

# Evangelische Gemeinde Essen-Altstadt

## Wohnzimmer-Gottesdienst zur geistlichen Stärkung



**Wenn möglich Geläut Kreuzeskirche hören über YouTube**

**Kerze anzünden – Stille**

**Musikalischer Auftakt: Großer GOTT, wir loben Dich EG 331,1**

Großer GOTT, wir loben Dich; HERR, wir preisen Deine Stärke.  
Vor Dir neigt die Erde sich und bewundert Deine Werke.  
Wie Du warst vor aller Zeit, so bleibst Du in Ewigkeit.

**Jesus spricht: Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Matthäus 11,28**

Wir leben in einer sehr kräftezehrenden Zeit voller Unsicherheiten. Wenn wir nicht aufpassen und auch auf unser geistliches Wohl achten, kann es gefährlich werden. Die folgenden Wohnzimmergottesdienste sollen Ihnen als geistliche Nahrung dienen und Sie aber auch ermuntern selbst die Heilige Schrift zu studieren und füreinander im Gebet vor dem lebendigen dreieinigen GOTT einzustehen.

**Wir sind hier versammelt im Namen des Vaters und  
des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.**

**Wir singen oder sprechen: Da wohnt ein Sehnen tief in uns**

*Refrain: Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o GOTT, nach Dir, Dich zu sehn,  
Dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen ist ein Durst nach Glück, nach  
Liebe, wie nur Du sie gibst.*

**1. Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir,  
In Sorge, im Schmerz, sei da, sei uns nahe GOTT.**

*Refrain: Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o GOTT, nach Dir, Dich zu sehn,  
Dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen ist ein Durst nach Glück, nach  
Liebe, wie nur Du sie gibst.*

**2. Um Einsicht, Beherztheit, um Beistand bitten wir,  
In Ohnmacht, in Furcht sei da, sei uns nahe GOTT.**

**Wir beten Verse aus Psalm 50**

Aus Zion bricht an, der schöne Glanz Gottes.

Unser Gott kommt und schweiget nicht.

Opfere Gott Dank und erfülle dem Höchsten deine Gelübde  
und rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten,  
und du sollst mich preisen.

Wer Dank opfert, der preiset mich, und da ist der Weg,  
dass ich ihm zeige das Heil Gottes.

**Wir singen oder sprechen: Da wohnt ein Sehnen tief in uns**

*Refrain: Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o GOTT, nach Dir, Dich zu sehn,  
Dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen ist ein Durst nach Glück, nach  
Liebe, wie nur Du sie gibst.*

**3. Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir,  
In Krankheit, im Tod sei da, sei uns nahe GOTT.**

*Refrain: Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o GOTT, nach Dir, Dich zu sehn,  
Dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen ist ein Durst nach Glück, nach  
Liebe, wie nur Du sie gibst.*

**4. Dass Du GOTT, das Sehnen, den Durst stillst, bitten wir,  
Wir hoffen auf Dich, sei da, sei uns nahe GOTT.**

## **Predigt über Matthäus Kap. 11, 25-30 in der Kreuzeskirche**

**Kanzelgruß:** Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit uns allen.

Der Predigttext steht im Matthäusevangelium im 11. Kapitel in den Versen 25-30 Jesu Lobpreis und Heilandsruf

*25 Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du dies den Weisen und Klugen verborgen hast und hast es den 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.*

Liebe Gemeinde,

sind Sie überarbeitet, hektisch, übermüdet? Möchten Sie wieder gut abschalten können, sich leistungsfähig und vital fühlen, dynamisch und lebenslustig sein? Dann bringen Sie allgemeine Ratschläge nicht weiter. Sie brauchen ein persönliches Anti-Stress-Konzept, für Ihre Entspannung im Alltag, für Ihr Zeitmanagement mit persönlichen Freiräumen, für Ihr Selbstmanagement mit Eigenstärkung. So oder so ähnlich können Sie Werbeanzeigen in verschiedenen Zeitschriften von Stressberatungsfirmen lesen. Ja, denke ich dabei, ich fühle mich manchmal schon überarbeitet und müde. Eigentlich möchte ich schon leistungsfähiger und vitaler werden - aber der ganze Kram mit Selbstorganisation und so kratzt doch nur an der Oberfläche. Wie klingt das hier in unserem Bibel-Text? Ein Werbeslogan - ähnlich dem von der Stressberatungsfirma: „Kommt her, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ Mit moderneren Worten klingt das so: Ich habe ein Angebot für alle die, die müde sind, die ausgebrannt sind, die belastet sind mit Verantwortung und Aufgaben, die an ihre Grenzen gekommen sind. Ich kann euch aufbauen, neue Lebensenergie vermitteln!

