild für Unterdrückung werden.
Jesus sagt aber: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir.“ Sein Joch ist anders.

Es ist nicht die Last, die Menschen klein macht. Es ist die Bindung an ihn.
Es bedeutet: Richte dein Leben an meiner Liebe aus. Lerne von mir.
Lerne, wie du mit dir selbst umgehen kannst.
Lerne, wie du mit anderen umgehen kannst.
Lerne, dass dein Leben nicht von deinem Erfolg abhängt.
Lerne, dass du nicht alles allein schaffen musst.
Lerne, dass Liebe stärker sein kann als Angst.
Wir leben in einer Welt, in der Selbstständigkeit und Stärke viel gelten.
Und natürlich ist es gut, wenn wir Verantwortung übernehmen.
Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem wir merken:
Ich kann nicht alles. Ich kann nicht alle retten. Ich kann nicht jede Krise lösen.
Ich kann nicht alle Erwartungen erfüllen. Ich kann nicht immer stark sein.
Und dann sagt Jesus: Du musst es auch nicht. Komm zu mir.
Vielleicht ist das eine der befreiendsten Erfahrungen des Glaubens:
Ich darf Grenzen haben. Ich darf Hilfe in Anspruch nehmen. Ich darf müde sein.
Und trotzdem bin ich ein ganzer, wertvoller Mensch.

Musik Ocean waves_ pebbles coast

Vielleicht ist ein Strandkorb deshalb ein ganz schönes Bild für den Glauben.
Nicht weil er den Wind abschafft, sondern weil er einen geschützten Raum öffnet, mitten im Wind. Der Wind bleibt. Das Meer bleibt. Aber ich bin nicht mehr schutzlos darin.
Und vielleicht ist das auch unser Leben mit Gott.
Die Stürme unseres Lebens verschwinden nicht immer.
Aber wir sind ihnen nicht allein ausgeliefert.
Gott ist da, sieht uns, hält uns.
Und manchmal schenkt Gott uns Menschen, durch die wir Gottes Nähe spüren.
Vielleicht gibt es gerade etwas in Ihrem Leben, das Sie müde macht und beschwert.
Dann können Sie diesen Satz heute einmal ganz persönlich hören:
„Kommt her zu mir, alle, die ihr euch abmüht und belastet seid; ich werde euch ausruhen lassen."
Sie dürfen kommen. Sie müssen nichts mitbringen. Keine fertige Lösung.
Keine besonderen Worte. Keinen perfekten Glauben.
Vielleicht reicht ein ganz einfacher Satz: Jesus, hier bin ich. Das ist meine Last.
Ich kann sie gerade nicht allein tragen.
Und dann vielleicht einen Moment still werden. Einen tiefen Atemzug nehmen. Ausatmen. Aufatmen. „Kommt her zu mir."

Ich wünsche Ihnen einen Sonntag, an dem Ihre Seele aufatmen kann.

Diese und weitere Sendungen der evangelischen Freikirchen in Bayern finden Sie auch auf der Webseite: www.die-positionen.de

Outro

Musik

Lauren Daigle, Rescue

Ocean waves_pebbles coast - lizenzfrei, https://pixabay.com/de/music/search/wellen/