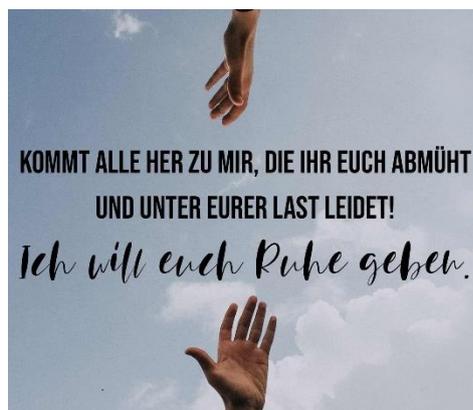


## Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und habt Vertrauen!



Man muss auch mal abschalten können, ein wenig ausspannen und ausruhen, damit man wieder zu sich selbst kommt. In der Hektik unserer Tage verlieren wir schnell den Überblick für das, was wirklich wichtig ist. Da ist es erfreulich, dass auch Jesus heute im Evangelium davon spricht: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt.“ Unser Alltag bringt ja immer wieder Freuden und auch manchmal Probleme. Manche Menschen tragen schwere Lasten und viele Sorgen mit sich herum.

Denen will Gott besonders nahe sein. Jesus will alle wie ein Magnet an sich ziehen. Wer mit Blick auf Jesus seine Lebenslast trägt, hat es leichter.

### Evangelium nach Matthäus

Viele Menschen kommen zu Jesus. Sie hören ihm gerne zu. Oft redet er auch mit seinem Vater im Himmel und tut dies laut. So können die Menschen Jesu Gebet hören: „Vater im Himmel. Ich bin froh über dich. Ich freue mich über dich. Ich freue mich besonders, weil du ganz einfach bist. Du bist unkompliziert. Du bist einfach zu verstehen. Darum können dich alle Menschen verstehen. Die Menschen freuen sich über dich. Sie wissen, dass du Gott bist und ich dein Sohn bin. Vater, deswegen freue ich mich und bin glücklich über dich.

Und zu den Menschen, die mit Jesus gingen, sagt er: „Ihr Menschen habt viele Sorgen, viel Angst, viel Unruhe und viel Stress. Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Habt Vertrauen!“ Ich will euch helfen und trösten. Bei mir könnt ihr euch ausruhen. Dann werden eure größten Probleme leicht und ihr werdet Ruhe finden. Auch mein Vater im Himmel kennt euch. Er weiß, wie sehr ihr euch anstrengt. Er ist gütig und barmherzig. Er liebt euch, so wie ihr seid, denn ihr seid seine Kinder.

### Evangelium verstehen

**Vertrauen** – Eben noch hüpfte ein kleines Kind fröhlich und unbeschwert über die Wiese, da stolpert es plötzlich und fällt hin. Au, das tut weh! Das Knie blutet ein bisschen. Die Tränen kullern über das Gesicht. Was wird es jetzt tun? Bestimmt wird es nach seinen Eltern rufen. Und die kommen auch, so schnell es geht! Das Kind verlässt sich darauf, es weiß einfach: Meine Eltern sind für mich da. Darauf vertraut es. Die Eltern kennen ihr Kind gut. Sie wissen, wie sie es trösten und ihm helfen können. Vor allem aber, indem sie einfach da sind. So zu vertrauen, dass fällt vielen Erwachsenen, Jugendlichen nicht leicht. Auf andere zu vertrauen – auf Gott zu vertrauen – das geht über den Verstand. Sie müssen sich trauen Gott zu vertrauen, wie das kleine Kind seinen Eltern. Wer den Mut hat, auf Gott zu vertrauen, der kann die Einladung Jesu folgen, mit allen Sorgen und Nöten zu Gott zu kommen. Alles ihm anzuvertrauen. Es ist wohltuend, wenn sich jemand anbietet, dass man bei ihm die Lasten abstellen kann. „Kommt alle zu mir“, sagt Jesus. Jeder darf kommen. Keiner wird weggeschickt. Allen will Jesus tragen helfen. Alle will er ermutigen. Er kann es, denn er hat schließlich ja selbst so viel getragen für uns Menschen. Bei ihm können wir ausruhen und

neue Kraft schöpfen. Und wenn wir dann weitergehen, dann spüren wir, wie er mit trägt. Jesus will uns nicht runterdrücken, sondern stärken und aufbauen, damit wir mit seiner Hilfe unseren Teil tragen und ertragen können.



### Gebet

Jesus, du hast gesagt:  
Kommt alle zu mir, wo euch Sorgen plagen.  
Du willst uns Ruhe verschaffen.  
Wir laufen und springen den ganzen Tag herum.  
An Ruhe denken wir oft nicht.  
Hilf uns dabei. Amen.

### Basteln

#### **Ruhe finden**

Du suchst dir einen Kieselstein, malst ihn an und schreibst auf einen kleinen Zettel: „**Ruhe finden**“ Du klebst diesen Zettel auf den Stein oder an den Stein. Dieser Stein erinnert dich, und will dir Ruhe verschaffen.



### Spiel

#### ***Spielend vertrauen***

Ist es einfach, jemandem zu vertrauen? Probiert es doch selbst einmal aus. Einer hat die Augen verbunden, der andere führt: Da darf auch das kleine Kind die Mama oder den Papa führen. Umgekehrt natürlich auch. Egal wer führt: bitte gut auf den anderen Acht geben! Und derjenige, der geführt wird, versucht dem anderen zu vertrauen. Fangt langsam an, wenn es gut klappt, dann schneller führen. Tauschen nicht vergessen! Wir müssen uns nur trauen, einfach zu vertrauen.

### Versuch

#### **In Bewegung**

Eine große, dunkle Schüssel wird mit Wasser gefüllt. Das Wasser wird in Bewegung gebracht. Du schaust in die Schüssel hinein und beschreibst, was du siehst. Dann beruhigt sich das Wasser, und wieder schaust du ins Wasser hinein und beschreibst, was du siehst. Vorhin, als du das Wasser in Bewegung gebracht hast, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst.

