

Predigt von P. Franz zum 14. Sonntag im Jahreskreis A – 5. Juli 2026

Hier finden Sie die Bibelstellen dieses Sonntags.

Unlängst war ein Psychiater bei uns im Stift bei einer Mönchsversammlung zu Gast und hat mit uns über seelische Gesundheit gesprochen. Sein Tipp für Körper und Geist war, jeden Tag ganz bewusst eine halbe Stunde nichts zu tun. Also nur ruhig zu werden, da zu sein. Eine herausfordernde Forderung, deshalb hat sogleich ein Mitbruder eingewendet: „naja, spazieren gehen ist ja auch entspannend und gesund“. „Nein, gar nichts tun,“ war die Antwort des Arztes. Ein weiterer Mönch, der das nicht wahrhaben wollte, meinte: „aber Beten darf man schon!“ Auch da widersprach unser Referent. Tja, ich meine auch, dass das fast ein wenig übertrieben ist, aber die Richtung stimmt. Jesus greift im heutigen Evangelium das Bedürfnis nach Ruhe auf. Weil sich die Menschen wohl auch schon damals im geschäftigen Trubel verloren haben. Freilich war und ist es notwendig, für den Lebensunterhalt zu sorgen und das war früher wohl noch mühsamer als heute. Aber dennoch gilt Jesu Einladung, dass wir unsere Lasten ablegen können, wenn wir auf Jesus vertrauen. Der Glaube bewahrt uns nicht vor Leid und Herausforderungen, aber er bewahrt uns im Leid. Jesus sagt: „lernt von mir, ich bin gütig und von Herzen demütig.“ Das sind wohl die Eigenschaften, die uns helfen, dass wir aufatmen und ruhig werden können. Also ein erster Schritt zur Herzensruhe und zur Stille, nach der sich so Viele heute sehnen, ist, auszusteigen aus der Hektik und Aufgeregtheit unserer Zeit. Und dazu muss man wohl, wie der Psychiater meinte, auch mal radikal „nein“ sagen zur Geschäftigkeit. Denn man kann sich ja wunderbar ablenken, auch mit guten Gedanken und eben selbst mit dem Gebet. Es braucht Entschleunigung und innere Sammlung. Freilich ist das gar nicht so einfach. Der Freiburger Stille-Forscher Eric Pfeifer warnt deshalb vor einem zu abrupten Rückzug: Wer dauerhaft unter Stress stehe, sei mit einem radikalen Schweigereetreat (das ist das moderne Wort für „Exerzitien“) oft überfordert. Es brauche vielmehr einen sanften Einstieg in die Ruhe. Kleine, regelmäßige Pausen könnten helfen, sich wieder an stille Momente zu gewöhnen. Und, so die Forschung, solche Augenblicke im Alltag haben positive Auswirkungen auf Körper und Geist.¹ Es geht nicht um einen Trick zur Selbstoptimierung, sondern wenn Jesus schon verheißt „ich werde euch Ruhe verschaffen“, dann heißt das, dass diese Grundhaltung wesentlich ist, dass ich eben auch bei mir und zugleich bei IHM sein kann. Nicht als Leistung, als „ich hab mich jetzt zu Gott meditiert“, sondern als natürliche Folge einer gelassenen, zufriedenen Lebenseinstellung, die mehr mit dem Glauben zu tun hat, als man meint. Wenn ich glauben kann, dass es passt, so wie ich bin, wenn es in mir klingt „du bist gut genug“², dann finde ich diese gute Ruhe und Stille. Das allein ist wohl schon Gebet. Wie ja auch die bekannte Geschichte, die mit verschiedenen Protagonisten erzählt wird, auf den Punkt bringt: Der heilige Pfarrer von Ars entdeckt in seiner Kirche einen einfachen Bauersmann, der sich dort oft stundenlang aufhält, ohne Buch oder Rosenkranz in den Händen, aber den Blick unablässig nach vorne, zum Altar gerichtet. Er fragt ihn: „Was tust du denn hier die ganze Zeit über?“ Der Bauer: „Ich schaue Ihn an, und Er schaut mich an. Das ist genug.“

Also hatte der Psychiater neulich doch recht ... einfach da sein. Gutt, dass du heute da bist. Lass dich von Gott anschauen und beschenken. Das genügt.

¹ Angeregt wurde ich durch den Artikel [Die Kraft der Stille - noe.ORG.at - NÖ Extra](#)

² Das ist derzeit ein viraler Hit von KitschKrieg ft. Blumengarten und Shirin David.