

# Betrachtungstext: 4. Woche im Jahreskreis – Samstag

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

DIE MENSCHEN verfolgten Jesus geradezu auf Schritt und Tritt und wollten seine Lehren hören. Und er widmete seine ganze Zeit und Kraft der Verkündigung des Reiches Gottes und dem Aufruf zur Umkehr. *Sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen* (Mk 6,31). Auch

die Apostel verausgabten sich – nach dem Beispiel des Meisters. Als sie von ihrer ersten Aussendung zurückkehren, erzählen sie Jesus voller Begeisterung, was sie getan und gelehrt haben (Mk 6,30). Die Tage waren reich an Erfahrungen – erfüllend, aber auch erschöpfend. Nun sehnen sie sich nach einer Atempause. Jesus reagiert mit feinem menschlichen Gespür: *Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!* (Mk 6,31). Er kennt die Müdigkeit seiner Jünger, weil er sie selbst teilt. Der heilige Josefmaria bemerkt dazu: „Vielleicht habt ihr das auch schon erlebt: Ihr wart erschöpft und konntet nicht mehr. Es ist bewegend, den Meister müde zu sehen.“<sup>1</sup>

Auch unser Alltag fordert Kraft: berufliche Aufgaben, familiäre Verantwortung, Dienst am Nächsten, Sorgen und Belastungen. wie der heilige Josefmaria sagte, gehört die

Müdigkeit daher einfach zum Leben.<sup>2</sup> Die Erholung ist deshalb keine Schwäche, kein Egoismus und keine Zeitverschwendug, sondern im Gegenteil notwendig für Körper und Geist. Er riet: „Erholung bedeutet, neue Kräfte zu sammeln, Hoffnungen zu erneuern, Zukunftspläne zu schmieden – kurz: die Tätigkeit zu wechseln, um mit neuem Elan zur gewohnten Arbeit zurückzukehren.“<sup>3</sup> Wer sich keine Erholung gönnt, riskiert nicht nur einen Leistungsabfall, sondern auch eine innere Verarmung. Denn Leib und Seele bilden eine Einheit. Jesus, wahrer Mensch, weiß das – und sorgt entsprechend für seine Jünger.

---

DIE APOSTEL steigen mit Jesus in ein Boot und fahren *in eine einsame Gegend* (Mk 6,32). Sie suchen Abstand von der Hektik, Ruhe und

wollen neue Kräfte sammeln. Auch wir sind eingeladen, mit Christus auszuruhen – im Gebet, in der Stille, vor dem Tabernakel, wo wir ihm unsere Freuden und Sorgen anvertrauen dürfen. Wie Josefmaria sagte, ist das Gebet der „Sorgenbrecher“ jener, die Jesus wirklich lieben.<sup>4</sup>

Im Gespräch mit Gott wächst die Gewissheit der Gotteskindschaft. Sie schenkt uns „Ruhe in Zeiten der Müdigkeit, Frieden in Zeiten des Kampfes, Gelassenheit in Augenblicken des Konflikts“<sup>5</sup>. So erfahren wir, dass sein Joch nicht drückt, weil er es mit uns trägt. Selbst unsere Müdigkeit kann zum Gebet werden. Der heilige Josefmaria schrieb: „Wenn wir erschöpft sind von der Arbeit, vom Studium, von unseren apostolischen Aufgaben und an unsere Grenzen stoßen, dann blicken wir auf Jesus – auf den guten

Jesus, auf den ermüdeten Jesus, auf den hungrigen und durstigen Jesus.“<sup>6</sup>

Zutiefst überzeugt von der Notwendigkeit der Erholung, betont Papst Franziskus: „Nur wer wirklich ausruhen kann, ist zu wahrem Mitgefühl fähig. Nur wer sich den beschaulichen Blick bewahrt, wird seine Aufgaben nicht mit der raubtierhaften Haltung eines Menschen ausführen, der alles an sich raffen und konsumieren will. Nur wer in Verbindung mit dem Herrn bleibt und sein Innerstes nicht betäubt, wird von den täglichen Aufgaben nicht erdrückt.“<sup>7</sup>

---

DOCH DIE geplante Ruhe fällt kurz aus. 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). Die Szene gewährt uns Einblick in Jesu Herz: Er sieht nicht nur eine Masse, sondern jeden Einzelnen. Sein Blick ist aufmerksam und liebevoll. Er lässt sich innerlich berühren, vergisst sich selbst – und schenkt ihnen sein Wort. Noch vor jeder Heilung wird er selbst zur Nahrung für ihre hungrigen Seelen.

Der heilige Josefmaria erinnerte daran, dass jeder Christ „nicht nur Schaf (...), sondern in gewisser Weise auch Hirte“<sup>8</sup> 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 Erbarmens, um ihre Fürsprache. Sie kennt unsere Mühen und begleitet uns mit mütterlicher Nähe. Oder, wie Benedikt XVI. sagte: „Sie hat für alles Verständnis.“<sup>9</sup>

---

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

2 Vgl. ders., *Christus begegnen*, Nr. 47.

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

4 vgl. 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-ch/meditation/betrachtungstext-4-woche-im-jahreskreis-samstag/>  
(07.02.2026)