Betrachtungstext: 4. Woche im Jahreskreis – Samstag

Erholung war Jesus wichtig – Ruhe finden im Gebet beim Herrn – Wir alle sind Schafe und Hirten

EINE MENSCHENMENGE folgte dem Herrn auf Schritt und Tritt und hing an seinen Lippen. Die Verkündigung des Reiches Gottes und der Aufruf zur Umkehr nahmen seine ganze Zeit und Energie in Anspruch. *Sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen* (Mk 6,31). Auch die

Apostel gaben sich ganz hin, wie ihr Meister. Als sie von ihrer ersten Aussendung zurückkehrten, erzählten sie Jesus begeistert von allem, was sie getan und gelehrt hatten (Mk 6,30). Nach Tagen voller apostolischer Aktivitäten, die ebenso erfüllend wie erschöpfend waren, sehnten sie sich nun aber nach Ruhe. Jesus, voller Verständnis, lädt sie ein: *Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!* (Mk 6,31). Der Herr begreift das Bedürfnis seiner Apostel, da er selbst von der Wanderung und der apostolischen Arbeit müde war. Der heilige Josefmaria sagte dazu: „Vielleicht habt ihr das auch schon erlebt: Ihr wart erschöpft und konntet nicht mehr. Es ist bewegend, den Meister müde zu sehen.“[1]

Die Anforderungen des Alltags – Arbeit, familiäre Verpflichtungen, Dienst am Nächsten, Stress und Herausforderungen – führen

zwangsläufig zu Erschöpfung. Der heilige Josefmaria betonte: „Ermüdung und Erschöpfung sind Teil unseres Lebens und unserer Hingabe.“[2] Doch Ausruhen ist keine egoistische Schwäche oder Zeitverschwendung, sondern im Gegenteil notwendig für Körper und Geist. Er riet: „Sich erholen bedeutet, neue Kräfte zu sammeln, Hoffnungen zu erneuern, Zukunftspläne zu schmieden – kurz: die Tätigkeit zu wechseln, um mit neuem Elan zur gewohnten Arbeit zurückzukehren.“[3] Wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, uns auszuruhen, riskieren wir nicht nur, dass wir unsere Aufgaben schlechter erfüllen, sondern auch, dass unser geistiges Leben darunter leidet, da wir Menschen sind, die aus Leib und Seele bestehen. Jesus, wahrer Mensch, wusste das, und kümmerte sich um die Erholung seiner Jünger.

DIE APOSTEL bestiegen mit Jesus ein Boot und fuhren *in eine einsame Gegend* (Mk 6,32). Sie wollten sich für einige Stunden zurückziehen, sich von der Hektik erholen und neue Kraft schöpfen. Auch wir sind aufgerufen, in Christus auszuruhen – im Gebet, in der Stille, vor dem Tabernakel, wo er darauf wartet, dass wir ihm von unseren Freuden, Sorgen und Herausforderungen erzählen. Wie der heilige Josefmaria sagte: „Das Gebet ist zweifellos ‚der Sorgenbrecher' all jener, die Jesus wahrhaft lieben."[4]

Im Dialog mit Gott erfahren wir immer wieder die wunderbare Wirklichkeit der Gotteskindschaft. Das Wissen, geliebte Kinder Gottes zu sein, schenkt uns „Ruhe in Zeiten der Müdigkeit, Frieden in Zeiten des Kampfes, Gelassenheit in Augenblicken des Konflikts"[5]. So erkennen wir, dass sein Joch nicht schwer ist, weil er es mit uns trägt.

Und wie unsere Hingabe wird auch unsere Müdigkeit zum Gebet. Der heilige Josefmaria schrieb: „Wenn wir von der Arbeit, vom Studium, von unseren apostolischen Aufgaben erschöpft sind und an unsere Grenzen stoßen, dann blicken wir auf Jesus – auf den gütigen, ermüdeten, hungrigen und durstigen Jesus.“[6]

So lehrte Papst Franziskus: „Wer wirklich ausruhen kann, ist zu wahrem Mitgefühl fähig. Wer den beschaulichen Blick wahrt, wird seine Aufgaben nicht mit der raubtierhaften Haltung eines Menschen ausführen, der alles besitzen und konsumieren will. Wer in Verbindung mit dem Herrn bleibt und sein Innerstes nicht betäubt, wird von den täglichen Pflichten nicht erdrückt.“[7]

ALS JESUS aus dem Boot stieg, *sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange* (Mk 6,34). Diese Worte gewähren uns Einblick in das Herz Jesu: Er leidet mit den Menschen, weil sie ohne Führung und Orientierung sind.

Drei Verben fallen besonders ins Auge. Zunächst *sah* Jesus die Menschen. Sein Blick war nicht distanziert oder gleichgültig, sondern voller Liebe. Und Jesus sieht nicht nur eine Menschen*menge*, sondern *jeden Einzelnen* mit seiner persönlichen Geschichte. Dann heißt es, *er hatte Mitleid* mit ihnen. Er vergaß sich selbst und nahm ihre Sorgen und Nöte an sich. Schließlich *lehrte* er sie. Obwohl viele von ihnen krank waren und Heilung brauchten, gab er ihnen zuerst sein Wort – er selbst wurde zur Nahrung für ihre hungrigen Seelen.

Der heilige Josefmaria betonte oft, dass jeder von uns „nicht nur Schaf (…), sondern in gewisser Weise auch Hirte“[8] ist. Wir sind gerufen, mit den Augen Jesu zu sehen, mit seinem Herzen zu fühlen und die Wahrheit in Liebe weiterzugeben. Bitten wir Maria, die Mutter des Mitleids, dass sie uns stärke, damit wir unseren Sendungsauftrag mit Mut und Hingabe erfüllen. Sie versteht unsere Mühen und begleitet uns mit mütterlicher Fürsorge. Wie Papst Benedikt XVI. sagte: „Sie hat Verständnis für alles.“[9]

---

1 Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 176.

2 Ders., *Christus begegnen*, Nr. 47.

3 Ders., *Die Spur des Sämanns*, Nr. 514.

4 Ders., *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 756.

5 Javier Echevarría, *Memoria del Beato Josemaría Escrivá*, Rialp, Madrid 2000, S. 201-202.

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

7 Franziskus, Angelus-Gebet, 18.7.2021.

8 Hl. Josefmaria, *Brief 25*, Nr. 30.

9 Benedikt XVI., Predigt, 8.12.2005.

pdf | automatisch generiertes Dokument von https://opusdei.org/de-at/meditation/betrachtungstext-4-woche-im-jahreskreis-samstag/ (12.12.2025)