

2. Sonntag nach Trinitatis, 14.6.2026, Kirche zum Guten Hirten Friedenau
Predigt mit Matthäus 11, 25-30
Pfarrer i. R. Martin Germer

Liebe Gemeinde!

„Jesus hätte einen TikTok-Kanal gehabt.“

Ich habe ganz schön gestaunt, als ich vorgestern meine Tageszeitung aus dem Briefkasten holte und diese Schlagzeile gleich oben auf der Titelseite las: „Jesus hätte einen TikTok-Kanal gehabt.“

Gestaunt habe ich nicht wegen der Aussage an sich, sondern weil sie so prominent präsentiert wurde, in einer ganz normalen, bekannten Tageszeitung. Irgendwie schien man sich in der Redaktion davon besondere Aufmerksamkeit zu versprechen. Zusätzlich hervorgehoben war das Ganze mit einer Fotomontage. Die war allerdings ziemlich banal. Ein junger Mann mit Bart und jesusmäßig langen Haaren, in ein rotes und weißes Weihnachtmanngewand gehüllt, mit Dornenkranz auf den Kopf. Der lag aber nur ganz leicht auf und hinderte ihn nicht, fröhlich in sein Handy zu lachen, mit dem er sich selbst filmte.

Auch Jesus würde heute seine Botschaft als Video ins Netz stellen, sollte das heißen. Damit er junge Menschen erreicht. Gesagt hat das Schwester Josefine, eine 38-jährige Ordensfrau, eine Nonne aus Osnabrück. Seit anderthalb Jahren sendet sie Video-Botschaften, um auf diesem Wege Menschen zu treffen, die über die klassischen kirchlichen Kommunikationskanäle schon längst nicht mehr erreicht werden. 55.000 überwiegend junge Menschen haben sich dafür inzwischen angemeldet; als „Follower“ bekommen sie die Nachrichten aus dem Kloster regelmäßig direkt angezeigt. Manche dieser Videos werden sogar millionenfach angeklickt. So kann man es in dem sehr ernsthaften Interview erfahren, das die Zeitung mit Schwester Josefine geführt hat. Sie ist überzeugt, wenn es das damals schon gegeben hätte: Auch Jesus hätte einen TikTok-Kanal gehabt.

Und unser heutiger Predigttext könnte ihr Recht geben. Denn auch Jesus wendet sich da ausdrücklich an alle. Das werden wir gleich hören. Im Matthäus-Evangelium wird unmittelbar davor erzählt, dass er gerade erst in mehreren Städten überwiegend auf Desinteresse gestoßen ist. Also probiert er es jetzt neu.

Denn zum Glück gibt es da auch andere Erfahrungen. Da sind zwar die einen, die können mit seiner Botschaft anscheinend nichts anfangen. Die würden wohl auch heute jede Nachricht von ihm gleich wegwischen. Andere aber erreicht er sehr wohl. Das bringt ihn am Beginn sogar dazu, dass er sich mit einem fröhli-

chen Dankgebet direkt an Gott wendet. Gleich danach aber redet er die Menschen an, die um ihn herum versammelt sind, und sagt, was er ihnen anzubieten hat und wozu er sie einlädt. Ich lese aus dem Matthäus-Evangelium, Kapitel 11:

25 Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es Unmündigen offenbart. 26 Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. 27 Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will. 28 Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. 29 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. 30 Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

„Kommet her zu mir, alle, die ihre mühselig und beladen seid“, sagt Jesus. Alle, die ihr zu tragen habt an den Anforderungen des Lebens. Alle, die ihr bisweilen nicht wisst, wie ihr das alles schaffen sollt. Alle, die ihr nachts wach liegt, weil die Gedanken sich im Kreise drehen. Kommt her! Und bringt mit, was auch immer euch belastet; „ich will euch erquicken.“ So hat es Martin Luther poetisch übersetzt. Doch die wörtliche Bedeutung ist ebenso schön: „Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ Bei mir könnt ihr abladen. Loslassen. Zur Ruhe kommen. Aufatmen.

Wenn Jesus heute bei „TikTok“ wäre, dann hätte er dabei alle die jungen Leute vor Augen, Mädchen und auch Jungen, die ständig irgendwelchen Influencern folgen, um zu sehen, wie man sich stylen muss, um gut auszusehen und um bei anderen gut anzukommen. Und die sich fragen, ob es ihnen gelingt. Noch mehr würde er an die denken, die unter Cyber-Mobbing zu leiden haben. Oder denen keiner Nachrichten schickt. Er könnte auch an die Eltern denken, die sich Sorgen um ihre Kinder machen. Und die sich in dieser sehr speziellen Online-Welt gar nicht genügend auskennen, um beizeiten helfen zu können, wenn es nötig ist.