„Jesus sagt: 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. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Was soll das? Erst sagt Jesus, er will mich aufbauen und mir neue Lebensenergie geben. Und dann riecht es plötzlich nach Arbeit.

Ein Joch sollen wir auf uns nehmen? Heißt es nicht vorher im Vers 28 geradezu marktschreierisch: „Kommt her zu mir alle, die ihr Lasten tragt, ich will euch

erquicken.“ Da möchte man doch hoffen, da will man doch erwarten, dass einem die Lasten abgenommen werden, dass man befreit aufatmet, keine Last mehr zu tragen hat. Doch dann heißt es: „Nehmet auf euch mein Joch. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Liebe Gemeinde,

Jesus lügt sich selbst und uns nichts in die Tasche!

Denn er sagt nicht. Ich nehme euch das Joch ab und dann gibt es keines.

Jesus sagt auch nicht, dass alles glatt laufen wird in unserem Leben mit ihm.

Jesus sagt vielmehr: Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Lernt von mir, sagt Jesus. Und er sagt: Mein Joch ist sanft. Ein Joch ist es allemal. Was bewirkt eigentlich ein Joch? Ein Joch ist das Holzgestell, das man Ochsen auf die Schulter legt, und an dem ein Wagen oder ein Pflug hing, den der Ochse zu ziehen hatte.

Entscheidend ist, dass ein Joch passt. Ein enges drückt, scheuert hin und her. Jesus sagt damit. Ich knechte euch nicht, ich will, dass es euch gut geht.

Ich will, dass ihr innerlich zur Ruhe kommt. Ich will euch eine Lebensführung geben, die zu euch passt, die euch nicht bedrückt, an der ihr euch nicht aufreibt und wundscheuert. Jesus gibt jedem das Joch, das zu ihm oder ihr passt. Ein Joch bewirkt auch, dass ich etwas im Leben bewegen kann. Ohne ein Joch kann eine Kuh nichts vorwärts-bringen. Und ohne ein Joch können wir das auch nicht, auch wenn wir keine Kühe sind. Eine sanfte Last muss sein. Nicht einfach: Take it easy! Nimm es leicht! Das höre ich aus diesen Worten heraus. Es geht nicht nur einfach darum, uns auf die faule Haut zu legen, uns vor Arbeit und Konfrontation zu scheuen. Es geht darum, dass wir Jesus vertrauen, uns korrigieren lassen, wo es nötig ist.

Ich habe es vorhin schon gesagt. Das, was Jesus da sagt, klingt wie ein Werbespruch. „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid.“

Werbung - täglich sind wir davon umgeben. Werbung will uns immer wieder zeigen, dass mit bestimmten Produkten unser Leben einfacher, schöner, unproblematischer, leichter wird. Werbung weckt Sehnsucht nach dem schönen und glücklichen Leben! So lauten die Slogans: Wir machen den Weg frei!

Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause! Nichts ist unmöglich!

Im Originaltext der Bibel heißt es: „Bei Gott ist kein Ding unmöglich. (Luk. 1,37)

Liebe Gemeinde,

das, was Jesus hier in diesem Text sagt, ist auch Werbung!

Es ist ein Lockruf. Gewiss. Doch der Lockruf Jesu ist wahrhaftig eine Einladung zum gelingenden Leben, weil er vom Leben und Wirken Jesu gedeckt ist!

„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben, sagt Jesus, „niemand kommt zum Vater außer durch mich!“ (Joh.14.6)

Jesus wirbt in der Tat dafür, dass wir uns ganz und gar auf ihn einlassen und seinen Spuren der Liebe Gottes in unserem Leben folgen.

