

Hamburg, 14. Juni 2026

Michelgruß zum 2. Sonntag nach Trinitatis

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Wochenspruch aus dem Evangelium nach Matthäus grüßen wir Sie herzlich aus der Hauptkirche St. Michaelis: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ (Matthäus 11, 28).

Mit unseren Gedanken und Gebeten sind wir besonders bei den Menschen, die von Krieg, Gewalt und Hunger betroffen sind – in Israel, im Libanon, im Iran, in der Ukraine und an so vielen Orten unserer Welt.

Als Pfarrteam stehen wir gemeinsam mit Diakonin Frickmann für Sie als Ansprechpartner für Seelsorge sowie für weitere Unterstützungsmöglichkeiten insbesondere älterer Gemeindeglieder zur Verfügung. Sie erreichen uns über das Kirchenbüro (Tel. 040 37678-0).

Diesen Michelgruß versenden wir als E-Mail oder per Post und stellen ihn auch zum Download auf unserer Internetseite (www.st-michaelis.de) zur Verfügung. Bitte leiten Sie ihn gern auch weiter oder verweisen Sie Interessierte an unser Kirchenbüro.

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen
Ihre

Hauptpastor Alexander Röder

Pastorin Julia Atze

Pastorin Corinna Senf

Psalmgebet:

Bei dir, HERR, ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Licht sehen wir das Licht.

Psalm 36, 10

HERR, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.

Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes
und dein Recht wie die große Tiefe.

HERR, du hilfst Menschen und Tieren.

Wie köstlich ist deine Güte, Gott,
dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!

Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses,
und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.

Psalm 36, 6-9

Bei dir, HERR, ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Licht sehen wir das Licht.

Psalm 36, 10

Lied: EG 213, 1.2.6

Predigttext: Matthäus 11, 25-30

Jesu Lobpreis. Der Heilandsruf

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

Predigt von Pastorin Corinna Senf:

Stellen Sie sich vor, Sie tragen einen Rucksack. Anfangs ist er leicht. Da sind ein zwei Bücher drin, eine Trinkflasche, weiter nichts Besonderes. Doch im Laufe des Tages legt immer wieder jemand etwas hinein: die Notfalltasche für alle Fälle, die Erwartungen, die an Sie gestellt werden, die Sorgen um die Familie, die Angst vor der Zukunft. Und so füllt sich der Rucksack immer mehr: mit der Zeit kommen Enttäuschungen dazu, die eine oder andere Verpflichtung, Verlust, Schuldgefühle, irgendwann wird der Rucksack so schwer, dass jeder Schritt Kraft kostet.

Das Merkwürdige ist: manchmal merken wir gar nicht mehr, wie schwer das Gepäck geworden ist, mit dem wir so durch das Leben ziehen. Wir laufen einfach weiter und denken: Tja, so ist das

Leben eben, das gehört ja irgendwie so dazu. Ich versuche ja mich auch zu entlasten, ich habe einen Coach, ab und zu gönne ich mir einen Auszeittag und mache Wellness und im Urlaub, da schalte ich dann ab, ein bisschen Erholung und dann geht's weiter.

Heute werden wir an etwas erinnert! Ja, es gibt diesen Rucksack. Der ist bei uns allen unterschiedlich gefüllt und wir alle gehen unterschiedlich mit den Lasten des Lebens um. Aber uns allen gilt eine ganz wunderbare Einladung, die Jesus im Matthäusevangelium an die Menschen ausspricht. Die Einladung lautet:

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

Diese Einladung ist der Mittelpunkt unseres Predigttextes, diese Worte werden auch Heilandsruf genannt. Kommt her zu mir alle! – es geht um alle, auch um die, die gar nicht merken, wie schwer der Rucksack gerade ist, und auch um die, die denken, ich muss das doch eigentlich ganz alleine wuppen, und Jesus meint auch die, die vielleicht denken: ich, wieso ich, ich gehör doch gar nicht dazu, ich bin doch gar nicht so fromm, so christlich unterwegs wie manch andere.

