

# **Sich erholen heißt neue Kraft schöpfen, Pläne schmieden, Ideale erneuern....**

Ich habe Erholung immer als ein Ausspannen vom Alltag, aber nie als Zeit des Müßiggangs verstanden. Sich erholen heißt Kräfte sammeln, Hoffnungen beleben, Zukunftspläne erwägen - kurz: die Art der Tätigkeit wechseln, um dann mit frischem Schwung zur gewohnten Arbeit zurückzukehren.

19.07.2010

Ich habe Erholung immer als ein Ausspannen vom Alltag, aber nie als Zeit des Müßiggangs verstanden. Sich erholen heißt Kräfte sammeln, Hoffnungen beleben, Zukunftspläne erwägen - kurz: die Art der Tätigkeit wechseln, um dann mit frischem Schwung zur gewohnten Arbeit zurückzukehren.

*Die Spur des Sämanns, 514*

Wenn wir bei der Arbeit, im Studium, in unseren apostolischen Aufgaben ermüden und wie vor einer Mauer stehen, dann blicken wir auf Christus: auf den gütigen Jesus, auf den ermüdeten Jesus, auf den hungrigen, den durstigen Jesus. Wie leicht machst Du es uns, Herr, Dich zu verstehen! Wie leicht machst Du es uns, Dich zu lieben! Du zeigst

Dich wie einer von uns, die Sünde ausgenommen, damit es uns wirklich greifbar deutlich wird, daß wir mit Dir zusammen unsere bösen Neigungen und unsere Schuld überwinden können. Weder Müdigkeit noch Hunger, noch Durst, noch Tränen machen etwas aus... Denn auch Christus war müde und hungrig und durstig, und auch Er weinte. Was zählt, ist der Kampf, um den Willen des Vaters zu erfüllen, der im Himmel ist (vgl. *Joh 4,34*): ein liebenswerter Kampf, denn der Herr bleibt stets an unserer Seite.

*Freunde Gottes, 201*

Die Freude und ein ebenso übernatürlicher wie menschlicher Optimismus sind mit physischer Ermüdung, mit Schmerz und Tränen - wir haben ja ein Herz - und mit den Schwierigkeiten im inneren Leben oder im Apostolat vereinbar.

Jesus, »*perfectus Deus, perfectus Homo*« - vollkommener Gott, vollkommener Mensch -, trug in sich die ganze Seligkeit des Himmels und hat doch Erschöpfung und Müdigkeit, Weinen und Leiden erfahren wollen..., damit wir zutiefst verstehen, was es heißt, daß man, um ganz auf Gott ausgerichtet zu sein, ganz und gar menschlich sein muß.

*Im Feuer der Schmiede, 290*

Wehrt euch gegen diese übertriebene Selbstverzärtelung: verlangt mehr von euch! Manchmal denken wir zuviel an die Gesundheit; an die Entspannung, die sicherlich nötig ist, denn wir wollen ja mit frischer Kraft an unsere Arbeit zurückkehren, aber - so schrieb ich schon vor vielen Jahren -: Muße heißt nicht etwa Nichtstun: Sie ist vielmehr ein Sich-Entspannen bei weniger anstrengender Tätigkeit.

*Freunde Gottes, 62*

Warum versuchst du nicht, dein  
ganzes Leben - Arbeit und Muße,  
Weinen und Lachen - in einen  
einzigen Dienst an Gott zu  
verwandeln?

Du kannst es..., und du mußt es!

*Im Feuer der Schmiede, 679*

Halte dir ständig vor Augen, daß du  
an der menschlichen und geistlichen  
Bildung aller in deiner Umgebung  
mitwirkst. Durch das Geheimnis der  
Gemeinschaft der Heiligen wirkt sich  
dein Einfluß sogar auf alle Menschen  
und zu jeder Zeit aus: Wenn du  
arbeitest und wenn du dich ausruhst,  
wenn du froh und wenn du traurig  
bist, wenn du bei deiner Arbeit oder  
auf der Straße als Kind Gottes betest  
und der Widerschein deines  
Seelenfriedens nach außen dringt,  
wenn du gelitten und geweint hast,  
und doch lächelst.

## *Im Feuer der Schmiede, 846*

Daß dir in manchen Augenblicken  
die Kräfte fehlen? - Warum sagst du  
es nicht deiner Mutter: »*Consolatrix  
affictorum, auxilium  
christianorum..., Spes nostra, Regina  
apostolorum*«?

*Der Weg, 515*

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-ch/article/sich-erholen-heisst-neue-kraft-schopfen-plane-schmieden-ideale-erneuern/> (02.02.2026)