

## **Betrachtungstext: 3. Adventsonntag (A)**

Jesus bringt Freude in Fülle –  
Die Demut des Täufers – Kleine  
Dienste, um Frieden und  
Freude auszusäen.

*FREUT EUCH IM HERRN zu jeder Zeit!  
Noch einmal sage ich: Freut euch!  
Eure Güte werde allen Menschen  
bekannt. Der Herr ist nahe (Phil  
4,4-5). Der dritte Adventsonntag, der  
Gaudete- oder Freuden-Sonntag, lädt  
uns ein, über den Grund unserer  
Freude nachzudenken. Wir alle  
tragen die Sehnsucht nach Glück in  
unserem Herzen. Oft aber suchen  
wir dieses Glück nur in bestimmten  
Bereichen des Lebens: im Besitz*

materieller Güter, in der sozialen Anerkennung, im Erwerb bestimmter Qualitäten oder in einem harmonischen Familienleben. Das alles ist gut und wertvoll – doch, so erinnert uns der heilige Paulus, wahres Glück findet seine Fülle nur dann, wenn es im Herrn verankert ist: *Freut euch im Herrn zu jeder Zeit.*

Der Prophet Jesaja ruft das Volk eindringlich dazu auf, die Freude nicht zu verlieren – trotz Bedrängnissen durch äußere Feinde und trotz der Tatsache, dass viele sich von Gott entfernen: *Jubeln werden die Wüste und das trockene Land, jauchzen wird die Steppe und blühen wie die Lilie* (Jes 35,1). Auch wir können diese tiefe Freude bewahren, selbst bei Müdigkeit und in Versuchung – weil Jesus nahe ist. Und genau das ist, was wir zu Weihnachten feiern.

Papst Franziskus nennt die Freude den „Atem des Christen“<sup>1</sup>. Wie das Atmen Zeichen von Leben ist, so zeigt aufrichtige Freude, dass Jesus die tiefen Sehnsüchte unseres Herzens berührt und erfüllt. Darum ruft Jesaja weiter aus: *Stärkt die schlaffen Hände und festigt die wankenden Knie! Sagt den Verzagten: Seid stark, fürchtet euch nicht!* (Jes 35,3-4). Gott freut sich über Weihnachten mehr als wir: So groß ist seine Sehnsucht, in unserem Leben Wohnung zu nehmen.

---

JOHANNES DER TÄUFER begleitet uns durch die Adventszeit als Vorbild einer Tugend, die Voraussetzung für bleibende Freude ist: die Demut. Sein Leben war ganz darauf ausgerichtet, den Weg des Messias zu bereiten. Als er im Gefängnis von den Wundern Jesu hörte, *schickte er seine Jünger zu*

*ihm und ließ ihn fragen: Bist du der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten? (Mt 10, 2-3).*

Nachdem Jesus das heilige Leben seines Verwandten gelobt hat, bescheinigt er ihm: *Amen, ich sage euch: Unter den von einer Frau Geborenen ist kein Größerer aufgetreten als Johannes der Täufer (Mt 11,11).*

Die Demut hilft uns, unser Leben an der Größe Gottes zu messen. Der Stolz hingegen, so Benedikt XVI., „hält es für unmöglich, dass Gott so groß ist, dass er klein werden kann, um sich uns wirklich zu nähern“<sup>2</sup>.

Wer demütig ist – ohne seine Talente zu verleugnen und ohne die Motivation zu verlieren, sein Bestes zu geben –, findet Freude darin, vor einem Kind niederzuknien, wie die Hirten und die Weisen aus dem Morgenland.

Die Demut lässt uns erkennen, dass nur das Urteil Gottes wirklich zählt – jenes Gottes, der sich uns mit dem Antlitz eines Kindes zeigt. Wenn wir im Gebet vor ihm verweilen, befreit er uns von falschen Selbstbildern, die uns den Frieden rauben. Wir entdecken: Gott liebt uns nicht wegen unserer Leistungen, sondern weil wir seine Kinder sind. Und dieselbe Demut bewahrt uns davor, andere zu verurteilen. In Bethlehem wird unser Blick zu einem demütigen Blick – und damit zu einer Quelle des Friedens und der Freude für die Menschen um uns.

---

DER HEILIGE JOSEFMARIA fasste die Sendung eines Apostels in zwei Worte: „Frieden und Freude verbreiten“<sup>3</sup>. Die Demut, die uns bewusst macht, dass wir Säleute der Frohen Botschaft sind, bewahrt uns

davor, in der Verbreitung des Evangeliums zu erlahmen. Oft genügt ein Lächeln gerade in einer schwierigen Situation, ein Wort des Verstehens angesichts der Probleme eines anderen. Papst Franziskus schreibt: „Die Freude des Evangeliums erfüllt das Herz und das gesamte Leben derer, die Jesus begegnen. Diejenigen, die sich von ihm retten lassen, sind befreit von der Sünde, von der Traurigkeit, von der inneren Leere und von der Vereinsamung. Mit Jesus Christus kommt immer – und immer wieder – die Freude.“<sup>4</sup>

Unser Zeugnis richtet sich gegen nichts und niemanden, sondern ist Nachahmung der Demut eines Gottes, der Mensch werden wollte, damit alle ihm begegnen können. Als seine Jünger wollen wir zu dieser Verkündigung beitragen: Jede kleine Geste der Zuneigung kann zur Quelle der Freude in unserem Umfeld

werden; durch unsere Werke der Liebe möchte Jesus in anderen geboren werden.

Die Jungfrau Maria ist die *causa nostrae laetitiae*, die Ursache unserer Freude. Wir können sie bitten, uns wie Johannes zu lehren, die Wege des Herrn zu ebnen. Mit ihr, so schrieb der heilige Josefmaria, „sollen wir die Welt mit Licht erfüllen, denn unser Dienst soll mit Freuden geleistet werden. Wo immer ein Sohn Gottes in seinem Werk sich befindet, darf die gute Laune nicht fehlen, die eine Frucht des inneren Friedens und der Hingabe ist. Sich im Dienst an den anderen hinzugeben, ist von solcher Wirksamkeit, dass Gott es mit einer Demut belohnt, die voll geistlichen Glücks ist.“<sup>5</sup>

---

1 Franziskus, Tagesmeditation,  
28.5.2018.

2 Benedikt XVI., Homilie, 6.1.2010.

3 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*,  
Nr. 120.

4 Franziskus, *Evangelii Gaudium*, Nr.  
1.

5 Hl. Josefmaria, *Briefe 1*, Nr. 22.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
meditation/betrachtungstext-3-  
adventsonntag-a/](https://opusdei.org/de/meditation/betrachtungstext-3-adventsonntag-a/) (18.02.2026)