Gottes Blick richtet sich wie immer nicht zuerst auf die Erfolgreichen, Unangreifbaren oder die Mächtigen. Gottes Aufmerksamkeit gilt denen, die klein erscheinen, die übersehen werden, die unter Lasten leiden – aber die den Mut haben zu vertrauen!

Und so ist der Heilandsruf absolut barrierefrei. Kommt her zu mir alle! So sagt es Jesus. Kommt her zu mir, die ihr weint und verzagt. Ihr habt euch genug durch die Nächte geplagt. Gebt mir doch eure Sorgen und die Last auf eurem Rücken. Ich bin euer Heiland, ich will euch erquicken.

Erquicken – bei dem Wort stutze ich ja schon ein wenig. Es ist wichtig, es zu verstehen, denn das ist ja das, was Jesus verspricht. Das, was ich bekomme, damit es leichter wird.

Erquicken, Sie stutzen vielleicht auch! Erquicken gehört zu den Wörtern, die klingen ein bisschen wie Staub, sie sind wie ein Antiquität, die neben meinem alten Brockhaus im Bücherregal steht. Erquicken ist ein Wort, was man nicht mehr oft hört oder sagt, es ist ein wenig altmodisch. Aber das Wort ist großartig! Es ist ein Schatz. Es gibt kaum ein modernes Wort was daran reicht. Heute kennen wir: funktionieren, effizient sein, performen, pushen. Aber zwischen dieses Worten und Erquicken liegt gefühlt ein Ozean. Das althochdeutsche „quic“ heißt „lebendig“. Und damit kommen wir Jesu Einladung ganz gut auf die Spur. Erquickung ist keine kurze Pause zur Wiederherstellung der Arbeitskraft - es hat Tiefe.

Erquicken – das ist Ostern mitten in unserem Schmerz, das ist Hoffnung gegen den Augenschein, und das ist Gottes Atem mitten in unserem Herz, in unserer Seele. Jesus sagt: ich will das ihr lebt, ich will euch wiederbeleben und euch umfassenden Seelenfrieden schenken. Das griechische Wort an dieser Stelle heißt inhaltlich als auch lautmalerisch treffend: anapauso. Es geht also eigentlich eher um unsere Reanimation durch Gottes Kraft, durch seinen Geist. „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“

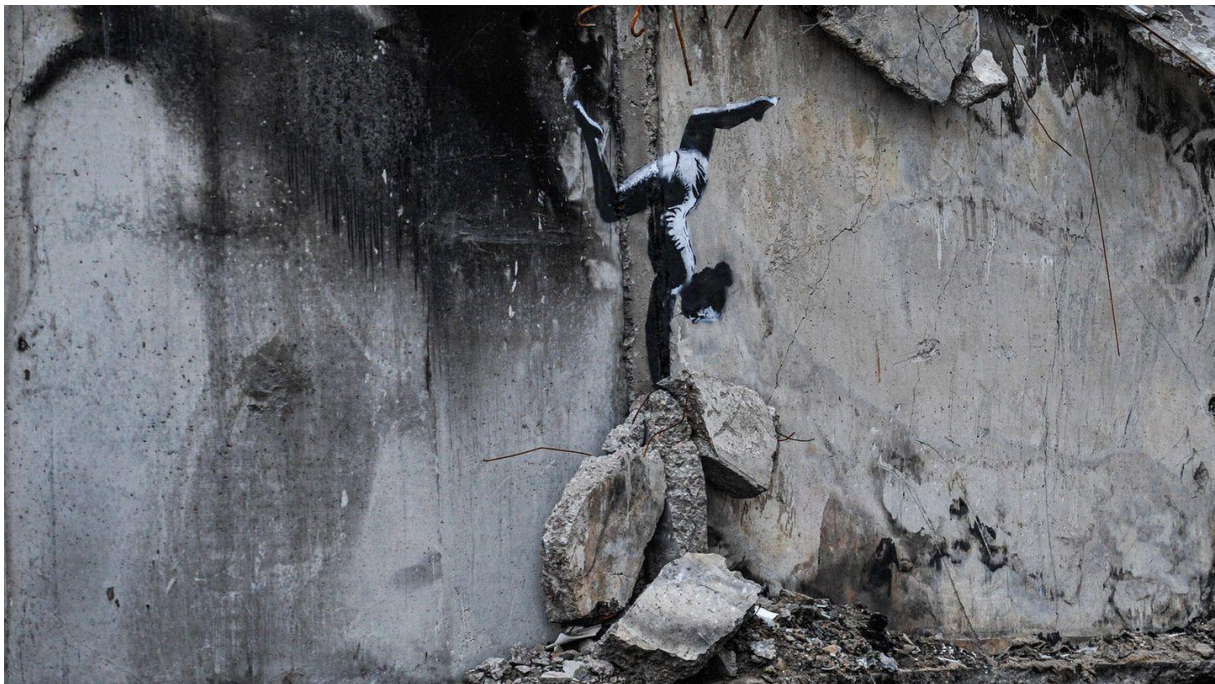
Jesus verspricht, uns aufatmen zu lassen und uns die nötige Kraft zu schenken, damit wir das Leben meistern.

