

## Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen. (Galater 6,2)

Wir alle tragen unsere Päckchen. Manche sind klein und leicht, andere groß und schwer. Manche gar so schwer, dass sie uns fast erdrücken. Sie sind gefüllt mit Sorgen, Einsamkeit, Trauer, Krankheit, Überforderung und auch mit Schuld. Oftmals versuchen wir, diese Pakete gut vor anderen zu verstecken. Wir wollen stark wirken. Aber unter der Oberfläche geht uns manchmal die Kraft aus. In diese Erschöpfung hinein spricht der Wochenspruch des Apostels Paulus. Wir sind nicht dafür geschaffen, alles allein zu tragen. Wir sind nicht dafür gemacht, durch unsere Lebenstäler allein zu gehen. Unser Leben und unser Menschsein ist kein Solo-Konzert.

Tragen heißt hier auch nicht, dass wir völlig kopflos und blind alle Probleme der anderen annehmen und zusätzlich auf unsere Schultern aufladen sollen. Es bedeutet vielmehr Hinhören, Halten und praktisch anpacken, wo es dran ist. Genau hinhören. Den Schmerz der anderen wahrnehmen, ohne sofort die „richtige“ Lösung zu haben. Ein Stück Weg gemeinsam gehen, wenn jemand gerade durch ein dunkles Tränental geht. Und ja, auch praktisch tätig werden, z.B. den Einkauf für die Nachbarin erledigen, wenn sie es bei der Hitze gerade nicht aus dem Haus schafft.

Paulus verbindet diese Pflicht zum gegenseitigen Tragen mit dem Gesetz Christi. Wenn wir Jesus fragen, was das wichtigste Gebot ist, antwortet er: die Liebe. Jesus hat es radikal vorgelebt. Er hat unsere tiefsten und drückenden Lasten – unsere Ängste und Verfehlungen – auf sich genommen und an das Kreuz getragen. Zu unserer Erlösung. Welch eine EntLASTung!

An Jesu Handeln sollen wir uns ein Vorbild nehmen. Der Wochenspruch erinnert uns daran, wie diese Liebe durch uns und unser Handeln in der Welt sichtbar und spürbar wird. Wenn wir heute die Lasten unserer Mitmenschen teilen, spiegeln wir ein Stück von dieser göttlichen Liebe in der Welt wider. Wir werden bildlich gesprochen zum verlängerten Arm Jesu. Einer anderen Person etwas abnehmen und helfen, ist eine Seite der Botschaft. Das können die meisten Menschen wunderbar. Aber Obacht: Ladet euch nicht zu viel und nicht alles gleichzeitig auf! Auch eure Schultern tragen ihre eigene Last. Vergesst euch beim Tragen nicht selbst! Unsere Gemeinschaft lebt vom Wechselspiel aus Geben und Nehmen. Es braucht beides. Und beides im Gleichgewicht. Wer sich zu viel auflädt und Eigenes nicht abgibt, der geht schnell krumm. Bricht vielleicht gar unter der Last zusammen. Sich Last abnehmen lassen ist gar nicht mal so einfach. Es braucht Mut. Den Mut, Schwäche zu zeigen und sich hilfsbedürftig zu zeigen. Sich jemandem anzuvertrauen. Bei den Beatles heißt es hoffnungsfroh:

*I get by with a little help from my friends ... mmh... I get high with a little help from my friends... mmh... I'm gonna try with a little help from my friends.*

(Ich komme zurecht... Ich komme wieder hoch... Ich werd's versuchen... mit Hilfe meiner Freunde!)

**Segenswort:** Gesegnet sind alle Liebenden, alle, die sich Zeit nehmen für ein freundliches Wort, einen zärtlichen Blick, einen kleinen oder großen Dienst an den Nächsten – Nachbarinnen, Freunden oder völlig Fremden. Amen!

**Wochenspruch:** Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen. (Galater 6,2)

**Wochenpsalm:** Psalm 42,2-6

**Wochenlied:** EG 428 – Komm in unsre stolze Welt  
oder  
EG 495 – O Gott, du frommer Gott

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche und grüße Sie herzlich aus den Zentralen Diensten in Potsdam.

Sabine Papies  
(Stabsstelle Diakonische Kultur)