

# 14. Sonntag im Jahreskreis

5. Juli 2026



„Denn, wenn ich Liebe gebe  
und auch empfangе,  
kann ich alles ertragen.“

**Sonntagsblatt der Pfarrgemeinde Eferding**

# Einleitung

Erwartungen, Sorgen, Verpflichtungen – wir Menschen müssen in unserer schnelllebigen und komplexen Welt viel mit uns herumtragen. Nicht alles lässt sich einfach so ablegen, vieles belastet uns über eine lange Zeit hinweg. Doch Gott lässt uns in diesem Zustand nicht allein: Er baut keinen zusätzlichen Druck auf, sondern schenkt Entlastung. Seine Gegenwart lässt aufatmen. In dieser heutigen Feier dürfen wir das, was uns beschwert, vor ihn bringen – und darauf vertrauen, dass wir nicht alles allein tragen müssen.

# Kyrie-Rufe

Wir stehen unter dem Wort Gottes, das nicht drückt, sondern wir empfinden es als freies Wort, das uns ins Leben führt, und rufen:

**Herr, erbarme dich unser**

In diesem freien Leben erschließen sich die Möglichkeiten, diese Welt zu verändern, und wir rufen:

**Christus, erbarme dich unser**

In diesem sanften Joch, das das Wort Gottes ist, haben wir Himmelshoffnung. Deshalb können wir rufen:

**Herr, erbarme dich unser**

# Eröffnungsgebet

Lasset uns beten!

Barmherziger Gott,

du willst uns mit deiner Botschaft keine Lasten auferlegen,

du willst, dass wir ein gutes und erfülltes Leben führen können.

Deshalb hast du uns Jesus, deinen Sohn, gesandt, unseren Befreier und Erlöser von allem, was unser Leben schwer macht.

Öffne unsere Ohren und Herzen, dass wir dein Wort hören und von deiner Liebe lernen, die für uns in Jesus greifbar und erfahrbar geworden ist.

Darum bitten wir durch Jesus Christus,

unseren Bruder und Herrn.

Amen.

# 1. Lesung

Sach 9,9-10

## **Lesung aus dem Buch Sachárja.**

So spricht der Herr: Juble laut, Tochter Zion! Jauchze, Tochter Jerusalem! Siehe, dein König kommt zu dir. Gerecht ist er und Rettung wurde ihm zuteil, demütig ist er und reitet auf einem Esel, ja, auf einem Esel, dem Jungen einer Eselin. Ausmerzen werde ich die Streitwagen aus Éfraim und die Rosse aus Jerusalem, ausgemerzt wird der Kriegsbogen. Er wird den Nationen Frieden verkünden; und seine Herrschaft reicht von Meer zu Meer und vom Strom bis an die Enden der Erde.

## **Wort des lebendigen Gottes.**

**A: Dank sei Gott.**

# 2. Lesung

Röm 8,9.11-13

## **Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Rom.**

Schwestern und Brüder!

Ihr seid nicht vom Fleisch, sondern vom Geist bestimmt, da ja der Geist Gottes in euch wohnt. Wer aber den Geist Christi nicht hat, der gehört nicht zu ihm. Wenn aber der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus von den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen, durch seinen Geist, der in euch wohnt. Wir sind also nicht dem Fleisch verpflichtet, Brüder und Schwestern, sodass wir nach dem Fleisch leben müssten. Denn wenn ihr nach dem Fleisch lebt, müsst ihr sterben; wenn ihr aber durch den Geist die sündigen Taten des Leibes tötet, werdet ihr leben.

## **Wort des lebendigen Gottes.**

**A: Dank sei Gott.**

# Evangelium

Mt 11,25-30

## Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will. Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

## Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

**A: Lob sei dir, Christus.**

## Predigtgedanken

von Dr. Wolfgang Traummüller

Eines fällt bei den heutigen Schrifttexten auf, beide beginnen mit einer Jubel- bzw. Lobrede. Bei Sacharja fordert Gott selbst sein Volk zum Jubel auf, weil ein Friedenskönig kommen wird, um die Nationen zu retten. Im Evangelium preist Jesus seinen Vater dafür, ihm seine Liebe offenbart zu haben. Daher sind seine Verkündigungsworte vom Reich Gottes v.a. für jene, die mühselig und beladen sind, leicht zu ertragen und geeignet, Ruhe für ihre Seelen zu finden.

