Gottesdienst am Sonntag, 10. August 2025, Bischofszell

Predigtthema: «Entspannt starten»

Laienprediger Roman Salzmann

Predigttext: Matthäus 11, 28-30: (NeÜ)

28 Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. 29 Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. 30 Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.“

Predigt

Bestimmt hat sich die Eine oder der Andere schon gefragt, was ich nun vor einem Jahr erlebt habe.

Das ist so gewesen: Vor ziemlich genau einem Jahr hat der Laienpredigtkurs angefangen.

Es war nach längerer Zeit wieder einmal eine grössere Weiterbildung für mich.

Es war die Zeit nach den Sommerferien. Und wie es halt so ist nach den Sommerferien:

Alle verabschieden sich vom «Dolce far niente». Alle fangen an, alle Pendenzen aufzuarbeiten, die sie vor den grossen Schulferien nicht mehr erledigen konnten.

Ein Termin jagt den anderen – tagsüber und abends. So ist das also gewesen jene

Woche. Und nun begann ausgerechnet an diesem Samstag im August auch noch diese Weiterbildung. Notabene an einem Tag, wo ich am frühen Abend nochmals an eine

Versammlung fahren musste. Zu Beginn des ersten Kurstages machte die Kursleiterin einen besinnlichen Einstieg. Danach konnte man auf einen grünen Zettel aufschreiben,

was einem angesprochen hat. Auf einen roten Zettel konnte man aufschreiben, was

man sich noch wünscht. Auf den roten Zettel hatte ich gleich – ohne zu zögern –

aufgeschrieben: Regeneration. Ich wünsche mir heute Regeneration.

Ich erinnere mich noch gut an den Austausch mit den anderen Kursteilnehmenden:

Jetzt startest du so eine anspruchsvolle Weiterbildung und willst noch entspannen.

Eigentlich fand ich es ja selber etwas schräg. Und trotzdem wusste ich, dass bei Gott

nichts unmöglich ist. Und dann gab es ziemlich am Anfang dieses ersten Seminartages

eine Aufgabe. Sie lautete:

Zehn Minuten intuitiv Schreiben – ohne Unterbruch, ohne Nachlesen.

Einfach zehn Minuten nonstop drauflos schreiben. Als Grundlage dazu bekamen wir

unseren heutigen Predigttext, den Susanna gerne nochmals liest, damit uns nicht nur

der Faulpelz-Text vom Anfang im Kopf hängen bleibt.

Matthäus 11, 28-30: (NeÜ)

«28 Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. 29 Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. 30 Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht.»

Und nun erzähle ich euch eigentlich fast 1 zu 1, was ich in jenen zehn Minuten zu diesen Versen aufgeschrieben habe. Ich nehme euch nun also mit in jene Zeit des intuitiven Schreibens:

Das Wort «Regeneration», das ich heute zu Beginn als Wunsch eingebracht habe, ist mir spontan wieder in den Sinn gekommen. Dieser Bibeltext versinnbildlicht das Stichwort Regeneration wie kaum ein anderer. Das andere Wort, das ich heute als Wunsch aufgeschrieben habe, lautet «Aufnahmefähigkeit».

Krass: Obwohl ich zuvor von Müdigkeit beschlichen worden bin nach der ersten Minute Stille heute Morgen, war ich urplötzlich aufnahmefähig. Ich konnte mir diesen Bibeltext sogar einigermaßen gut merken, obwohl es mir sonst ziemlich schwerfällt, etwas im Kopf zu behalten. Deshalb mache ich nun einen kleinen Selbstversuch: Ich schreibe den Bibeltext nochmals auf, den ich am Anfang in der Besinnung gehört habe.

(((AUFGABE für Gottesdienstbesuchende)))

Und jetzt, meine Lieben, machen wir gleich alle diesen Selbstversuch. Und ich unterbreche kurz, was ich vor einem Jahr in jenen zehn Minuten aufgeschrieben habe. Ich bitte euch – ganz für euch alleine ohne links und rechts zu spicken – aufzuschreiben, was euch von unserem Predigttext hängen geblieben ist: Welche Bibelstelle ist es genau? Was steht in diesen Versen? Versucht es, schreibt es auf, was euch noch in den Sinn kommt. Dazu habt ihr am Anfang Zettel und Schreibstift bekommen. Aber natürlich könnt ihr es auch bei euch ins Handy bei euren Notizen oder Memos eintöggeln. Ich gebe euch jetzt nicht zehn Minuten, aber in einer Minute kann man schon das eine oder andere Stichwort aufschreiben.

(((nimm dir eine Minute Stille, um die Bibelstelle aus dem Gedächtnis heraus aufzuschreiben)))

Keine Ahnung, wie es dir jetzt gegangen ist. Vielleicht ist es dir ganz einfach gefallen, etwas aufzuschreiben. Vielleicht ist es dir schwer gefallen, überhaupt nur ein paar Stichworte zu notieren. Und vielleicht hast du gefunden: Das entspricht mir überhaupt nicht, und ich merke mir das wirklich lieber im Kopf. Alles gut. Und ich mache nun damit weiter, was ich vor einem Jahr aufgeschrieben habe, nachdem ich den Bibeltext rezitiert habe.

Das ist dann so gewesen:

Ich kann wirklich aufnahmefähig sind und mich regenerieren in diesem Kursteil, obwohl ich heute Morgen fand, dass ich am liebsten zu Hause nichts machen würde.

Indes frage ich mich: Würde ich wirklich einfach nichts machen? Nein!

