

## 14. Sonntag im Jahreskreis A

### Mein Joch ist leicht.

### Kommt alle zu mir. Ich will euch helfen.

Evangelium in "leichter Sprache" Mt 11,25-30 (siehe: <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/>)

Einmal sprach Jesus mit Gott im Himmel.

Jesus sagte:

Vater im Himmel.

Ich bin froh über dich.

Ich freue mich über dich.

Ich freue mich besonders, weil du ganz einfach bist.

Du bist un-kompliziert.

Du bist einfach zu verstehen.

Darum können dich die un-komplizierten Menschen verstehen.

Die Menschen, die einfach sind.

Und schlicht.

Und bescheiden.

Diese Menschen freuen sich über dich.

Diese Menschen wissen, dass du Gott bist.

Und dass ich dein Sohn bin.

Vater.

Deswegen freue ich mich.

Deswegen bin ich so glücklich über dich.

Jesus sagte zu den Menschen:

Ihr Menschen habt viele Sorgen.

Und viel Angst.

Und viel Unruhe.

Und viel Stress.

Kommt alle zu mir.

Ich will euch helfen.

Ich will euch trösten.

Bei mir könnt ihr euch ausruhen.

Ich bin in meinem Herzen selber ganz ruhig.

Und gütig.

Und bescheiden.

Und einfach.

Das könnt ihr bei mir spüren.

Bei mir könnt ihr Ruhe finden.

Bei mir könnt ihr still werden.

Bei mir könnt ihr froh werden.

Ich mache keinen Stress.

---

## Gedanken vor dem Evangelium

Weißt Du was ein „Joch“ ist?

Zurzeit Jesu wusste jedes Kind, was ein Joch ist, es gehörte zum Alltag der Menschen.

Euer Tornister ist ja manchmal ganz schön schwer. Den trägst du auf dem Rücken. Euren schweren Einkauf, fahrt ihr mit dem Einkaufswagen zum Auto. Dann müsst ihr nicht so viel schleppen. Doch wenn es kein Auto oder kein Fahrrad gibt, oder wenn der Weg für den Handkarren viel zu holprig ist? Wie kommt dann z.B. ein Eimer Wasser den weiten Weg vom Brunnen zum Haus?

Vielleicht hast Du schon mal ein Bild gesehen, wie Menschen, dann schweren Gefäße auf dem Kopf balancierend tragen. Puh....

Oder sie legen eine Stange mit einer Wölbung über ihren Nacken, daran hängen Eimer. In denen können sie dann Wasser oder anderes über lange Strecken tragen. So ein Joch legt man auch Ochsen bei der Feldarbeit über den Nacken, dann können sie den schweren Pflug ziehen. Gut, dass bei uns kein Erwachsener und auch kein Kind so ein „schweres Joch“ schleppen muss.

„Joch“ nannte man aber nicht nur das Holzgestell zum Tragen oder Pflügen, sondern auch die strengen jüdischen Gesetze und Gebote, die die Juden damals ganz genau einhalten mussten. Das war für sie nicht immer leicht. Eigentlich nannten die Menschen sogar alles, was sie belastet, niederdrückt, unterdrückt, versklavt „Joch“

Auch Heute gibt es für uns Menschen viele Dinge, die für uns anstrengend und belastend sind, die ein "Joch" für uns sind. Darüber können wir einen Augenblick in Stille nachdenken ...

- *Stille* -

Im heutigen Evangelium sagt uns Jesus, dass er genau weiß, wie schwer manchmal unser Leben ist und dass wir alle zu ihm kommen können:

## Kyrie

- Herr, Jesus Christus, du hast den Menschen, denen es schlecht ging, gesagt: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt.“ Auch uns bedrückt manches ....  
Christus, höre uns. *Christus, erhöre uns.*
- Du hast gesagt: „Ich bin gütig und von Herzen demütig.“  
Auch wir brauchen immer wieder deine Güte.  
Christus, höre uns. *Christus, erhöre uns.*
- Du hast den Weg des guten Lebens vorgelebt und uns viele Beispiele gegeben.  
Trotzdem fällt es uns manchmal schwer, als Christinnen und Christen zu leben.  
Christus, höre uns. *Christus, erhöre uns.*

## Fürbitten

Guter Gott,  
dein Sohn Jesus Christus hat gesagt, „Kommt alle zu mir. Ich will euch helfen. Ich will euch trösten.“ Wir werden einen Augenblick still und denken an das, was uns belastet und bedrückt.

- *Stille* -

Wir denken einen Augenblick in Stille nach, wo wir anderen beistehen wollen und ihnen so ihr „Joch“ etwas leichter machen.

- *Stille* -

So wie wir sind, mit all dem, was anstrengend ist und uns belastet, mit all dem, was wir uns vornehmen, dürfen wir zu dir kommen. Du hörst unser Gebet: **Vater unser im Himmel**