Der Prophet Sacharja hat eine Friedenshoffnung, und die verknüpft er mit dem Bild eines Tieres. Einen „**Esel**“, auf dem der kommende Friedensfürst reiten wird. Warum gerade auf einem Esel? Das kommt uns heute vielleicht etwas eigenartig vor, aber ein Esel war zur damaligen Zeit ein ganz übliches Lasten-, Zug- und Reittier. Schon die Richter Israels, Propheten und Könige sind darauf geritten. Pferde waren dagegen den Kriegsscharen vorbehalten. Nicht umsonst lässt der Prophet, beim Ankommen des Friedensfürsten auf dem Esel, Gott den Satz sprechen: „Ausmerzen werde ich die Streitwagen aus Efraim und die Rosse aus Jerusalem, ausgemerzt wird der Kriegsbogen.“ Das Bild vom Esel als Reittier greift auch der Evangelist Matthäus an einer späteren Stelle seines Evangeliums auf (Mt 21,4-5). Matthäus weist dabei ganz dezidiert auf unsere heutige Lesungsperikope hin, wenn er das triumphale Ankommen Jesu in Jerusalem, als wortwörtliche Erfüllung der Prophetenworte Sacharjas zitiert. Und deshalb konnte auch Papst Leo in seiner Botschaft vom heurigen Palmsonntag sagen: „*Brüder und Schwestern, das ist unser Gott: Jesus der König des Friedens.*“

Dann ist es auch ganz selbstverständlich, wenn die Aufforderung des HERRN aus der heutigen Lesung: Die Tochter Zion (Jerusalem) möge über die Ankunft dieses Königs „laut jubeln“, sich bei uns in den Hosanna-Rufen am Palmsonntag wiederfindet. Obgleich bis heute die endgültige Erfüllung dieser Friedenserwartung – aus menschlichem Machtdenken kriegslüsterner Potentaten – immer noch aussteht, lässt uns gerade diese alljährlich an den Einzug Jesu in Jerusalem erinnern, um damit öffentlich unsere Friedenshoffnung kundzutun.

Im Evangelium spricht Jesus von einem „**Joch**“. Das werden vermutlich nicht mehr alle von uns deuten können. Dieses Joch legte man Zugtieren auf den Nacken, um die Zugkraft zu erhöhen. Schwer wird es auf die Tiere gedrückt haben. Das Joch, von dem Jesus spricht, ist dagegen leicht. Jesus hat wahrscheinlich mit der Bezeichnung seiner Verkündigungsworte als „*Joch*“ ein Bild aus der jüdischen Tradition vor Augen gehabt. Er meint damit das Gewicht der Thorarolle mit dem Wort Gottes, die auf die Schulter gelegt, feierlich und tänzerisch durch die Synagoge getragen wird. Diese Handlung soll die Israeliten daran erinnern, wie sie nach ihrer Befreiung aus dem schweren Joch der ägyptischen Sklaverei, vor Freude tanzend, in Jerusalem eingezogen sind. Der bekannte Maler Marc Chagall hat diese Szene mit seinen charakteristischen Formen und Farben wiederholt ausdrucksstark dargestellt. Jesus will mit dem Vergleich seiner Worte mit so einem sanften „Joch“ andeuten, dass wir diese nicht als Last und Plage empfinden sollen, weil er uns mit seiner Botschaft vom Reich Gottes Freiheit, Ruhe und Frieden schenken will.

In einem Evangelienkommentar in unserer Kirchenzeitung (vom 6.7.2023) habe ich gelesen – und mir erscheint es sehr plausibel, – wenn Jesus heute bei uns leben würde, hätte er vielleicht anstatt vom Joch von einem Rucksack gesprochen. Rucksäcke gehören ja zu unserer Zeit. Nicht nur fürs Wandern, sondern auch als praktischer und modischer Gebrauchsgegenstand in Beruf und Freizeit. Den einzigen Fehler, den ich beim Tragen eines Rucksacks machen kann, ist, dass ich zu viel Gewicht hineinpacke. Dann wird der Rucksack schnell zur plagenden Last, zu einem „drückenden Joch“.

Wenn ich die Augen offenhalte, sehe ich viele Menschen, die mit ziemlich schweren „Lebensrucksäcken“ herumlaufen. Seien es der Leistungsdruck, der müde macht, oder belastende Selbstzweifel, wie z.B. „Ich bin nicht gut genug! Zu wenig schön, zu wenig erfolgreich!“ Wieder andere packen in ihren Rucksack schwere Vorurteile über andere Menschen hinein. Sie kommen nicht los davon! Oft sind es auch ungelöste Probleme aus der Vergangenheit, die uns niederdrücken und belasten können.