Ich würde wohl eher fürs Geschäft arbeiten oder das Eine und Andere privat erledigen.

Andere essen mehr Schoggi, oder schauen noch mehr Serien, oder...

Ich merke: Gott meint es wirklich gut mit mir.

Gott schenkt mir sogar Regeneration im Lernen und während der Weiterbildung.

Was habe ich dabei gelernt? Es ist auch eine Einstellung Frage!

Nämlich:

Empfinde ich meine Situation als Joch – auch wenn es nur ein sanftes ist?

So, wie es in unserer Bibelstelle beschrieben ist?

Oder Aber:

Empfinde ich meine Situation als Freude, als Motivation, als Stärkung? Will ich mich aus meiner Situation hinaus innerlich stärken lassen?

Und: Will ich meine Situation bewusst nicht einfach als Last wahrnehmen, sondern auch das Gute daran sehen? Der innere Schweinehund muss überwunden werden, um die Last als Freude zu erleben. Der innere Schweinehund muss gezähmt werden.

Meine innere Haltung kann ich selber prägen. Aber etwas kann mich dabei stärken – ich bin nie alleine:

Gott meint es gut mit mir. Grundsätzlich.

Er kann mich in jeder Situation stärken und vor allem erneuern.

So viel zu meinen Notizen vom Kurstag.

Und jetzt komme ich wieder zu uns – hier und heute quasi. Bringen wir es zum Schluss auf den Punkt: Nehmen wir dies ernst: Alles, was Gott uns auferlegt oder mit auf den Weg gibt, ist nicht Last. Oder ganz pointiert gesagt: Lust statt Last.

Das verändert unseren Blickwinkel und öffnet den Blick für Gottes unbegrenzte Möglichkeiten. Damit kommt nämlich der Vers voll zur Geltung, der sonst bei dieser Bibelstelle manchmal eher in den Hintergrund rückt:

«29 Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit.»

Versuchen wir es also, uns in der kommenden Woche bzw. nach dieser Sommerzeit ganz bewusst Gott zu unterstellen und von ihm zu lernen.

Nochmals eine AUFGABE, um dies zu verinnerlichen:

Schreibe dir einen Punkt auf deinen Zettel oder hinter deine Ohren.

Wo willst du bewusst zulassen, dass Gott dir dienen kann?

Wo willst du dich bewusst Gott unterstellen, von ihm lernen?

Überlege dir jetzt, in welchem Zusammenhang du neu von ihm lernen möchtest.

In welchem Umfeld kann dir Gott dienen?

Ich nenne dir hier ein paar Beispiele für Lebenssituationen, wo du jetzt Nägel mit Köpfen machen kannst:

im Beruf,

im Alter,

im Haushalt,

in Beziehungen,

in der Schule,

in der Gemeinde,

in der Politik

im Verein

Ein kleiner Tipp.

Frage dich:

Wo willst du schwierige Situationen in einer Lebenssituation in einem Umfeld für einmal von der positiven Seite angehen?

Dann mache es jetzt fest.

Oder wo willst du dich neu einbringen, obwohl du keine Lust dazu hast?
Dann mache das jetzt auch fest. In unserer Gemeinde könnte es zum Beispiel das Angebot sein, für das die Gemeindeleitung noch Mitarbeitende sucht:
Für die kommenden Abende zur Filmserie «The Chosen» werden Freiwillige gesucht, die mithelfen, Suchende und Fragende herzlich zu empfangen.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Unsere Pfarrer, der Diakon, die Mitarbeitenden der Jugendarbeit und der Mitarbeiterentwicklung können sie dir gerne aufzeigen.
Vielleicht hörst du jetzt den Ruf: Da will ich mich einbringen! Dann mache es jetzt auch fest.

Als Hilfe und Gedankenstütze blende ich nun zwei Folien ein, damit du dir nochmals selber Gedanken machen kannst. Dann fällt es dir hoffentlich einfacher, etwas auf den Zettel oder hinter die Ohren zu schreiben. Dazu gebe ich dir nun ein, zwei Minuten Zeit der Stille und zur Selbstreflexion. Das Ende dieser Zeit der Selbstreflexion naht dann, wenn die Instrumentalmusik einsetzt.

(((Nimm dir zwei Minuten Zeit, um etwas aufzuschreiben)))

Folien zum Überlegen:

(1)

Lebenssituationen, wo du jetzt Nägel mit Köpfen machen kannst:

im Beruf

im Alter

im Haushalt

in Beziehungen

in der Schule

in der Gemeinde

in der Politik

im Verein

(2)

In welchem Zusammenhang möchtest du neu von Gott lernen? → Jetzt festmachen!

In welchem Umfeld kann dir Gott dienen? → Jetzt festmachen!

Wo willst du schwierige Situationen in einer Lebenssituation oder in einem Umfeld für einmal von der positiven Seite angehen? → Jetzt festmachen!

Oder wo willst du dich neu einbringen, obwohl du keine Lust dazu hast? → Jetzt festmachen!

Vielleicht hörst du jetzt den Ruf: Da will ich mich im Filmabend-Projekt «The Chosen» einbringen! → Jetzt festmachen!

Egal, was du dir vornimmst. Du wirst erleben: Gott ist freundlich und dient uns.

Und so wird Last zur Lust. Und so können wir entspannt starten.

Und ich schliesse mit einem ebenso wertvollen Bild aus der Aviatik:

Wir bekommen neuen Auftrieb und können entspannt durchstarten.

Viel Spass dabei!

Amen.