

# Das sanfte Joch - ein Azubi von Jesus sein

**Datum:** 06. Juli 2025  
**Bibeltext:** Matthäus 11,28-30

Mein Studienurlaub ist vorbei und ich habe in dieser Zeit sehr viel erlebt und gelernt: Ich habe etwas vom Alltag in einem Kriegsland mitbekommen und das mulmige Gefühl beim Luftalarm erlebt; tief beeindruckt bin ich von den Menschen, die materiell alles verloren haben, aber in Jesus Christus alles gefunden haben; Gottes Wort (mach dir keine Sorgen, ich bin dein Schutz...) bekommt eine andere Tiefe, wenn Angehörige an der Front sind oder regelmässig russische Raketen/Drohnen im Anflug sind; ich bin wieder neu dankbar für unser Land, unsere Regierung und sogar für die Krankenkassenprämien.

Während meiner Zeit im Gebetshaus in Augsburg hatte ich viel Zeit mit Gott und ein Bibeltext hat ganz neu zu mir gesprochen und ich möchte meine Gedanken mit euch teilen.

*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.*

*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. Matthäus 11,28-30*

Um diesen bekannten Text in der Tiefe verstehen zu können, tauchen wir zuerst ins jüdische Bildungssystem ein. Denn Jesus war ein Jude und alles was er sagte, ist vom jüdischen Kontext her zu verstehen und zu deuten. Und ich bin fast sicher, dass es euch auch begeistern wird;-)

## Die Rabbi`s

Im jüdischen Bildungssystem gab es die Rabbi`s. **Rabbi bedeutet so viel wie "Meister" und sie waren die Lehrer der heiligen Schrift und Vorbilder dafür, wie man als gottesfürchtige Person in allen Bereichen des Lebens lebt.** Jeder angehende Rabbi lernte viele Jahre bei einem Rabbi, bis er dann mit ungefähr 30 Jahren sich selber Schüler suchte, um seine Lehre weiterzugeben. Dass Jesus sich 12 Jünger suchte, war nicht revolutionär, das war gang und gäbe zur damaligen Zeit. Jesus hat nie eine klassische Rabbi-Ausbildung gemacht, aber seine dreijährige Tätigkeit entsprach dem Handeln und Wirken eines damaligen Rabbi`s.

Jeder Rabbi hatte ein "Joch". Ochsen wurden früher in ein Joch gespannt, um gemeinsam einen Wagen zu ziehen oder um ein Feld zu pflügen. Unter dem Joch haben sie gemeinsam die Last geschultert. **"Joch" war aber auch ein gängiger Begriff für die Lehre eines Rabbi`s:** Wie legt er die 613 jüdischen Gebote aus? Wie lehrt er die Last des Lebens zu schultern in den Bereichen Ehe, Singlesein, Geld, Sex, Konfliktlösung, Regierung, Tod und Auferstehung...? Was für ein Lebensstil lehrt und pflegt er? Wenn also jemand zu einem Rabbi in die Ausbildung gegangen ist, so hat er das Joch des Rabbi`s übernommen/sich unter sein Joch gestellt.

## Die Auszubildenden (Azubi`s)

Mit fünf Jahren besuchten die Kinder das **"bet seder"**, das "Haus des Buches". Das entspricht unserer Grundschule. Auf dem Lehrplan stand unter anderem die Thora (5 Bücher Mose) und bis zum Alter von ungefähr 12 Jahren konnten alle Kinder die Thora auswendig. Nach dem "bet seder" war für die meisten Kinder die Schulzeit abgeschlossen und sie lernten im elterlichen Familienbetrieb zu arbeiten.

Die Besten durften aber weiter zur Schule ins **"bet midrash"** (Haus des Lernens) gehen. Dort studierten sie weiter und bis zum Alter von 17 Jahren konnten sie das ganze AT auswendig. Für die Allermeisten war es dann fertig mit Lernen und sie kehrten nach Hause zurück, arbeiteten und gründeten eine Familie.

**Aber die Besten, der Besten, der Besten durften sich bei einem Rabbi bewerben, um sein Joch auf sich zu nehmen/um sein Schüler und später selber Rabbi zu werden.** Der Rabbi prüfte seine Anwärter jeweils auf Herz und Nieren und wenn ein Rabbi der Meinung war, dass ein Anwärter genügend intelligent, ehrgeizig und es auch Wert war, sein Joch zu tragen, hat er so etwas gesagt wie: **"Komm, folge du mir nach."** **"Komm, geh bei mir in die Ausbildung."** Das war eine grosse Ehre und nach diesem Ruf hatte der Schüler nur noch drei Ziele im Leben: **Den Rabbi ständig zu belgeiten, so zu werden wie er und dieselben Taten zu vollbringen wie er!**

Stellt euch nun Simon (später Petrus) und sein Bruder Andreas vor, die am Fischen waren (Mt 4,18-22). Warum waren sie am Fischen? Weil sie nicht zu den Besten gehörten und vielleicht bereits nach dem "bet seder" nach Hause geschickt wurden. Und nun kommt Jesus, der berühmte Rabbi, von dem sie schon so viel gehört haben und ruft ihnen zu: "Folget mir nach." Was für eine Ehre!

