

# Die sieben Sonntage des heiligen Josef – Leiden und Freuden

Ein christlicher Brauch zur  
persönlichen Vorbereitung auf  
das Fest des Schutzpatrons der  
Kirche am 19. März: Ressourcen  
und Einzelheiten.

31.01.2026

*Der Brauch der sieben Sonntage des  
heiligen Josef wurde von Papst Gregor  
XVI. (1831-1846) aufgegriffen und  
dadurch gefördert, dass er Ablässe  
damit verband. Durch die Betrachtung*

*der „Leiden und Freuden des heiligen Josef“ sollen die Gläubigen den heiligen Patriarchen kennen und lieben lernen und im Zusammenspiel von Leid und Freud, das jeder in seinem Leben kennt, bei ihm Trost und Halt finden.*

## **Einige Texte, um mit dem heiligen Josef vertraut zu werden:**

- Papst Franziskus, Apostol.  
Schreiben „Patris Corde“ (2020)
- Hl. Johannes Paul II., Apostol.  
Exhortation „Redemptoris Custos“  
(1989)
- Hl. Josefmaria, Homilie „In Josefs Werkstatt“ (1963)
- Meditationstexte für die sieben Sonntage der „Schmerzen und Freuden des heiligen Josef“ – epub

zum Herunterladen (Jesús Martínez García/Thomas Mertz)

- Aus einem Beisammensein: Die Antwort des heiligen Josefmaria auf eine Frage nach der Verehrung des heiligen Josef (2'16, mit deutschen Untertiteln):

## **Die sieben Sonntage des heiligen Josef, illustriert durch Kachelbilder aus der Wallfahrtskirche Torreciudad (Künstlerin: Palmira Laguéns, 1935-1923)**

*Die Links führen zu dreiteiligen Betrachtungstexten über die Aufgabe und Sendung des heiligen Patriarchen.*

### **Erster Sonntag des heiligen Josef**

*Erster Schmerz:* „Maria, seine Mutter, war mit Josef verlobt; noch bevor sie zusammengekommen waren, zeigte sich, dass sie ein Kind erwartete –

durch das Wirken des Heiligen Geistes“ (Mt 1,18).

*Erste Freude:* „Ein Engel des Herrn erschien ihm im Traum und sagte: Josef, Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria als deine Frau zu dir zu nehmen; denn das Kind, das sie erwartet, ist vom Heiligen Geist. Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen Jesus geben“ (Mt 1,20-21).

### **Zweiter Sonntag des heiligen Josef**

*Zweiter Schmerz:* „Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf“ (Joh 1,11).

*Zweite Freude:* „So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag“ (Lk 2,16).

### **Dritter Sonntag des heiligen Josef**

*Dritter Schmerz:* „Als acht Tage vorüber waren und das Kind

beschnitten werden sollte, gab man ihm den Namen Jesus, den der Engel genannt hatte, noch ehe das Kind im Schoß seiner Mutter empfangen wurde“ (Lk 2,21).

*Dritte Freude:* „Sie wird einen Sohn gebären; ihm sollst du den Namen Jesus geben; denn er wird sein Volk von seinen Sünden erlösen“ (Mt 1,21).

## **Vierter Sonntag des heiligen Josef**

*Vierter Schmerz:* „Und Simeon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird (...). So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden“ (Lk 2, 34-35).

*Vierte Freude:* „Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht,

das die Heiden erleuchtet“ (Lk 2, 30-31).

## **Fünfter Sonntag des heiligen Josef**

*Fünfter Schmerz:* „Der Engel des Herrn erschien Josef im Traum und sagte zu ihm: Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter und flieh nach Ägypten und bleib dort, bis ich es dir sage; denn Herodes wird das Kind suchen, um es zu töten“ (Mt 2,13).

*Fünfte Freude:* „Und er blieb dort bis zum Tod des Herodes, damit sich erfülle, was der Herr durch den Propheten sagt: Aus Ägypten habe ich meinen Sohn gerufen“ (Mt 2,15).

## **Sechster Sonntag des heiligen Josef**

*Sechster Schmerz:* „Da stand er auf und zog mit dem Kind und dessen Mutter in das Land Israel. Als er aber hörte, dass in Judäa Archelaus anstelle seines Vaters Herodes

regierte, fürchtete er sich, dorthin zu gehen“ (Mt 2,21-22).

*Sechste Freude:* „Er ließ sich in einer Stadt namens Nazaret nieder. Denn es sollte sich erfüllen, was durch die Propheten gesagt worden ist: Er wird Nazoräer genannt werden“ (Mt 2,23).

### **Siebter Sonntag des heiligen Josef**

*Siebter Schmerz:* „Dann suchten sie ihn bei den Verwandten und Bekannten. Als sie ihn nicht fanden, kehrten sie nach Jerusalem zurück und suchten ihn dort“ (Lk 2, 44-45).

*Siebte Freude:* „Nach drei Tagen fanden sie ihn im Tempel; er saß mitten unter den Lehrern, hörte ihnen zu und stellte Fragen“ (Lk 2,46).

italienischer Maler,  
paintgallery.de

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/die-sieben-sonntage-des-heiligen-josef-sorgen-und-freuden/>  
(31.01.2026)