Wenn uns Jesus heute einladen würde, sich von so einem schweren Joch zu befreien, dann würde das vermutlich so heißen: Alle, die schwer am Leben tragen, sollen ihre Rucksäcke aufschnüren und ausräumen.

Und Jesus gibt uns durch seine Worte und Taten Anweisungen, wie wir unseren Lebensrucksack richtig füllen können, damit er keine drückende Last darstellt.

Als erstes gehört in so einen Rucksack eine große Portion Vertrauen zu Gott hinein, der uns dieses Leben geschenkt hat. Dazu gehört genauso das Selbstvertrauen in das eigene Können und die eigene Leistungsfähigkeit. Gewiss tut auch eine gehörige Dosis Versöhnungsbereitschaft gut, damit ich mich von alten Konflikten befreiend erleichtern kann.

Das Wichtigste im Rucksack Jesu ist aber Liebe und Barmherzigkeit. Sie macht das Leben leicht. Dieses Joch, dieser Rucksack, vollgepackt mit Liebe ist – wie Jesus sagt – sanft und eine leichte Last. Denn, wenn ich Liebe gebe und auch empfangen, kann ich alles ertragen.

## Fürbitten

Allmächtiger, barmherziger und lebendiger Gott, wir beten für alle Menschen, die sich nach Erleichterung ihrer Lasten und nach Ruhe sehnen und bitten dich:

- Schenke jenen, die in den nächsten Wochen Urlaub und Ferien haben, Zeiten des Zu-sich-Kommens und der inneren und äußeren Erholung. Gütiger und barmherziger Gott. A: *Wir bitten dich, erhöre uns.*
- Bewahre alle Menschen, denen ihre Sorgen über den Kopf zu wachsen drohen, vor Verzweiflung und lass sie Lösungsmöglichkeiten erkennen. Gütiger und barmherziger Gott. A: *Wir bitten dich, erhöre uns.*
- Lass all jene Menschen, die anderen Lasten abnehmen – im Beruf, in der Familie, im Alltag – Kraft, Geduld und Anerkennung finden. Gütiger und barmherziger Gott. A: *Wir bitten dich, erhöre uns.*
- Schenke allen Menschen, die nicht mehr beten können oder vermeintlich keine Zeit zum Beten haben, stille Momente, um in Ruhe mit dir reden zu können. Gütiger und barmherziger Gott. A: *Wir bitten dich, erhöre uns.*
- Gib unseren Verstorbenen, Ruhe und Frieden in der Herrlichkeit Gottes. Gütiger und barmherziger Gott. A: *Wir bitten dich, erhöre uns.*

Guter Gott, du stehst hinter deinen Verheißungen und machst sie wahr. Darauf vertrauen wir in Jesus Christus, deinem Sohn im Heiligen Geist – heute und in Ewigkeit.

# Schlussgebet

Lasset uns beten!

Guter Gott, du hast uns dein Wort geschenkt und das Brot des Lebens.

Dafür danken wir dir und bitten dich:

Hilf uns, dass wir immer wieder der Einladung deines Sohnes folgen und uns mit unseren Sorgen und Lasten vertrauensvoll an ihn wenden. Denn bei ihm können wir zur Ruhe kommen in der Hektik und Unruhe unseres Alltags.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unserem Bruder und Herrn.

Amen.

# Segensbitte

Auf unserem Weg in die Ferien und in den Urlaub begleite uns Gottes Segen.

Die heutige Verheißung seines Sohnes erfülle sich an uns,  
so dass wir Ruhe finden und zu uns selbst gelangen.

Sein Geist schenke uns Kraft und Erholung.

Das gewähre uns und allen, die mit uns verbunden sind,  
der dreieinige Gott,

der Vater,

der Sohn

und der Heilige Geist.

Amen.

# Für den Tag und die Woche ...

von Helene Renner

Erholungsbedürftig  
ausgelaugt und müde  
ohne Luft und ohne Lust  
sind wir manchmal  
„Komm“ sagt Jesus  
„Komm zu mir“ –  
du wirst Ruhe finden  
und neue Kraft  
und neuen Atem  
du darfst auf – atmen

Wir wollen der Einladung folgen:

Ruhe suchen  
und Frieden finden  
für Leib und Seele.