Gleichzeitig wäre er aber auch bei „LinkedIn“ unterwegs oder in einem anderen der Netzwerke für Fachkräfte und Führungskräfte; also für Menschen, die ständig darauf achten müssen, wie sich gut präsentieren und wie sie sich und ihre Anliegen ins Gespräch bringen und im Gespräch halten. Auf den Online-Plattformen und auch im analogen Leben. Denen das mehr oder weniger gut gelingt. Und bei denen immer wieder die Frage mitschwingt: Tue ich genug? Müsste ich nicht noch ganz anders präsent sein?

Konkurrenz, Druck, im Netz und im Alltag. Hohe Erwartungen, geschürt durch mediale Inszenierungen. Und dazu die Wellen von Empörung und Aggression in anderen sogenannten „sozialen Medien“. Das ist natürlich längst nicht alles, was

hier zu sagen wäre. Die Vernetzungsmöglichkeiten im Internet bieten viele Chancen, sie sind längst aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Aber da gibt es eben auch vieles, was schwer auf Menschen lasten kann, was Druck macht, was das gesellschaftliche Klima polarisiert und vergiftet. Und wogegen wir als Gesellschaft und als Einzelne Gegenkräfte entwickeln sollten.

Jesus hatte keinen TikTok-Kanal, natürlich nicht. Jesus war auch nicht bei LinkedIn unterwegs und schon gar nicht auf X oder bei Facebook. Von Jesus selbst ist noch nicht einmal etwas Schriftliches überliefert. Er hat gesprochen zu den Menschen, die um ihn herum waren, und auch mit ihnen. Was er zu sagen hatte, wurde längst nicht von allen gehört und ernst genommen. Die ihm aber zugehört haben und die dafür innerlich bereit waren: die haben seine Worte tief berührt. Sie haben sie in sich aufgenommen. Sie haben sie miteinander geteilt. Sie haben sie weitergegeben. So wurden sie später auch aufgeschrieben. So wurden sie mit Deutungen verbunden. So sind sie schließlich auch zu uns gelangt.

„Nehmt auf euch mein Joch“, sagt Jesus damit auch zu uns, „und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ Sanften Mut können wir bei ihm lernen. Mit heutigen Worten: eine besondere Art von Resilienz. Nicht hart, nicht aggressiv, nicht gegen andere gerichtet. Nicht um selbst möglichst gut dazustehen und andere in der Konkurrenz auszustechen. Sondern fähig, auch Schwäche zuzulassen. Auch Verletzungen hinzunehmen, ohne dann Gleiches mit Gleichem vergelten zu müssen. Sich nicht wegducken, sich nicht klein machen. Sondern bereit sein, am je eigenen Ort und mit den eigenen Möglichkeiten zu tun, was dem Guten dient und was Frieden wachsen lässt.

So möchte ich umschreiben, was Jesus meint, wenn er sich selbst als *„von Herzen demütig“* bezeichnet und wenn er sagt: das könnten wir bei ihm lernen. Das könnten wir uns von ihm anschauen.

Leicht ist das nicht unbedingt. Schon gar nicht gelingt das von selbst. Wir haben das nicht in den Genen. Zumindest bei weitem nicht nur das. Alle die anderen Mechanismen, die finden wir doch auch in uns selbst, wenn wir ehrlich sind. Aggression. Konkurrenzdenken, ‚Wie du mir, so ich dir‘. Und so weiter.

Deshalb beschönigt Jesus das auch nicht. *„Nehmt auf euch mein Joch“,* sagt er. Was ist, ein Joch? Ein Joch, das ist die massive hölzerne Tragstange, die Arbeiter oder Arbeiterinnen sich früher auf die Schultern legten, um gefüllte Eimer oder andere schwere Lasten zu tragen, und in Teilen der Welt gibt es das noch heute. Ein Joch ist auch das breite Geschirr, das Ochsen oder Pferden um den Nacken gelegt wird, damit sie den Pflug ziehen können oder auch einen Wagen.

„*Nehmt auf euch mein Joch*“, sagt Jesus, und meint damit die für ihn grundlegenden Gebote, der er selbst aus der Bibel seines Volkes Israel übernommen und die er in seiner Weise ausbuchstabiert hat. „*Liebe deinen Nächsten – wie dich selbst.*“ „*Seid barmherzig – wie auch euer Vater im Himmel barmherzig ist.*“ „*Vergebt einander – wie auch euch vergeben ist.*“ Betet darum, dass euch solches gegeben werde. Und lasst euch nicht von den Sorgen überwältigen, seht immer wieder hin auf das, was ihr selbst empfangen habt und was ihr einander geben könnt. Seid dankbar!

