

## "Pause"

### Gedanken zum Sonntag am 21. Juni 2020 (2. Sonntag nach Trinitatis)



Wir sind räumlich getrennt und doch verbunden im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Unterwegs...

du setzt einen Fuß vor den andern,  
schaust vor dich auf den Weg.

Was du mit dir trägst, ist einzigartig:  
"dein Päckchen"...

deine Geschichte,  
deine Prägungen, deine Erfahrungen,  
deine Erfolge, dein Glück,  
deine Verletzungen, deine Trauer,  
deine Ängste,  
deine Sehnsucht,  
deine Hoffungen,  
deine Enttäuschungen...

was du erwartest – von dir, vom Leben  
und was andere von dir erwarten,  
erfüllte und unerfüllte Wünsche,  
Grenzen, die du akzeptieren musstest,  
unerwartet geschenktes Glück,  
Feste, die du gefeiert hast,  
und Abschiede, die du bewältigen musstest...

alles ist drin  
es ist eben *dein* Päckchen!

Gehen und tragen  
und vor sich auf den Weg sehen  
– muss sein, soll sein, geht nicht anders.

Mach eine Pause!  
Die brauchst du!  
Leg das Bündel ab,  
streck dich, atme tief durch, schau dich um  
– und dann setz dich,  
lehn dich an,  
lass die Seele baumeln, die Sonne scheinen, die Wolken ziehen.  
Genieße die Stille.

Das tut gut.

Du hörst eine Stimme:

"Kommt *zu mir*,  
ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid!  
Bei mir werdet ihr Ruhe finden.  
Nehmt das Joch auf euch,  
das ich euch gebe.  
Lernt von mir:  
Ich meine es gut mit euch  
und sehe auf niemanden herab.  
Dann wird eure Seele Ruhe finden.  
Denn mein Joch ist leicht.  
Und was ich euch zu tragen gebe,  
ist keine Last."

[\(Matthäus 11,28-30\)](#)

"Ich meine es gut mit dir"  
das ist gut zu hören!  
Ich würde mich einfach drauf verlassen,

wenn Jesus das so sagt,  
- einfach vertrauen.  
Gott hat dir deinen Platz in der Welt gegeben.  
Den musst dir nicht verdienen.  
Du musst nicht dauernd hasten, jagen, rennen, dich anstrengen,  
du musst nicht der Beste, die Schnellste, die Schönste sein, der Schlauste sein.  
du musst dem Schmerz nicht ausweichen  
– er kennt deinen Schmerz und hält ihn aus mit dir.  
und du darfst das Glück dankbar annehmen:  
Geschenk aus Gottes Hand.  
Du kannst von ihm, Jesus, lernen:  
Er meint es gut mit dir  
– und du kannst es gut meinen mit anderen  
Er sieht auf niemanden herab  
– und du brauchst es nicht, dich mit anderen zu vergleichen,  
dich über andere zu erheben  
Es gibt noch viel mehr, was du von ihm lernen kannst -  
für heute soll das mal reichen:  
dass du es gut meinst mit andern,  
dass du dich nicht für was Besseres hältst...  
und dass Gottvertrauen trägt.

Damit kannst du dich wieder auf den Weg machen.  
Nimm dein Bündel auf und geh.

Übrigens: ist dir was aufgefallen?  
Er sagt nicht: *Komm* zu mir,  
du, der/die du dich abmüht und beladen bist -  
sondern: *Kommt* zu mir,  
ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid  
– ihr alle, *kommt*!  
Du bist eben nicht alleine unterwegs!  
Andern geht's wie dir.  
Und andre gehen mit dir.  
Alle miteinander lädt er uns ein  
und wir sind ihm willkommen.

In dem Vertrauen, das Jesus uns lehrt, bete ich:

Gott, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,  
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes und dein Recht wie die große Tiefe,  
du hilfst Menschen und Tieren.

Wie köstlich ist deine Güte, Gott,  
dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,  
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,  
und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Amen.

([Psalm 36,6-10](#))

*Beate Fritzsche*  
*Ev. Kirchengemeinden Bellersheim und Obbornhofen*

**Video:** <https://youtu.be/dKSva0z9SJ8>