

Vierzehnter Sonntag 2026

Es geht mit großen Schritten auf die „Sommerferien“ zu, eine lang ersehnte Zeit nicht nur für Schüler und Studenten, sondern auch für viele Erwachsene;

Urlaub ist in Sicht – und das ist durchaus eine gute Perspektive für die nächste Zukunft!

- Mal keine Termine im Kalender,
- sich die Erlaubnis geben können, die Seele baumeln lassen,
- ein wenig anders leben, vielleicht sogar einfach nur in den Tag hineinleben ...

In der Heiligen Schrift, in der Apostelgeschichte gibt es dafür ein wunderschön klingendes Wort: „tempora refrigerii“ – „Zeiten des Aufatmens“.

„Kommt zu mir, wenn ihr unter der Last des Lebens leidet“.

Dieses Wort Jesu werden wir heute im Evangelium hören.

Hinter diesem Wort entdecke ich einen Gott, der darum weiß,

dass unser Leben – aus unterschiedlichsten Gründen und

Motiven oft einem Laufen im Hamsterrad gleicht und der uns

deswegen diese Zeiten des Aufatmens gönnt, sodass auch wir

uns diese Zeit ehrlichen Herzens gönnen dürfen!

Was nimmt uns Tage für Tag nicht alles in Beschlag?

Was wird uns mit der Zeit nicht alles zu Last?

Unter welchem Joch stöhnen wir, weil's drückt oder manchmal zu schwer wird?

Gott gönnt uns das Leben und dazu gehört halt auch mal das „ausspannen“ von all dem, wo wir manchmal zu „angespannt“ sind!

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid ...“ bei mir könnt ihr aufatmen und zur Ruhe kommen.

Gebet

Nicht nur,
dass du uns ins Leben gegeben hast, G-tt,
du trägst auch Sorge
um einen jeden deiner Menschen,
die ganze Lebenszeit hindurch –
und keiner fällt so einfach aus deiner Sorge und Liebe.
Du weißt um uns, darum,
dass uns das Leben beizeiten ein- und herausfordert,
manchmal gar überfordert.
Aber das Wort deines Christus gilt:
Kommt zu mir, ruht euch bei mir ein wenig aus,
kommt zur Ruhe ...
Lass uns das glauben
und lass uns in der guten, freundschaftlichen Beziehung
zu deinem Christus immer wieder neu aufatmen.

Es wird erzählt, dass der alte Apostel Johannes gern mit seinem zahmen Rebhuhn spielte. Eines Tages kam ein Jäger zu ihm. Er wunderte sich, dass Johannes, ein so angesehen'ner Mann, spielte. Er hätte doch in der Zeit viel Gutes und Wichtiges tun können. Deshalb fragte er: „Warum vertust du deine wertvolle Zeit mit Spielen? Warum wendest du deine Aufmerksamkeit einem nutzlosen Tier zu?“

Johannes schaute ihn verwundert an. Warum sollte er nicht spielen? Warum verstand der Jäger ihn nicht? Er sagte deshalb zu ihm:
„Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?“
„Das darf man nicht“, gab der Jäger zur Antwort. Der Bogen würde seine Spannkraft verlieren, wenn er immer gespannt wäre. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen wollte, hätte er keine Kraft mehr.“

Johannes antwortete: „Junger Mann, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so musst du dich selbst auch immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich nicht entspanne und einfach spiele, dann habe ich keine Kraft mehr für eine Anspannung, dann fehlt mir die Kraft, das zu tun, was notwendig ist und den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert.“

Bibelstelle: Mt, 11, 25 - 30

Ihr plagt euch mit den Geboten, die die Gesetzeslehrer euch auferlegt haben. Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.

Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.

Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.

„Fels in der Brandung, statt Hamster im Rad“ – unter diesem Titel hat Sylvia Kere Wellensiek vor einigen Jahren ein sehr lesenswertes Buch veröffentlicht.

Es geht darin um eine Erfahrung ganz vieler Menschen heute, dass sie sich als „eingespannt“ erleben

- in der Schule,
- im Studium,
- im Beruf,
- in der Familie ...

überall und nahezu pausenlos wird eine durchaus hohe Leistungsfähigkeit eingefordert, was ganz viele Menschen auch überfordert – und wie gesagt, das beginnt heute bereits in der Schule.

Viele stehen ständig „unter Strom“, müssen sich „qualifizieren“, beweisen: „Der Typ ist doch sein Geld nicht wert!“

Okay, es gibt sie durchaus, die guten Herausforderungen, die uns gut tun und die uns weiter bringen, weil man ein Ziel vor Augen hat, eine für sich gute und lohnenswerte Perspektive; Aber heute kippen Herausforderungen ganz schnell auch hinein in die Überforderung.

Wie gesagt:

- Nichts gegen das gesunde Bedürfnis etwas zu leisten, sprich seinen Mann und seine Frau zu stehen.
- Nichts gegen unsere Aufgaben, die wir gern übernehmen und in die wir uns reinhängen und auch eine gewisse Erfüllung darin finden.

- Nichts gegen den Platz an den wir gestellt sind und den wir gut auszufüllen und das tun, was wir tun können.
- Und auch nichts dagegen, dass man manchmal halt auch die Zähne zusammenbeißen muss, um das hinzubekommen, was uns gerade abverlangt wird.

Aber das Leben ist auch weit mehr als nur Leistung, Plackerei und Last und wenn der Mensch nur danach bewertet wird, was er kann und leistet und dass er halt gut funktioniert, dann ist etwas mächtig in die Schiefelage gekommen!

