

# Betrachtungstext: 14. Woche im Jahreskreis – Sonntag (A)

Die innere Ruhe und Kraft wiederfinden – Jesus ist unsere Erholung – Für die anderen eine Erholung sein

JESUS richtete einmal diese Worte an seine Jünger, während er betete: *Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken* (Mt 11,28). Es ist normal, dass wir oft nach Wegen suchen, um unsere Alltagsmüdigkeit zu überwinden. In solchen Momenten bietet sich der Herr als Garant dafür

an, dass wir unsere Kräfte erneuern und unser Geist zur Ruhe kommt. Eine Zeit des stillen Gesprächs mit ihm kann uns helfen, die Ereignisse des Tages aus einer neuen Perspektive zu sehen: Mit den Augen Gottes betrachtet, der ein barmherziger Vater ist, gewinnt jedes dieser Ereignisse seinen Sinn und seine Bedeutung. Deshalb ist das Gebet eine Art Zufluchtsort: Beim Tabernakel lösen sich die Spannungen, verfliegt der Ärger, kehrt der Friede zurück und verschwinden die Wolken, die vielleicht unsere Freude getrübt haben.

*Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! (Mk 6,31)*, sagte der Herr zu den Aposteln ein anderes Mal, und diese Einladung richtet er auch an uns. In der Hektik eines jeden geschäftigen Tages und in einer vielleicht lauten Umgebung mag es wie ein schönes,

aber praktisch unerreichbares Ideal erscheinen, dem Trubel zu entkommen. Wir sehnen uns danach, uns den vielen Reizen, die unsere Aufmerksamkeit beanspruchen, zu entziehen, um uns auf das Wesentliche zu besinnen, doch wir merken, dass das nicht so leicht ist.

Papst Franziskus hat uns einige sehr konkrete Ratschläge gegeben, um eine Atmosphäre der Besinnung zu schaffen: „Lernen wir, innezuhalten, das Handy auszuschalten, die Natur zu betrachten, uns im Dialog mit Gott zu regenerieren.“<sup>1</sup> So wie körperliche Ruhe dem Leib hilft, sich zu erholen, geschieht Ähnliches in unseren Herzen und Seelen, wenn wir uns, ohne Eile, eine stille Zeit für Gott nehmen. Er wird uns helfen, die Freude und Gelassenheit wiederzufinden – wenn wir sie verloren haben – und uns die Kraft geben, uns den kleinen oder großen

Schlachten eines jeden Tages zu stellen.

---

IN EINER BETRACHTUNG, die er an einige seiner Söhne in Rom richtete, sprach der heilige Josefmaria über die Quelle unserer Kraft. Im Laufe der Jahre ist es normal, dass wir uns nach einem Arbeitstag auch einmal etwas erschöpfter fühlen oder dass uns ein immer wiederkehrender Fehler, sei es der eigene oder der eines anderen, zunehmend stärker zusetzt. Darüber hinaus kann uns der Ausbruch einer Krankheit nicht nur physisch, sondern auch innerlich schwächen. In solchen Momenten ermutigt uns der Gründer des Opus Dei, Zuflucht in der ständigen Verbindung mit Christus zu suchen. „Und ihr werdet feststellen, wie leicht dann der Kampf fällt“, sagte er. „Ihr werdet sehen, dass sich alles,

alles, alles – selbst das, was Schwäche zu sein schien – in Stärke verwandelt.“<sup>2</sup>

Mit einer solchen Einstellung erleben wir diese Schwierigkeiten auf eine neue Weise. Jesus löst Probleme in der Regel nicht mit einer Art Magie, wie wenn wir uns nur an ihn wenden müssten, um ein sorgenfreies Leben zu haben. Wenn wir Zuflucht bei seinem Herzen suchen, ändern sich die äußeren Ereignisse nicht unbedingt, doch wir lernen, eine göttliche Perspektive auf alles zu haben, was uns widerfährt. Selbst das, was uns widerstrebt und was wir nicht ganz verstehen, hat einen Sinn, den wir entdecken können, wenn wir auf Gott vertrauen. „Dann können wir die Dinge mit seinem Blick betrachten“, sagt Papst Franziskus, „denn er sieht über den Sturm hinaus. Durch seinen gelassenen Blick können wir ein Panorama erkennen, das wir auf

uns allein gestellt nicht einmal ahnen könnten.“<sup>3</sup>

---

DER HERR rechnet damit, dass wir unseren Mitmenschen helfen, sich zu erholen. Dabei ist er es selbst, der ihnen durch uns Trost und Ermutigung schenkt, indem er sich mit unserer Menschheit verbindet. Wahrscheinlich haben auch wir diese Stärkung erfahren, wenn ein Freund, eine Freundin uns, wie Jesus, zugehört und uns durch Worte und Gesten getröstet hat. Hinter dieser Zuwendung steckt vor allem der Wunsch, *ipse Christus* – Christus selbst – zu sein, der im Herzen des Christen pulsiert.

Für die Erholung der anderen sorgen, kann manchmal bedeuten, die Last ihrer Sorgen und Anliegen mit ihnen zu teilen, die Bürde zu

schultern, die sie erschöpft oder bedrängt. Das kann gelegentlich heißen, unser Programm zurückzustellen und unsere Pläne anzupassen. Eine bestimmte Tätigkeit oder eine Aufgabe tritt dann in den Hintergrund, damit wir demjenigen, der unsere Hilfe benötigt, beistehen können. Auf diese Weise wird unser Herz dem Herzen Jesu ähnlicher, der *unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen hat* (Des 53,4). Er war bereit, für uns gleichmütig bis an die Grenzen des Vorstellbaren zu leiden.

Nachdem wir den Trost Christi empfangen haben, verspüren wir den Wunsch, für unsere Brüder und Schwestern eine Erholung zu sein. Zu sehen, dass Jesus unsere Bürde auf sich genommen hat, ermutigt uns, dasselbe für andere zu tun. Die Mutter Gottes wird uns helfen, in ihrem Sohn frische Kraft zu finden und diese an unsere Mitmenschen

weiterzugeben. Als Mutter erkennt sie sofort, wenn wir müde oder belastet sind, und sagt zu uns wie zum seligen Juan Diego: „Bin ich nicht da? Weißt du nicht, dass ich deine Mutter bin? Bin ich nicht deine Hilfe?“<sup>4</sup>

---

1 Franziskus, Angelusgebet,  
18.7.2021.

2 Hl. Josefmaria, *Während er unterwegs mit uns redete*, S. 176.

3 Franziskus, Audienz, 10.11.2021.

4 Worte unserer Lieben Frau von Guadalupe an den seligen Juan Diego, 12.12.1531.

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/meditation/betrachtungstext-14-woche-im-jahreskreis-sonntag-a/>  
(05.02.2026)