

# Betrachtungstext: 5. Woche im Jahreskreis – Mittwoch

Das Gute und Böse sind in uns –  
Der Verzicht ist eine Bejahung –  
Unser Herz gründlich prüfen

*HÖRT MIR alle zu und begreift, was ich sage!* Mit dieser eindringlichen Aufforderung wendet sich Jesus an die Menge. Dann formuliert er einen Satz, der provoziert und befreit zugleich: *Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein* (Mk 7,14-15). Später bitten

die Jünger im kleinen Kreis um eine Erklärung. Die Lehre ist neu, ungewohnt – und für Jesus von zentraler Bedeutung. Gott, macht er deutlich, schaut auf das Herz. Darauf kommt es an. Er ist nicht gekommen, um sich bei kleinteiligen Vorschriften aufzuhalten, sondern um zu erlösen und das Innere des Menschen zu verwandeln.

Das Evangelium bleibt zeitlos aktuell. Auch heute besteht die Gefahr, dass wir bei Äußerlichkeiten stehen bleiben und das Wesentliche aus dem Blick verlieren – so wie jene Pharisäer, die den Becher außen reinigten, während er innen verschmutzt blieb (vgl. Mt 23,26). Jesus „unterstreicht den Primat der Innerlichkeit, das heißt den Primat des ‚Herzens‘“, bekräftigte Papst Franziskus und fuhr fort: „Nicht Äußerlichkeiten machen uns heilig oder unheilig, sondern das Herz, das unsere Absichten, unsere

Entscheidungen und unser Verlangen zum Ausdruck bringt, alles aus Liebe zu Gott zu tun. Die äußeren Haltungen sind die Folge dessen, was wir im Herzen entschieden haben – nicht umgekehrt: Solange sich das Herz nicht ändert, macht uns unsere äußere Haltung nicht zu wahren Christen. Die Grenze zwischen Gut und Böse verläuft nicht außerhalb von uns, sondern vielmehr in uns. Wir können uns fragen: Wo ist mein Herz? (...). Ohne ein reines Herz kann man keine wahrhaft sauberen Hände und Lippen haben, die aufrichtige Worte der Liebe, der Barmherzigkeit und der Vergebung sprechen. Das kann nur ein aufrichtiges und geläutertes Herz.“<sup>1</sup>

---

DIE HEILIGE SCHRIFT macht deutlich, worum es Jesus geht: Die

Entsagung, der Verzicht, zu dem Gott uns manchmal aufruft, sind kein Selbstzweck. Die Frage ist nicht, welche Speisen erlaubt oder verboten sind, sondern was im Inneren des Menschen vor sich geht. Deshalb mahnt Jesus an anderer Stelle: *Müht euch nicht ab für die Speise, die verdirbt, sondern für die Speise, die für das ewige Leben bleibt* (Joh 6,27).

Der heilige Paulus wird später darauf hinweisen, dass *jeder Wettkämpfer völlig enthaltsam lebt*. Entscheidend ist das Ziel: *Jene tun dies, um einen vergänglichen, wir aber, um einen unvergänglichen Siegeskranz zu gewinnen* (1 Kor 9,25). Gott lädt zu einer Askese ein, deren Sinn verstanden werden will. Genau daran scheiterten viele Pharisäer: Sie hielten Vorschriften ein, verfehlten aber deren inneren Gehalt.

Der christliche Glaube ist daher kein großes „Nein“. Er kennt das Nein nur, um ein tieferes „Ja“ zu ermöglichen. Verzicht ist dazu da, um etwas zu gewinnen, nicht um etwas zu verlieren. Fasten geschieht nicht um des Mangels willen, sondern um die wahre Nahrung zu entdecken, die bleibt.

In seiner ersten Predigt als Papst griff Benedikt XVI. diese Sorge vieler Menschen auf: die Angst, Christus könne uns etwas vom Leben nehmen. Seine Antwort war klar: „Wer Christus einlässt, dem geht nichts – nichts, gar nichts – verloren von dem, was das Leben frei, schön und groß macht.“<sup>2</sup>

---

JESUS wird später konkret. Er zählt einen ganzen Katalog von Übeln auf, die aus dem menschlichen Herzen

hervorgehen. Nach schweren Verfehlungen wie Diebstahl und Mord nennt er Hochmut und Unvernunft. Spätestens hier wird deutlich: Diese Worte gehen uns alle an. Wie oft belasten wir Beziehungen durch unnötige Streitigkeiten oder mangelnde Nachsicht? Der heilige Josefmaria sprach von den kleinen, aber wichtigen Tugenden des Zusammenlebens<sup>3</sup> – etwa der Geduld mit den Schwächen anderer. Dass es uns daran mangelt, mag harmlos erscheinen, kann aber auch ein Zeichen sein, dass in uns mehr Pharisaertum steckt, als wir wahrhaben wollen. Vielleicht vergiftet unser Stolz oder unsere Rechthaberei unbemerkt unsere Beziehungen. Vielleicht sind wir nicht weise genug, um zu erkennen, dass Gott uns dazu aufruft, unseren Blick auf die Dinge von oben zu richten – nicht auf das Vergängliche.

Der heilige Paulus warnt vor einer oberflächlichen Frömmigkeit: *Wenn ihr mit Christus den Elementarmächten der Welt gestorben seid, warum lasst ihr euch dann, als würdet ihr noch in der Welt leben, vorschreiben: Berühre das nicht, iss das nicht, fass das nicht an! Das alles wird verbraucht und dadurch vernichtet. Menschliche Satzungen und Lehren sind es. Man sagt zwar, in ihnen liege Weisheit, es sei freiwillige Frömmigkeit und Unterwürfigkeit, den Leib nicht zu schonen. Doch das bringt keine Ehre ein, sondern dient nur zur Befriedigung irdischer Eitelkeit (Kol 2,20-23).*

So beten wir mit den Worten des heiligen Josefmaria: „*Cor Mariae dulcissimum, iter para tutum; liebenswertestes Herz Mariens, gib uns Kraft und Sicherheit auf unserem Erdenweg.*“<sup>4</sup> Möge sie uns helfen, unsere Herzen zu läutern,

damit Denken und Handeln aus der Tiefe auf Gott ausgerichtet bleiben.

---

1 Franziskus, Angelusgebet,  
30.8.2015.

2 Benedikt XVI., Homilie, 24.4.2005.

3 Vgl. hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 173.

4 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, Nr. 178.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-ch/meditation/betrachtungstext-5-woche-im-jahreskreis-mittwoch/>  
(11.02.2026)