Es gibt heute so viele seelisch und psychisch überanstrengte Menschen. Und wo sollen sich eigentlich bei diesen Bewertungsmaßstäben die schwächeren, kranken und vom Leben angeschlagenen Menschen verstecken?

Im Evangelium von heute spricht Jesus genau davon, dass er weiß, dass Menschen sich viel zu oft durch's Leben quälen, dass es Phasen und Wegabschnitte gibt, wo man sich nur noch so dahinschleppt, weil ... - und Gründe dafür kennt jeder auf seine ganz eigene Weise.

Zur Zeit Jesu gab es dann noch eine zusätzliche Last, die vielen seiner Zeitgenossen, die es doch wirklich gut meinten, ein drückendes Joch war: Der Bürde der jüdischen „Leistungsreligion“.

Der Mensch war vor Gott, so meinten die strengen Hüter der Religion, so viel wert, wie er fromme Leistungen brachte. In über 600 genauen Vorschriften und noch viel mehr Ausführungsbestimmungen war festgeschrieben, wie ein Mensch sich vor Gott qualifizieren musste, um von ihm und den Menschen anerkannt zu werden.

Ständig wurde man kontrolliert, ob man sich korrekt verhielt, und wer es nicht schaffte - und wer konnte das überhaupt schaffen? -, stand verachtet und mit schlechtem Gewissen draußen vor der Tür.

Das Wort Jesu, das wir eben noch im Evangelium gehört haben, musste für die Menschen damals zu einem großen Aufatmen geführt haben:

"Kommt her zu mir, ihr alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch neue Kraft schenken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe ... Wisset, mein Joch ist sanft, und meine Last drückt nicht."

Dieses Jesuswort galt ursprünglich - und gilt bis heute - allen Menschen, die ihre Anerkennung vor anderen, vor sich selbst und heimlich auch vor Gott mühsam in ihren Leistungen suchen.

Heilige Schrift, fromme Worte können ja oft auch eine Falle sein. Denken sie nur an das Wort:

„Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben und deinen Nächsten wie dich selbst“ ()

Das haben wir so im Ohr, aber dieses „wie dich selbst“, das rutscht oft runter beim Lesen, phonetisch zumindest.

Dieses „wie ihr selber euch liebt“ überhört, überliest man so leicht und damit verfälscht man aber den ganzen Satz!

Es gilt von Gott her das Wort: Ihr könnt mich und einander nur lieben, wenn ihr gelernt habt, euch selber zu lieben!

Aber das hat die christliche Spiritualität so kaum gewusst und noch seltener tradiert;

Im Gegenteil, ein guter Christ zu sein bedeutete und bedeutet oft heute noch: sich verleugnen, sich hint' anstellen – und je mehr man sich selber verleugnet hat, desto frömmere war man. Gerade in den Klöstern wurde die Selbstverleugnung ganz hoch angesetzt, sie wurde das Ideal schlechthin – und damit wurden Menschen drangsaliert und kaputt gemacht!

Man hat fälschlicherweise die Worte Jesu:

- „Nehmt euer Kreuz auf euch ...“ ()
- „Wer sich selbst erniedrigt ...“ ()

zum Ideal hochstilisiert;

Es braucht einen anderen Weg und es gibt diesen anderen Weg!

Denn es gibt die göttliche Wahrheit von der Selbstliebe:

- Sei dir etwas wert!

- Vertrete es auch nach außen hin, gegenüber den anderen:
Ich bin auch wer!

Heißt mit anderen Worten: Wenn du nicht weißt, was dir gut tut und dir das immer wieder mal auch erlaubst, kommst du auch zur Gottes- und Nächstenliebe!

Dann versumpfen wir eben nicht in irgendwelchen Frömmigkeitsübungen, sondern dann kommen wir Gott auf die Spur.

Bei Gott, sagt uns Jesus muss man sich nicht qualifizieren, bei ihm muss man nicht krampfhaft mit einem perfekten Leben glänzen, im Gegenteil, vor ihm darf und soll man einfach nur ehrlich der und die sein, der und die man zuerst einmal ist.

Keine Sorge, das ist kein faules Christentum. Denn wer es wirklich mit Christus zu tun bekommt, gerät in einen lebenslangen Prozess der Veränderung, den die Bibel Nachfolge nennt. Aber die Voraussetzungen sind nicht Zwang und der daraus folgende Kampf, sondern eine tiefe innere Befreiung zum Glauben und zur Liebe.

Wenn so manche Last des Lebens schwer drückt auf den Schultern, im Herzen, in der Seele;
Wenn so manche Bürde zu groß wird, in Seiner Nähe und an ihm kann man nicht nur anders durchatmen, sondern aufatmen

...

Segen

Im Übrigen meine ich
dass G-tt uns allen den Mut schenken möge
dass wir uns Zeit nehmen zu leben
zu spielen
zu lesen
zu trödeln –
nicht immer
aber immer wieder einmal

damit wir aufatmen

Er schenke uns den Mut
in der Zeit freundlich zu sein
zuerst einmal jeder zu sich selber
und dann zu anderen

Er schenke den Mut
zu träumen.
zu lachen – am besten noch miteinander
zu lieben und geliebt zu sein

Dass alles in der Zeit gut Platz hat
dass sich begegnen und verstehen
dass sich halten und lieben
dass sich loslassen und erinnern



P. Dieter Putzer