Liebe Leute, Jesus ruft uns allen zu: "Komm, folge du mir nach." Er traut es dir und mir zu, auch wenn wir nicht zu den Besten, der Besten, der Besten gehören, dass wir sein Joch, seine Lehre, seinen Lebensstil, seine Taten übernehmen und es anderen Menschen weitergeben können. **Er vertraut uns auch, dass wir diese Ausbildung ernst nehmen und alles diesem Ziel unterwerfen, sowie es auch die damaligen Jünger gemacht haben.** Nun nehmen wir unsere Bibelstelle genauer unter die Lupe um, den Jochgedanken noch etwas besser verstehen zu können.

## Kommt her zu mir

*"Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken."* 28 Eingeladen sind die Mühseligen und Beladenen, Menschen, die ein schweres Joch trugen. Solche schweren Joche auferlegten zur damaligen Zeit die Pharisäer. Jesus sagte über sie: *"Sie knebeln euch mit unerfüllbaren religiösen Forderungen und tun nicht das Geringste, um euch die Last zu erleichtern."* Matthäus 23,4 Diese Pharisäer haben dem Volk unnötige schwere und lieblose religiöse Pflichten auferlegt und somit den Menschen den Weg zu Gott versperrt. **Auch heute sind Menschen mit schweren Jochen beladen, die den Weg zu Gott versperren:** Beladen von falschen Vorstellungen über Jesus; beladen, weil sie Hilfe in der Esoterik oder bei anderen Religionen suchen; beladen in Sünden; beladen, weil sie sich verstrickt haben im Vergnügen der Welt und doch leer zurück geblieben sind...! **So ergeht der Ruf auch heute Morgen an alle Menschen unter uns, die noch keine Rettung bei Jesus gefunden haben und darum mühselig und beladen sind. "Komm her zu mir!"**

Viele von uns haben bereits die Rettung bei Jesus Christus gefunden, und trotzdem fühlt sich das Leben nicht erquickt, sondern mühselig und beladen an: Die Arbeitslast ist gross, die Verantwortung lastet, die Ansprüche von allen Seiten drücken, Sorgen quälen, Ängste lähmen, Gottes Wege lösen Zweifel aus...! Das übervolle Leben führt dazu, dass wir körperlich, seelisch und geistliche müde, beladen und erschöpft sind. **Was macht dich heute Morgen müde und welche Lasten drücken deine Schultern?**

Was machen wir mit all diesen Lasten? Wir dürfen die Einladung von Jesus annehmen: *"Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken."* **Jesus ist die Antwort auf jegliche Müdigkeit, auf jegliche Überbelastung, auf alle inneren Nöte, auf alle Fragen rund ums Thema Prioritäten, auf jeden Mangel...!** "Kommt her zu mir." Die Verheissung ist Erquickung/Ruhe - denn sein Joch ist sanft!

## Sanftes Joch

*"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." Mt 11,29+30* Alle sind eingeladen unter das Joch von Jesus zu kommen, zu ihm in die Ausbildung zu gehen - das ist eine grosse Ehre! Als ich in Augsburg auf diesen Text gestossen bin musste ich mir die Frage stellen: **Könnte es sein, dass meine Müdigkeit, der Dauerstress, meine Ängste ... daher kommen, dass ich nicht unter dem Joch von Jesus bin, sondern alleine ein anderes Joch trage?**

Welche Joche könnte man noch tragen?

- **Mein eigenes Joch:** Wir jagen den eigenen Interessen nach, verwirklichen uns selber und wir tun alles dafür, um Ansehen und Erfolg zu haben.
- **Das Joch anderer Menschen:** Wir alle stehen in der Gefahr, dass wir uns von Erwartungen und Vorstellungen von anderen Menschen "bejochen" lassen und allen gefallen wollen.
- **Das Joch der Gesetzmässigkeit:** Es gibt eine falsche Gesetzmässigkeit im Glauben, wo wir die Liebe, Gunst und Zugehörigkeit von Gott mit Taten verdienen wollen.
- **Das Joch der Vergangenheit:** Erlebnisse, Taten, Sünden der Vergangenheit können unsere Gegenwart und Zukunft beschweren.
- **Das Joch der Medien:** Eine Studie besagt, dass wir alle ungefähr zwei bis vier Stunden am Tag mit dem Handy verbringen. Kann es sein, dass wir mühselig und beladen sind, weil wir unsere Festplatte im Gehirn mit ganz viel unnötigem Zeugs füllen?