Und eins dürfen wir dabei gewiss sein: Gott hat eine Schwäche für die Schwachen in der Welt. „Ich will euch erquicken.“, ruft er uns zu! Erquicken, im griechischen steht da das Wort *anapauso*, und Sie hören da ganz richtig das Wort Pause heraus. Jesus sagt an dieser Stelle: „Ich verschaffe dir eine Pause – eine Atem-Pause!“

So könnte man das Wort „erquicken“ salopp übersetzen. In so einer Atem-Pause kann ich auch einmal „stehen bleiben“. Wer sich erquicken will, muss stehen bleiben, innehalten, aufatmen, befreit atmen. Wenn ich das Wort Jesu an dieser Stelle verstehen lernen will, muss ich stehen bleiben, denn Verstehen hat mit Stehen zu tun. Stehen bleiben, still werden, ist die Voraussetzung, damit sich das Trübe in uns klärt, der Nebel sich auflöst und wir klar erkennen, was ist. Dann haben wir wieder die richtige Perspektive. Nämlich die, wo ich vorher das Joch hingelegt habe. Es ist der Blick zum Kreuz Jesu Christi. Da wird unsere Last leichter.

Über dem Eingang unserer Kreuzeskirche sehen wir das Mosaik der Kreuztragung Jesu. Darunter steht das Wort des Propheten Jesaja: „Fürwahr, er trug unsere Krankheit!“ (Jes. 53,4) Das bedeutet für uns: Wir müssen nicht alles so schwernehmen, denn wir tragen nicht allein. Wir sind uns nicht selbst überlassen.

Wir können unser Menschsein leichter nehmen, weil wir nicht alles selber tragen müssen, weil Christus uns beim Tragen der Lasten hilft.

Die Leichtigkeit meint hier nicht Leichtsinn oder Fahrlässigkeit, sie gründet vielmehr auf einem tiefen Vertrauen, dass wir in GOTTES guter Hand sind.

Gott lädt uns ein, in den Atem-Pausen unseres Lebens bei IHM aufzutanken.

Ich darf, soll auf diesem Weg mit Christus stehen bleiben, den Blick auf das Kreuz richten. Das bedeutet durchaus, dass wir uns einspannen lassen für seinen Auftrag und für den Dienst an unseren Mitmenschen. Und doch überfordert es uns nicht, weil er selber tragen hilft und seine Last uns reifen und wachsen lässt. Sein Joch drückt nicht, weil es uns mit IHM zusammengebunden hat. Jesus selber ist es, mit dem wir durch unseren Glauben und im Glauben, das heißt, in der Beziehung zu IHM, zusammengespannt wurden und sind. Immer wieder haben Christen, die mit Jesus und in seiner Nachfolge leben, die Last und die Lasten des Lebens auf sich genommen, haben sie aus Gottes Hand angenommen und wussten sich vom ihm getragen.

Von dieser beglückenden Glaubens- und Lebenserfahrung erzählt die Geschichte Spuren im Sand der kanadischen Schriftstellerin *Margaret Fishback Power*

### **Eines Nachts hatte ich einen Traum:**

Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.

Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.

Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur  
eine Spur zu sehen war.  
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:

"Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du mir versprochen, auf allen Wegen  
bei mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines  
Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.

Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?"

Da antwortete er: "Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,  
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen  
hast, da habe ich dich getragen."

Diese befreiende Erfahrung, von der Margret Fishbeck Power geträumt hat,  
wünsche ich uns allen, liebe Gemeinde, auf unseren Lebenswegen. Amen

**Wir singen oder sprechen: Ich bin bei dir, wenn die Sorge dich niederdrückt**

**1. Ich bin bei dir, wenn die Sorge dich niederdrückt,  
wenn dein Leben so sinnlos scheint, dann bin ich da.  
Ich bin bei dir, auch wenn du es nicht glauben kannst,  
auch wenn du es nicht fühlen kannst,  
ich bin dir nah.**

*Refrain: Und ich hab alles in der Hand, kenn dein Leben sehr genau,  
ich weiß um alles, was du brauchst, Tag für Tag.  
Hab keine Angst, ich liebe dich. Du kannst meinem Wort vertraun  
und du wirst sehn, wie ich dich führe Schritt für Schritt.*

**2. Hab keine Angst, wenn du nachts nicht mehr schlafen kannst,  
wenn du grübelst was morgen wird, du hast doch mich.  
Hab keine Angst, auch wenn andre nicht zu dir stehn,  
wenn du meinst, dass du wertlos bist, ich liebe dich.**

