29.09.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Steffen Flicker,
Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Einer trage des anderen Last

Es ist immer dasselbe: Vor Beginn einer Wanderung packe ich immer viel zu viel in meinen Rucksack. Am Zielort angekommen, merke ich dann, dass ich gar nicht alles brauche. Für jedes Wetter will ich vorbereitet sein. Wechselklamotten, Ersatzschuhe, ausreichend Proviant und immer wieder mache ich dabei die Erfahrung, dass ich gar nicht alles benötige.

Warum wir manchmal mehr tragen als nötig

Aber wie ist es mit meinem Rucksack, den ich im Leben trage? Und was tue ich, wenn die Last eines anderen Menschen immer schwerer wird? „Ist mir doch egal!“ – „Das geht mich nichts an!“ Manchmal höre ich solche Aussagen von Menschen, die sich eher um sich selbst kümmern als um andere. Das finde ich immer sehr bedauerlich.

Wenn die Last zu schwer wird: Solidarität statt Gleichgültigkeit

Jesus macht uns vor, dass es anders gehen kann. „Einer trage des anderen Last“ – so fordert es Paulus in seinen Brief an die Galater. Damit ist der Auftrag der Christen verbunden, einander im Alltag beizustehen.

Auf diesem Grundsatz baut auch unser Staatswesen und auch unsere Wirtschaftsordnung in Deutschland auf: die soziale Marktwirtschaft. Das Solidarprinzip bildet die Grundlage für unsere Sozialversicherungssysteme.

Das Prinzip unserer sozialen Marktwirtschaft

© 2026 · Kirche im hr

Wir sind dann eine lebendige Gemeinschaft, wenn die Sorgen, Nöte und Herausforderungen nicht alleine getragen werden müssen, sondern wenn wir uns gegenseitig unterstützen.

Die Last eines anderen Menschen zu tragen, kann ganz praktisch geschehen. Wenn ich mich zum Beispiel in einer Gruppe auf einer Wanderung befinde und bemerke, dass einem Kollegen der Rucksack zu schwer wird. Dann kann ich ihm anbieten, seine Last mitzutragen.

Wie wir im Kleinen Lasten teilen können

Denn sind wir ehrlich: Fast jeder packt zu viel ein, nicht nur ich. Doch was brauche ich wirklich? Auf Pilgerwegen habe ich beobachtet, dass Pilger dann erst einmal ausmisten: also Gegenstände, die eigentlich überflüssig sind und unnötig mitgetragen werden. Entweder lässt man sie in Pilgerherbergen zurück oder packt sie in ein Päckchen, das man nach Hause schickt.

Wenn Worte mehr tragen als Hände

„Einer trage des anderen Last …“ – Wie gut kann es tun, wenn jemand an etwas mitträgt. Das muss ja kein Rucksack sein, sondern das können Sorgen und Nöte eines Menschen sein, für die ich Verständnis aufbringe. Oft reicht es schon, wenn ich einfach nur zuhöre.

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Ja, es hilft, wenn wir uns gegenseitig unterstützen. Und wenn ich einem anderen Menschen nur mein Ohr leihe, ihm zuhöre und ihn mit einem aufmunternden Wort wieder ein Stück Zuversicht schenken kann.

Das kostet nichts. Nur etwas Zeit. Aber wenn ich diese Zeit einem anderen Menschen schenke, ist schon viel getan und viel von seiner Last genommen.

© 2026 · Kirche im hr