

# Betrachtungstext: 15. Woche im Jahreskreis – Donnerstag

Erholung, um unsere Ideale zu erneuern – Lernen, nicht bis zur Erschöpfung zu gehen – Die Anzeichen von Übermüdung erkennen

JESUS weiß, dass wir Erholung brauchen. Daher sagte er einmal zu den Aposteln: *Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken* (Mt 11,28). Gott selbst hat Ermüdung erfahren und wusste, wie wichtig es ist, immer wieder neue Kraft zu schöpfen. Der heilige

Josefmaria schätzte diesen menschlichen Aspekt Jesu sehr: „Wenn uns durch die Arbeit, das Studium, unsere apostolische Aufgabe die Kräfte ausgehen und wir wie vor einer Mauer stehen, dann blicken wir auf Christus: auf den gütigen Jesus, auf den ermüdeten Jesus, auf den hungrigen und durstigen Jesus. Herr, du machst es uns so leicht, dich zu verstehen! Du machst es uns so leicht, dich zu lieben!“<sup>1</sup>

In Zeiten intensiver Tätigkeit achtete Jesus darauf, dass seine Jünger sich nicht im Aktivismus verloren oder glaubten, alles hinge von ihrem Tun ab: ständiges Hetzen von einem Ort zum anderen, dauerndes Beschäftigtsein ... Daher die Forderung, sich auszuruhen, jedoch nicht irgendwie, sondern indem wir zu ihm kommen. Papst Franziskus gibt uns folgenden Rat: „Es geht nicht nur um die Erholung des Leibes, es

geht auch um die Erholung des Herzens. Denn es reicht nicht, ‚den Stecker zu ziehen‘, wir müssen uns wirklich erholen. Und wie tut man das? Dazu müssen wir *zum Kern der Dinge zurückkommen*: innehalten, still sein, beten.“<sup>2</sup>

Der innere Druck, produktiv zu sein, kann selbst in die Ruhezeiten hineinreichen. Man versucht dann, in dieser Zeit so viel wie möglich zu erledigen, und ist danach noch erschöpfter. Andere tun nur das Allernötigste und suchen Ruhe im anderen Extrem. Jesus empfiehlt uns eine Erholung, die uns unser Herz in seiner Gegenwart betrachten lässt, um die Ideale, die uns Tag für Tag bewegen, zu überdenken und zu stärken. Wenn wir uns in Stille sammeln, sagte Papst Benedikt, kann dies „einen inneren Raum tief in uns selbst schaffen, um Gott dort wohnen zu lassen, damit sein Wort in uns bleibt, damit die Liebe zu ihm in

unserem Geist und in unserem Herzen verwurzelt ist und unser Leben beseelt. Das also ist die erste Richtung: die Stille wieder zu erlernen, die Offenheit zum Hören, das uns für den anderen, für das Wort Gottes öffnet.<sup>3</sup> Und diese Art der Erholung ist in jedem Moment des Jahres möglich.

---

ES GIBT MOMENTE im Leben, die besonders kräftezehrend sein können. Dazu kommt es, wenn zu den normalen täglichen Anforderungen außergewöhnliche Belastungen hinzukommen, die unsere Zeit und unseren Einsatz beanspruchen: die Krankheit eines geliebten Menschen, die Geburt eines weiteren Kindes, komplexe Projekte, die abgeschlossen werden müssen, ein finanzieller Engpass ... Dauern solche Situationen an, ist es wichtig,

sich bewusst kurze Erholungspausen zu gönnen, um einen langfristigen Verschleiß zu vermeiden. Dazu können Aktivitäten wie Sport, Lesen, Musik, ein Hobby oder Zeit mit anderen gehören.

