

## **Betrachtungstext: 3. Adventssonntag (C)**

Die vollkommene Freude kommt von Jesus – Um diese Freude zu empfangen, brauchen wir Demut – Kleine Taten des Dienstes, um Frieden und Freude zu säen

*FREUT EUCH euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Der Herr ist nahe (Phil 4,4-5).*

Der dritte Adventssonntag, als „Gaudete“- oder „Freuden“-Sonntag bekannt, lädt uns ein, über die Quelle unserer Freude nachzudenken. Tief in uns allen steckt die Sehnsucht nach einem erfüllten und glücklichen Leben. Doch allzu oft

suchen wir diese Freude nur in bestimmten Nischen des Lebens: in der Erlangung bestimmter Güter, in der Anerkennung, in persönlichen Errungenschaften oder in einem harmonischen Familienleben. All das ist zweifellos wertvoll, doch der heilige Paulus erinnert uns daran, dass diese Freuden erst dann ihre volle Tiefe erreichen, wenn sie in der Freude verwurzelt sind, die Jesus uns schenkt: *Freut euch im Herrn zu jeder Zeit.*

Der Prophet Zefanja ruft sein Volk dazu auf, sich trotz der Nachstellungen der Feinde und der wiederholten Untreue gegenüber Gott des Lebens zu erfreuen: *Juble, Tochter Zion! Jauchze, Israel! Freu dich und frohlocke von ganzem Herzen, Tochter Jerusalem!* (Zef 3,14). Diese Freude, die auch inmitten von Versuchungen und Erschöpfung bestehen kann, kommt aus der Nähe Christi. Sie ist die tiefe, oft

unfassbare Freude, die wir an  
Weihnachten feiern.

Die Freude ist, so sagte Papst  
Franziskus, „der Atem, die Äußerung  
des Christen“<sup>1</sup>. So wie das Atmen das  
erste Lebenszeichen eines  
Neugeborenen ist, so ist echte Freude  
das Zeichen dafür, dass Jesus die  
tiefsten Sehnsüchte unseres Herzens  
stillt. Zefanja fährt fort: *Der Herr,  
dein Gott, ist in deiner Mitte, (...) er  
jubelt über dich und frohlockt, wie  
man frohlockt an einem Festtag* (Zef  
3,17). Gott selbst empfindet an  
Weihnachten größere Freude, als wir  
es uns vorstellen können – so groß ist  
sein Verlangen, in unser Leben  
einzutreten.

---

JOHANNES DER TÄUFER begleitet  
uns wiederholt durch die  
Adventszeit. In ihm erkennen wir

eine Tugend, die unentbehrlich ist, um wahre und bleibende Freude zu erleben: die **Demut**. Besonders deutlich zeigt sich diese, als unter seinen Jüngern das Gerücht aufkommt, er könne der lang ersehnte Messias sein. Viele Menschen suchen Rat bei ihm und fragen: *Was sollen wir also tun?* (Lk 3,10). Doch Johannes, der die Gedanken ihres Herzens erkennt, zögert nicht, klarzustellen: *Ich taufe euch mit Wasser. Es kommt aber einer, der stärker ist als ich, und ich bin es nicht wert, ihm die Riemen der Sandalen zu lösen. Er wird euch mit dem Heiligen Geist und mit Feuer taufen* (Lk 3,16). Bei all seinem Erfolg und dem Guten, das er tut, weiß Johannes, dass sein Wirken nur dann Sinn hat, wenn es auf Christus ausgerichtet ist.

Die Demut lehrt uns, unser Leben an der Größe Gottes auszurichten. Stolz hingegen hindert uns daran, so sagte

Papst Benedikt, „zu glauben, dass Gott so groß ist, dass er klein werden kann, um sich uns wahrhaft zu nähern“<sup>2</sup>. Wer hingegen demütig ist, verleugnet nicht seine Talente noch verliert er den Ansporn, sein Bestes zu geben. Er findet seine Freude darin, sich vor einem Kind zu verneigen – wie es die Weisen aus dem Morgenland oder die Hirten taten.

*Der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren,* schreibt der heilige Paulus (Phil 4,7). Die Demut zeigt uns, dass nur das Urteil Gottes zählt – eines Gottes, der uns im Antlitz eines lächelnden Kindes begegnet. Wenn wir uns im Gebet der konkreten Liebe Jesu nähern, werden wir frei von Selbsturteilen, die oft nicht der Wahrheit entsprechen und uns den inneren Frieden rauben. Wir erkennen, dass Gott uns nicht

deshalb liebt, weil wir etwas leisten oder nicht leisten, sondern weil wir seine Kinder sind. Diese Erkenntnis befreit uns nicht nur von der Selbstverurteilung, sondern hilft uns auch, andere nicht zu richten. In Bethlehem können wir unseren Blick wandeln – hin zu einem demütigen Blick, der uns zu einer Quelle von Frieden und Freude für andere macht.

---

DER HEILIGE JOSEFMARIA brachte die Aufgabe eines Apostels treffend auf den Punkt: „Frieden und Freude säen“<sup>3</sup>. Die Demut, zu erkennen, dass wir die Säleute der großen Nachricht Gottes sind, hilft uns, nicht müde zu werden, das Evangelium zu verbreiten. Oftmals genügen ein Lächeln angesichts von Herausforderungen oder ein verständnisvolles Ohr für die Sorgen

eines geliebten Menschen, um diese Botschaft weiterzugeben. Wie 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 christliches Zeugnis richtet sich nicht gegen etwas oder jemanden, sondern spiegelt die Demut Gottes wider, der Mensch geworden ist, damit alle ihm begegnen können. Als seine demütigen Jünger wollen wir an dieser Verkündigung mitwirken: Jede kleine Geste der Liebe und Zuneigung kann zur Quelle und Erneuerung von Freude werden, dort, wo wir sind. Jesus möchte durch unsere kleinen Werke der

Liebe in den Herzen anderer  
geboren werden.

Ein Blick auf das Leben Mariens zeigt  
uns, wie Demut und Freude  
miteinander verwoben sind. Nach  
der Verkündigung, dass sie die  
Mutter Gottes sein wird, bleibt sie  
nicht bei sich selbst stehen, erwartet  
keine Sonderbehandlung und  
versinkt nicht in langem  
Nachdenken über ihre einzigartige  
Berufung. Stattdessen reagiert sie  
mit einer einfachen, aber tiefen  
Geste: Sie macht sich voller Freude  
auf den Weg zu ihrer Cousine, um ihr  
zu helfen. Maria hat von Gott, der  
sich immer als nah erweist, gelernt,  
dass wahre Freude in konkreten  
Taten der Liebe liegt. Möge sie uns  
mit dieser herrlichen Freude  
anstecken.

---

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.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
meditation/betrachtungstext-3-  
adventsonntag-c/](https://opusdei.org/de/meditation/betrachtungstext-3-adventsonntag-c/) (01.04.2026)