

*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid!*

*Ich will euch erquicken.*

*Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir;*

*denn ich bin gütig und von Herzen demütig;*

*und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.*

*Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.*

*Matthäus-Evangelium 11, 28–30*

*(Einheitsübersetzung)*

*Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten:*

*Ich werde euch aufatmen lassen.*

*Mein Joch nehmt auf euch und lernt von mir.*

*Denn: Sanft bin ich und von Herzen niedrig,*

*und ihr werdet Aufatmen finden für euer Leben.*

*Mein Joch ist ja gut, und meine Bürde ist leicht.*

*Matthäus-Evangelium 11, 28–30*

*(Übersetzt von Fridolin Stier)*

Kommt, sagst du –

ihr Erschöpften und Überlasteten, ihr Gebeugten unter den sozialen, wirtschaftlichen, religiösen, psychischen und physischen Lastensäcken; ihr, die ihr euch durch das Leben schleppt.

Heran zu mir, sagst du –

ihr, die ihr nicht stehen, liegen, laufen könnt; ihr, die ihr nicht sehen und hören könnt; ihr, die ihr verachtet und ausgestoßen seid – damit ich euch berühre und anrühre.

Sanft bin ich, sagst du –

weil ich aus einem Urvertrauen zu meinem Vater lebe und ich euch Vertrauen zu euch selbst und zur Welt gebe.

Leicht ist mein Joch, sagst du –

bei mir findest du einen Ort, an dem du weinen kannst, wenn du weinen möchtest, lachen kannst, wenn du lachen möchtest, sagen kannst, was du wirklich denkst, leben kannst, ohne Rücksichtnahme auf Zwänge, Umstände, Vorschriften.

Ruhe findet ihr, sagst du –

wenn ihr aus einem tiefen Gottesvertrauen lebt und lernt, mitten in der Flüchtigkeit der Zeit ein Stück Ewigkeit zu entdecken, mitten in der Natur die Fülle Gottes wahrzunehmen, mitten im Hass die verlorene Liebe zu spüren, mitten im Streit Friedensperspektiven zu finden, mitten in der Liebe meine Liebe zu erfahren ...

.... und unsere Seele findet Ruhe – Aufatmen zum Leben!