



Mein Joch ist leicht

14. Sonntag im Lesejahr A

Vorbereitet: Bild von einem Joch, oder ein echtes Joch

Zum Evangelium: Mt 11, 25-30

Den meisten Kindern dürfte ein Joch unbekannt sein. Im Idealfall kann ein Joch z.B. aus einem Pferdegeschirr gezeigt werden oder zumindest Bilder davon. Notfalls kann ein Besenstiel mit zwei Eimern ein Tragejoch verdeutlichen. Ein Joch drückt ohne Frage, doch hilft es die schwere Last zu tragen.

Vor dem Evangelium

Wir hören heute von einem Gegenstand, den es bei uns nur noch selten gibt. Ein Joch sitzt auf den Schultern und drückt da im Nacken und auf den Schultern auf den Körper. Man sieht es einem an, wenn das Joch drückt. Stellt Euch vor, ihr tragt eine Last mit einem Joch und stellt Euch so hin, wie wenn ihr das Joch tragen müsstet.

Alle stellen sich gebeugt hin und stellen sich eine schwere Last vor.

Der Kopf und die Schultern werden durch das Gewicht nach unten gedrückt. Wenn uns eine große Sorge drückt, dann stehen manche Menschen auch so da, dass man ihnen die Last ansieht. Erwachsene sind oft im Nacken verspannt. Was uns bedrückt, wird da getragen. Ich lade ein, pantomimisch mit beiden Armen das Joch zu heben und abzustellen. Wir lassen bewusst los und übergeben die Last dem Boden.

Mit den Händen wird die Last von den Schultern „gehoben“ und auf den Boden gestellt.

Jetzt stellen wir uns befreit hin, heben die Schultern, richten uns auf und spüren die Leichtigkeit in unserem Körper.

Jesus sagt uns heute zu: „meine Last ist leicht und drückt nicht“.

Halleluja

GL 483 *Halleluja, alternative Strophe 1*

Kommet zu mir, die Euch eure Last erdrückt. Ich will sie tragen für Euch.
Und ihr werdet Frieden finden bei mir allezeit. Halleluja, halleluja

¹ „Geh mit uns“ Garser Liederbuch 1981 Nr.226 3. Str.