Wenn ihr das tut, wenn ihr so zu sein versucht, dann geschieht das nicht unbedingt aus euch selbst heraus. Aber versucht es doch, so zu leben! Schritt für Schritt und immer wieder neu. Ihr könnt es bei mir lernen, sagt Jesus, und aus dem, was ich euch hinterlassen habe. Ihr könnt es untereinander ausprobieren und üben, und ihr könnt es dann auch in anderen Konstellationen praktizieren. „*Salz der Erde*“ könnt ihr damit sogar werden, die Menschheit kann es brauchen! „*Licht der Welt*“ sollt ihr sein, jeder auf seine, jede auf ihre Weise.

Wir kennen viele dieser Worte und haben sie im Ohr, jedenfalls mehr oder weniger, nehme ich an. Wir kennen sie, weil sie in der Kirche ja immer wieder bedacht und in Erinnerung gerufen werden. Und wir versuchen auch, sie in unser jeweiliges Leben außerhalb der Kirche mitzunehmen, versuchen uns daran zu halten – auch da sollte ich wohl sagen: mehr oder weniger. Dabei wissen wir zugleich auch immer: Wir könnten es häufiger und bewusster und entschiedener tun. „*Nehmt auf euch mein Joch*“, sagt Jesus daher auch immer wieder, „*und lernt von mir*“. Das ist ein lebenslanges Lernen, keine Frage.

Doch haben wir nicht auch das andere schon so manches Mal erlebt, was Jesus sagt, übrigens mit Worten aus einem Psalm: „*So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen*“? So wird eure Seele erkennen: Ja, das ist gut. Ja, das lohnt sich. Ja, so könnte es weitergehen. Da entsteht Resonanz. Da beginnt etwas Früchte zu tragen. Und ist so etwas nicht viel wertvoller, viel kostbarer für das eigene Lebensgefühl als so manch anderes, was uns in der Welt als Glücksversprechen begegnet?

Und haben wir nicht vielleicht auch erlebt, wie wir daraus neue Energie gewinnen können, neue Kraft schöpfen, auch neue Zuversicht? „*Kommet her zu mir*“, sagt Jesus, „*die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken!*“

„*Nehmt auf euch mein Joch!*“ Dann werdet ihr erleben: Es ist nicht so schwer, wie ihr denkt. Unmöglich ist es schon gar nicht. „*Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*“ So sollte ein gutes Joch ja sein. Nicht drücken. Nicht scheuern, nicht wehtun. Sondern helfen, die Last zu tragen. So leicht wie möglich. So sollen diese Gebote helfen, im Geiste Jesu und nach seinem Beispiel zu leben.

Jesus selbst fühlt das ganz tief in sich. „*Von Herzen*“ ist er „*demütig*“. Und darum kann er gar nicht anders, als mit einem großen Dank an Gott zu beginnen: dass das, was er anbietet, unter den Menschen tatsächlich Aufnahme findet. „*Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast, und hast es Unmündigen offenbart.*“ Oder, nicht ganz so zugespitzt: Gerade einfache und geradeaus denkende Menschen sind dafür vielleicht zu gewinnen. Menschen, die sich als Erwachsene noch kindliche Offenheit bewahrt haben. Menschen hingegen, die sich sehr viel auf ihre eigene Weisheit und Klugheit zugutehalten und die auf andere gern herabschauen: denen könnte Wesentliches verschlossen bleiben.

So hat es der göttliche Vater, der Herr über Himmel und Erde, dem Sohn, Jesus, anvertraut und ins Herz gegeben. So möchte er von uns erkannt werden. So möchte er, durch Jesus, unter uns wirken. Dabei, auch das sagt Jesus hier als Erläuterung: Ganz und gar erkennt den Sohn nur der Vater. Also Gott selbst. Er allein ist es ja, der uns Menschen ins Herz blickt. Und das Umgekehrte gilt ebenso: Was das bedeutet, dass Gott, das der „*Herr des Himmels und der Erde*“ sich uns kleinen Menschlein zuwendet, und was uns damit geschenkt wird – in seiner ganzen Tiefe und Tragweite hat das einstweilen nur Jesus selbst erkannt, in seiner ganz besonderen Nähe zu seinem himmlischen Vater. Auch diese doppelte Feststellung haben wir von ihm gehört.

Doch das soll uns nicht belasten. Seine Aufgabe ist es nun, dies den Menschen weiterzugeben. Den Menschen damals. Und uns heute. In Zeiten von TikTok und LinkedIn und von allem, was unser Leben bestimmt. Auch an uns hat Gott „*Wohlfallen*“ und will, dass unser Leben ihn lobt. Er wünscht sich, und er wünscht für uns, dass wir das „*Joch*“ von Jesus aufnehmen und nach seinen Empfehlungen und Geboten leben. Und dass wir erkennen, wie gut das tut. Wie es Ruhe schenkt und Klarheit. Und wie es zu leben hilft.

Amen.