Und dann sagt er weiter, wie das gut gehen kann. „Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir“. Das klingt zunächst etwas merkwürdig. Denn, wer Lasten trägt, möchte nicht gleich eine neue Last bekommen. Ein Joch war in der Antike ein Werkzeug, um schwere Lasten zu teilen und sie gemeinsam zu ziehen. So schwingt in dem Bild vom Joch zum einen mit, dass unter Jesu Führung sich Lasten leichter anfühlen, weil er an unsere Seite die Last mitträgt. Ich gehe, ich trage nicht allein. Da spannt sich einer mit uns vor den Karren! Und das andere ist, dass das Joch übertragen für Jesu Gebote und seine Art zu leben steht. Jesus lädt ein ihm zu vertrauen, ihm zu folgen und seine Art auf die Welt mit Barmherzigkeit, mit Liebe und Hoffnung zu sehen, anzunehmen. Das

sagt er, ist das viel leichtere Joch, als auf die unbarmherzigen Gesetze dieser Welt zu setzen. Seine Gebote, seine Art zu leben, die sind nicht erdrückend. Im letzten Vers lesen wir: mein Joch ist „sanft“ – das kann man auch übersetzen mit dem Wort „nützlich“. Wir haben Möglichkeiten die Lasten dieser Welt zu meistern und zu gestalten.

Jesus spricht diese Worte in einem Teil des Evangeliums, wo es konkret um die Frage geht: Jesus, wer bist du? Denn Johannes der Täufer ließ ihn gerade aus dem Gefängnis heraus fragen: „Jesus, bist du der der kommen soll?“ Die Antwort gibt Jesus so. Ja, ich bin es. Und ich spreche nicht in eine heile Welt hinein, sie könnte mich ja gar nicht brauchen. Ich spreche in eine Welt voller Ungerechtigkeit, Armut und Gewalt – damals und heute.

Wie kann der Heilandsruf unter uns Gestalt annehmen? Wie können Jesu Worte uns und diese Welt verändern? Ich musste an die Kunstwerke von Banksy denken, die vor ein paar Jahren nach einer seiner gewohnten Nacht- und Nebelaktionen in der Ukraine auftauchten. Sie entstanden an Orten, die vom Krieg gezeichnet waren. Zerstörte Häuser, zerbrochene Mauern, Ruinen. Ein für mich besonders eindrückliches Bild habe ich ihnen mitgebracht. Schauen Sie gerne einmal darauf!