Wichtig, Mühe und Anstrengung sind nicht Zeichen für ein falsches Joch, aber ungesunde Müdigkeit, Stress, Erschöpfung... sind Hinweise darauf, dass wir falsche Joche aufgeladen haben. Wo trägst du ein falsches Joch?

Jesus war ein Zimmermann und er wusste, dass schlechte Joche drücken und schmerzen. Darum lädt er uns ein, sein sanftes und passendes Joch zu tragen/unter seine Herrschaft zu kommen.

**Warum ist sein Joch sanft?** Weil Jesus sanftmütig und von Herzen demütig ist.

**Warum ist sein Joch leicht?** Weil Jesus der Partner unter dem Joch ist und die Hauptlast trägt.

**Was beinhaltet das Joch?**

- ... die Gewissheit, dass wir die Last des Lebens nicht alleine tragen müssen.
- ... Ruhe und Erquickung für unsere Seelen: Dies einerseits durch unsere Rettung, weil wir Vergebung und Befreiung durch das Kreuz von Jesus haben und eine Hoffnung, die über den Tod hinausgeht - die grossen Lebensfragen sind geklärt. Und andererseits Ruhe und Erquickung durch Trost (2. Kor 1,3-4), Freiheit (1. Kor 15,57), Kraft (2. Tim 1,7), Frieden (Joh 14,27).... -> Jesus ist die Antwort auf all unsere Bedürfnisse!
- ... die Erfüllung mit dem Heiligen Geist (Epheser 1,13)
- ...Ansprüche: Feindesliebe, sich selbst verleugnen, heilig sein, grosszügig sein, das Evangelium verkündigen, Kranke heilen, Dämonen austreiben, den Nächsten lieben...
- ...sein Lebensstil: Habt ihr schon einmal bemerkt, dass Jesus nie gestresst war, immer Zeit hatte für alle Menschen, im richtigen Moment "nein" sagen konnte und nächtelang im Gebet verbracht hat?

**Sanft ist das Joch nicht, weil der Auftrag oder das Leben einfach wären, sondern weil Jesus neben uns unter dem Joch ist und die Hauptlast trägt, hilft und motiviert.** Sanft ist das Joch, weil wir dann die tiefe Gewissheit haben, dass wir Sinn und Bestimmung im Leben gefunden haben. Ich lade uns alle ein uns täglich zu entscheiden, unter dem Joch von Jesus zu sein, denn die Verheissung ist Erquickung und Ruhe für unsere Seelen.

## Lernt von mir

Im Vers 29 sagt Jesus: *"Nehmt auf euch mein Joch und **lernt von mir**."* Man kann auch sagen: "Kommt unter mein Joch, seid mir stetig nahe, handelt und lebt wie ich - nehmt mich in allem zum Vorbild." Wir sind eingeladen lebenslange Azubi`s von Jesus zu sein und unter dem Joch von Jesus zu lernen! Wir sind eingeladen den drei Zielen eines Azubi`s von einem Rabbi alles unter zu ordnen: Jesus nahe zu sein, ihm ähnlicher zu werden und seine Taten zu vollbringen. **Ich lade uns ein für eine Zeit der Stille und folgende Fragen/Gedanken zu bewegen:**

1. Komm zu Jesus mit all deinen Lasten und allem, was dich beschwert!
2. Ich lade uns alle ein Busse zu tun, wo wir bewusst oder auch unbewusst falsche Joche tragen.
3. Es ist eine grosse Ehre, unter dem Joch von Jesus zu leben und du bist eingeladen, ja dazu zu sagen - mit allen Konsequenzen. Ja, ich will ein Azubi sein!
4. Wenn das Ziel eines Schülers von einem Rabbi war/ist, immer mit ihm zusammen zu sein, ihm ähnlicher zu werden und immer mehr zu handeln wie er, dann dürfen wir uns in der kommenden Zeit die Frage stellen lassen: Wo hat dieses Lernen Platz in meinem Alltag?

## Fragen zur Vertiefung

1. Versetze dich in Simon und Andreas hinein: Was hat der Ruf von Rabbi Jesus für sie bedeutet? Was bedeutet der Ruf von Jesus in seine Nachfolge für dich? Spürst du etwas von dieser Ehre, diesem Privileg?
2. Wie geht es dir? Wie sieht dein Lebensrhythmus aus? Beschreibe dein Ergehen über den letzten Monat mit Wörtern wie: Müde, fit, glücklich, niedergeschlagen, gestresst, freudig...! Was macht dich mühselig und beladen?
3. Wo stehst du in der Gefahr falsche Joche zu tragen?
4. Was bedeutet es, dass das Joch von Jesus sanft ist? Wie kannst du das einordnen, dass der Glaube alles kosten kann?
5. Wie kannst du die Ausbildung bei Jesus in deinen Alltag integrieren?