*Refrain: Und ich hab alles in der Hand, kenn dein Leben sehr genau,  
ich weiß um alles, was du brauchst, Tag für Tag.  
Hab keine Angst, ich liebe dich. Du kannst meinem Wort vertraun  
und du wirst sehn, wie ich dich führe Schritt für Schritt.*

**3. O Welch ein Tag, wenn dein Leben sein Ziel erreicht,  
wenn wir uns gegen-überstehn und du bist hier.  
O Welch ein Tag, wenn die Trauer der Freude weicht,  
und dann war, was verwirrend schien, der Weg zu mir.**

*Refrain: Dann wirst du staunend mit mir sehn: Alles, Ende und Beginn, mir war nicht einer deiner Tage unbekannt. Und du wirst glauben und verstehn, alles hatte seinen Sinn und du wirst sehn, ich hatte alles in der Hand.*

## **Wir beten**

Christus, wir danken Dir, dass alle Kranken und Sterbenden Dich als ihren Arzt und Heiland erfahren dürfen, wenn sie es zulassen. Wir bitten Dich, stärke Du selbst alle Menschen, die sich mit Leidenschaft für Kranke, Sterbende und deren Angehörige engagieren.

Christus, wir danken Dir, dass Du unser Tröster auch in Verlassenheit bist. Wir bitten Dich, lass die Menschen, die mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen haben in besonderer Weise Deine Nähe spüren. Lass sie Menschen finden, mit denen gemeinsam die Einsamkeit durchbrochen werden kann.

Christus, danke, dass Du uns mit allem versorgst, was wir brauchen. Wir bitten Dich, hilf uns Dir uneingeschränkt zu vertrauen und schütze uns vor Existenzängsten in dieser furchteinflößenden Zeit. Wo uns diese Ängste doch schon befallen haben sollten, befreie uns davon.

Christus, alles was wir sonst noch auf dem Herzen haben fassen wir mit den Worten zusammen, die du selbst uns gelehrt hast:

*Vater Unser im Himmel. Geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung. Sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.*

## **Wir singen oder sprechen: Wer auf GOTT vertraut**

**1. Wer auf GOTT vertraut, braucht sich nicht zu fürchten vor den Träumen der Nacht und der Einsamkeit. Er darf mit Hoffnung in den neuen Tag gehen.**

Refrain: Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten. Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich beschützen Tag und Nacht.

**2. Wer auf GOTT vertraut, darf sich sicher wissen in den Händen der Liebe, die ihn halten. Er darf mit Freude GOTTES Hilfe sehen.**

**3. Wer auf GOTT vertraut, darf sich glücklich schätzen Seinen Weg muss er nicht alleine gehen, Von GOTTES Liebe weiß er sich umgeben.**

## Segen

Der gütige GOTT segne uns, dass wir jede Stunde unseres Lebens immer dankbar und zufrieden so annehmen können, wie sie kommt.

Der lebendige GOTT segne uns, dass wir alle unsere Sinne und unser Herz täglich neu auf ihn ausrichten.

Der barmherzige GOTT segne uns, dass wir in jeder Stunde der Freude und des Schmerzes seine Nähe spüren.

Der heilige GOTT segne uns, dass wir in jeder Lebenslage mutig Glaubensschritte gehen können.

Der liebende GOTT segne uns, dass wir für alle Menschen, die unseren Lebensweg kreuzen zum Segen werden dürfen.

So segne uns der dreieinige GOTT, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen

## Wir singen oder sprechen: Geh unter der Gnade

*Refrain: Geh unter der Gnade Geh mit GOTTES Segen  
Geh in seinem Frieden Was auch immer du tust  
Geh unter der Gnade Hör auf GOTTES Worte  
Bleib in seiner Nähe Ob du wachst oder ruhst*

- 1. Alte Stunden, alte Tage, Lässt du zögernd nur zurück  
Wohlvertraut wie alte Kleider, Sind sie dir durch Leid und Glück**
- 2. Neue Stunden, neue Tage, Zögernd nur steigst du hinein  
Wird die neue Zeit dir passen ist sie dir zu groß, zu klein?**
- 3. Gute Wünsche, gute Worte Wollen dir Begleiter sein  
Doch die besten Wünsche münden alle in den einen ein:**