In Kiew sprühte Banksy eine Turnerin, die auf den Ruinen einen Handstand macht. November 2022

Es zeigt eine Turnerin, die auf den Trümmern eines zerstörten Hauses einen Handstand macht. Mich beeindruckt: Ihre Leichtigkeit trotz der Schwere der Trümmer! Wo alles nach Niederlage aussieht, erscheint plötzlich Anmut. Wo Zerstörung herrscht, zeigt sich Schönheit. Wir sehen eine junge Frau, die vielleicht sogar noch ein Kind ist, und äußerlich schwach, ungeschützt in einer Landschaft, die von Krieg gezeichnet ist, erscheint. Aber in all ihrer Anmut schwingt eine Kraft mit, die größer ist als all die Zerstörung um sie herum. Das Bild macht Mut. Das Bild trotz dem Bösen und der Ungerechtigkeit dieser Welt. Das Bild ist eine Erquickung mitten in einer Welt, wie sie ist. Es steht beispielhaft für die andere Wahrheit, wie sie seit Ostern existiert: dass das Leben

stärker ist als der Tod und die Liebe stärker als aller Hass. Kommt her zu mir! So haben wir heute die Worte Jesu bei Matthäus gehört. Kommt, wenn ihr belastet seid und sich alles schwer anfühlt. Lasst euch beschenken mit meinem guten Geist, mit meiner Kraft, mit meinem Lebensatem. Und werdet zu Menschen, die selbst Hoffnung aufrichten, wie diese Turnerin auf den Trümmern. Werdet zu Menschen, die zeigen, dass Gottes Zukunft gerade dort beginnt, wo die Welt nur Ruinen erkennt. Jesus Christus spricht: Ich will euch erquicken. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.

Fürbitten:

Du bist ein großzügiger Gott. Du nimmst uns mit offenen Armen auf und beschenkst uns mit Güte und Barmherzigkeit.

Wir bitten dich für die Kirche bei uns und überall, dass sie die Einladung zu Dir zu kommen hört und glaubwürdig weitergibt an die Menschen. Hilf, dass bei allen nötigen Reformen in den Strukturen, das Bekenntnis zu Dir und die Einladung, Dir nachzufolgen nicht in den Hintergrund tritt. Befreie uns von Ängstlichkeit und falscher Rücksichtnahme. Lass uns deine Wahrheit und Liebe bezeugen und schenke uns dazu Mut und Geduld.

Wir rufen zu Dir: Herr, Erbarme Dich.

Wir bitten dich für alle, die in Staat und Wirtschaft, Wissenschaft und Medien Verantwortung tragen: dass sie ihre Macht nicht missbrauchen, sondern das Recht achten und vor Wahn bewahrt bleiben. Mache alle Menschen mutig, dass sie ihre Verantwortung wahrnehmen, dem Unrecht widerstehen, und überall in der Welt Leben schützen.

Wir rufen zu Dir: Herr, Erbarme Dich.

Wir bitten dich für Kranke, Verzweifelte und Sterbende, für Hungernde, Gefangene und Gefolterte, für alle, die in Angst, Unterdrückung und Not leben, für alle, die unter Krieg und Terror leiden. Schenke Gerechtigkeit, wo Unrecht und Ausbeutung herrschen. Gib Frieden, wo Kampf und Gewalt Leben zerstören.

Wir rufen zu Dir: Herr, Erbarme Dich.

Wir befehlen Dir unsere Täuflinge und die Brautleute an. Segne Sie und stärke sie im Glauben, in der Liebe und in der Hoffnung auf dich.

Wir rufen zu Dir: Herr, Erbarme Dich.

Gott, du bist barmherzig und ewig, du allein hast Himmel und Erde in der Hand. Auf dich trauen wir heute und in Ewigkeit.

Amen.

Michel-Segen Juni 2026:

Auf der Höhe des Jahres schenke dir Gott den dankbaren Blick zurück,
auf alles, was er dir Gutes getan hat,
und den vertrauensvollen Blick voraus
auf die Wege, die er dich führen will.

Das helle Licht dieser Tage sei dir ein Bild für das ewige Licht,
mit dem Gott in deinem Herzen aufstrahlen will,
und die Wärme des beginnenden Sommers
ein Bild für die Liebe, mit der du von ihm geliebt bist.

Gott schenke dir Freude an jedem Tag
und bewahre dich vor Unglück und jeder Gefahr.
Er gebe dir Frieden in deinem Haus und in deinem Herzen.

So segne dich der gütige und liebende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.