Manchmal kann es auch notwendig sein, die Leitung einer Aufgabe vorübergehend anderen zu überlassen, selbst wenn es uns schwer fällt. Das heißt nicht, dass wir uns nicht anstrengen wollen, sondern dass wir unsere Grenzen kennen und uns von den Ergebnissen unserer Arbeit lösen. Gott möchte, dass wir uns aus Liebe verausgaben, aber nicht, dass wir uns so sehr verausgaben, dass die Liebe erlischt, weil das Gebäude wie ein Haus auf Sand einstürzt (vgl. Mt 7,24-27). Der heilige Josefmaria schrieb: „Körperliche Erschöpfung. – Du bist ... zusammengebrochen. – Ruhe dich aus. Stelle die äußere Tätigkeit ein. – Hole ärztlichen Rat

ein. Gehorche und mache dir weiter keine Sorgen. – Bald wirst du zu deinem Leben zurückkehren und dein Apostolat noch besser machen, wenn du treu bist.“<sup>4</sup>

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“, ist eine Volksweisheit, die auch andersherum betrachtet werden kann: „Lass für morgen, was du heute nicht bewältigen kannst.“ Mit anderen Worten: Nimm dir für heute nicht mehr vor, als du schaffen kannst. Auch im Buch der Weisheit können wir diese Maxime finden: *Kind, du sollst nicht zu viele Geschäfte betreiben! Wenn du sie vermehrst, wirst du nicht ungestraft bleiben, und wenn du sie verfolgst, wirst du nichts erreichen; du entkommst ihnen nicht, auch wenn du fliehst* (Sir 11,10). In diesem Sinn sagte auch der heilige Josefmaria: „Mir bleiben immer Dinge für den nächsten Tag übrig. Wir müssen den Abend, nach einem

vollen Arbeitstag, mit einer Fülle von Arbeit für den nächsten Tag, erreichen. Wir müssen den Abend vollbeladen erreichen, wie Gottes kleine Esel.“<sup>5</sup>

---

EINES der häufigsten Anzeichen von Erschöpfung ist, dass die Grenzen unseres Charakters deutlicher hervortreten. Es ist, als ob unsere persönlichen Abwehrkräfte geschwächt wären und wir uns auf eine Art und Weise verhalten, die die anderen befremden kann. So kann zum Beispiel ein Mensch, der normalerweise optimistisch ist, plötzlich apathisch reagieren, oder jemand, der normalerweise mild und sanft ist, auf einmal schroff auftreten.

In solchen Momenten, in denen unser Blick getrübt ist, kann uns eine

freundschaftliche Hand helfen, die Anzeichen der Erschöpfung wahrzunehmen, damit wir uns erholen, bevor wir ausbrennen. Der heilige Josefmaria gab einem Menschen, der in eine solche Lage geschlittert war, folgenden Rat: „Dass dir alles egal ist? – Täusche dich nicht. (...) Dir ist nicht alles egal. Nur sind deine Kräfte nicht unbegrenzt, ... und du brauchst mehr Zeit für dich selbst: Zeit, die auch deinen Werken zugutekommen wird, weil du letzten Endes das Werkzeug bist.“<sup>6</sup>

Ein Zeichen der Freundschaft ist es, anderen zu helfen und ihnen auf sympathische Weise beizubringen – nicht von oben herab, sondern auf Augenhöhe –, sich nicht zu viel aufzuladen. Vielleicht sollten sie lernen, nein zu sagen, ohne deswegen von Gewissensbissen geplagt zu werden; Projekte abzublasen, die ihnen in den Sinn

kommen, wenn es nicht realistisch ist, sie in Angriff zu nehmen; Verhältnismäßigkeit walten zu lassen und manches vielleicht mit geringerer Perfektion abzuschließen, als es ihnen lieb ist; vor allem auch zu sehen, dass es – abgesehen von den Aufgaben, die sie derzeit in Händen haben, oder den Fronten, die sich ihnen auftun – ihre Pflicht ist, ihre Kräfte immer wieder zu erneuern. Bitten wir Maria, uns zu zeigen, wie wir uns erholen und anderen helfen können, sich zu erholen, damit wir mit der Freude leben können, ihrem Sohn zu dienen.

---

1 Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 201.

2 Franziskus, Angelusgebet, 18.7.2021.

3 Benedikt XVI., Audienz, 7.3.2012.

4 Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 706.

5 Hl. Josefmaria, *Brief* 14, Nr. 10.

6 Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 723.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-at/meditation/betrachtungstext-15-woche-im-jahreskreis-donnerstag/> (20.01.2026)