

Zur Ruhe kommen

Jesus fordert uns auf:
Ruht ein wenig aus!

Nimm dir Zeit
deine Gedanken zu ordnen
aufmerksam zuzuhören
deine Mahlzeiten intensiv zu schmecken
dein Lächeln zu verschenken
die Vielfalt um dich wahrzunehmen
deinen Herzschlag zu spüren
deinem Atem zu folgen
ruhig zu werden
und dabei ganz
bei Gott
anzukommen.

Ingrid Penner

Mit den Schrifttexten durch die Woche ...

- Ich suche einen Ort auf, der für mich Ruheplatz ist: Zuerst schaue ich mich um und nehme alles wahr, was ich sehe. Dann schließe ich die Augen und aktiviere meine anderen Sinne: Was höre, rieche, fühle, schmecke ich? Diese Sinneswahrnehmungen „speichere“ ich in meinem Inneren ab, um sie in Zeiten der Hektik abrufen zu können.
- Ich überlege mir, welche Menschen mir gut tun, zu wem ich mich hingezogen fühle.
 - Welche Qualitäten haben diese Menschen?
 - Was kann ich von ihnen lernen?

1. Lesung: Jer 23,1–6 | **Antwortpsalm:** Ps 23,1–6
2. Lesung: Eph 2,13–18
Evangelium: Mk 6,30–34



Biblisches
Sonntagsblatt

Ruht ein wenig aus



Jeder Mensch braucht in regelmäßigen Abständen Auszeiten, um dann wieder ganz da sein zu können. Wer nie aussteigt aus dem Alltagstrott, dessen „Akku“ wird über kurz oder lang leer werden. In einer humanen Gesellschaft sind solche Zeiten durch Urlaubsanspruch und Ruhezeiten geregelt.

Jesus fordert viel von seinen Jüngerinnen und Jüngern, aber er sorgt auch dafür, dass sie wieder auftanken und Kräfte sammeln können. Er achtet auf seine ihm Anvertrauten und vermittelt damit wiederum ein Stück Reich Gottes ...

Kommentar zum Evangelium

Markus greift in seiner Verkündigung das altbekannte Bild vom Hirten auf. Bereits Propheten wie Jesaja, Jeremia und Ezechiel, aber auch Psalm 23 kennen es. Oft ist damit auch eine politische Kritik an den Führenden Israels verbunden, die ihrer Aufgabe, dem Wohlergehen des Volkes zu dienen, nicht gerecht werden.

Jesus als guter Hirt

Markus zeigt uns Jesus zunächst als Hirt für seine eigenen Leute: Die Apostel kommen von ihrer Mission müde und hungrig zurück – es heißt, sie fanden nicht einmal Zeit zu essen (V. 31). Wer sich so verausgibt, ist selbst gefährdet auszubrennen – und das bringt niemandem etwas. Jesus ist ein guter Hirt: Er nimmt die Bedürfnisse seiner Jünger wahr. Zuerst hört er ihnen zu, ist ganz Ohr und lässt sie erzählen, was sie gemacht haben. Im aufmerksamen Zuhören nimmt Jesus aber auch wahr, was sie jetzt brauchen. Er lädt sie ein, mit ihm in die Einsamkeit zu gehen, wo sie ausruhen können, fernab von der Menschenmenge, will ihnen Ruhe verschaffen.

Reger Zulauf

Wer sich so wie Jesus auf Menschen einlässt, sie wahrnimmt und auf sie zugeht, braucht sich um Anhänger:innen (oder Mitglieder / Nachwuchs) nicht zu sorgen. Die übertriebene Darstellung des Markus, die Menschen seien zu Fuß rund um den See schneller als jene im Boot, zeigt drastisch die seelische Not der Menschen auf. Auch sie sind „Hungernde“, sehnen sich nach froher Botschaft und Zuwendung. Kein Weg ist da zu weit und keine Strapaze zu hart. Viel nehmen sie für „Nahrung“ in Kauf.

Für die Menschen da sein

An Ruhe ist für Jesus und seine Jünger in diesem Moment nicht zu denken. Aber nicht die Jünger müssen ihre Arbeit sofort wieder aufnehmen, sondern Jesus selbst kümmert sich nun auch um diese Menschen, die wie Schafe ohne Hirten sind. Sein Beweggrund ist Mitgefühl, Mitleid (das Wort im Hebräischen kommt vom Wort „Mutterschoß“ – eine mütterliche Qualität Gottes also). Wie Gott beim Propheten Ezechiel bereits versprochen hat, selbst Hirt für sein Volk zu sein, so erfüllt Jesus selbst nun diese Aufgabe voll und ganz. Er nimmt sich viel Zeit, um diesen Suchenden die Frohbotschaft Gottes nahe zu bringen.

Jesu Botschaft baut auf

Bereits zu Beginn seines Evangeliums weist Markus darauf hin, dass Jesu Lehre eine andere Qualität hat als jene der Schriftgelehrten und Pharisäer – es ist eine Lehre mit Vollmacht (vgl. Mk 1,22.27). Worte können Menschen niederdrücken oder aufbauen, sie können Angst machen oder Hoffnung schenken, Kunde von einem Gott bringen, der befreit oder der verurteilt. Jesu Botschaft ist eine gute Botschaft, seine Verkündigung von Gottes neuer Welt erzählt von einem erbarmenden und liebenden Gott. Lassen auch wir uns von dieser Botschaft immer wieder neu ermutigen und stärken.

Ingrid Penner

Aus dem Evangelium nach Markus:

- ³⁰ Die Apostel kehrten zu Jesus zurück und erzählten ihm, was sie alles getan und den Menschen verkündet hatten.
- ³¹ „Kommt jetzt mit!“, sagte Jesus zu ihnen.
„Wir gehen an einen einsamen Ort, wo wir allein sind und ihr euch ein wenig ausruhen könnt.“
Es waren nämlich so viele Menschen bei ihnen und ein ständiges Kommen und Gehen, dass sie nicht einmal Zeit zum Essen fanden.
- ³² Deshalb fuhren sie mit dem Boot an eine einsame Stelle.
- ³³ Aber das hatten viele Leute beobachtet.
Aus allen Dörfern liefen sie dorthin.
Sie beeilten sich so sehr, dass sie noch vor Jesus und seinen Jüngern da waren.
- ³⁴ Als Jesus aus dem Boot stieg und die vielen Menschen sah, ergriff ihn tiefes Mitgefühl, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben.
Deshalb nahm er sich viel Zeit, ihnen Gottes Botschaft zu erklären.

Zum Nachdenken ...

- Wie empfinde ich die Zuwendung Jesu zu seinen Jüngern / zu den Menschen?
- Was sind meine persönlichen Rückzugsorte?

Zum Titelbild

Bänke am Weg oder an bestimmten Aussichtspunkten laden zum Innehalten und Verweilen ein. Wichtig ist es nicht nur, ein Ziel nach dem anderen zu erreichen, sondern dazwischen auch Ruhe- und Reflexionszeiten zu haben oder einfach auch Zeit, um einfach nur zu „sein“, wahrnehmen, wo ich angekommen bin und diesen Moment auch zu genießen.

Foto: Sr. Mirjam Volgger

