

21. Juli 2024 – 16. Sonntag im Jahreskreis
 Ruht ein wenig aus!



Foto: pixabay

Im heutigen Evangelium sind es nur wenige Worte (und die stehen noch nicht einmal im Zentrum der Botschaft der heutigen Verkündigung), die vielleicht manchen aufhorchen lassen: Kommt mit an einen einsamen Ort, und ruht ein wenig aus! fordert Jesus seine Begleiterinnen und Begleiter auf. Die herandrängenden Menschenmassen erlauben es Jesus und seiner Gemeinschaft nicht einmal, die notwendige Nahrung für den Leib zu sich zu nehmen, um wieviel weniger die Nahrung für die Seele, die sie jedoch brauchen, um ihrer Aufgabe – der Seel-Sorge – wirklich gerecht werden zu können. Denn dafür braucht es die je eigene Selbst-Sorge, um immer wieder neu Kraft zu gewinnen für anstehende Aufgaben.

Selbstverständlich gilt dies nicht nur für Seelsorgerinnen und Seelsorger, sondern vielmehr für alle, die sich durch Arbeit, Familie und/oder Ehrenamt aufzureiben drohen. Schafft man es nicht, im Sinne der Sorge um sich selbst, um die eigene Persönlichkeit und Kraft, immer wieder seine Batterien neu aufzuladen, sich Zeit für sich selbst und seine Bedürfnisse zu nehmen, gerät man leicht unter die Räder, verliert sich selbst und in der Konsequenz dessen die Kraft, für andere da zu sein und ihnen weiter- und aufzuhelfen im Leben.

Jesus scheint das wohl erkannt zu haben; auch er selbst zieht sich nach Auskunft der Evangelien immer wieder zurück, vor allem zum Gebet, um darin und aus seiner Beziehung zu seinem Vater, dem er sich im Gebet zuwendet, je neu Kraft zu gewinnen für seinen Auftrag und seine Botschaft. Und dementsprechend lädt er auch seine Jüngerinnen und Jünger ein an einen einsamen Ort, um unter sich und für sich zu sein, auszuruhen und danach mit neuer Energie sich wieder auf den Weg hin zu den Menschen zu machen. Deshalb gilt diese Einladung zu Ruhe und Entspannung, zur Besinnung auf das, was ich im Moment gerade brauche, was mir gut tut und mir hilft, mich wieder auf Aufgaben einlassen zu können und ihnen mit Freude und neuer Kraft nachzukommen, auch uns allen.

Von Bernhard von Clairvaux (1090-1153), einem der berühmtesten Zisterzienser-Mönche, stammen folgende Worte die wir beherzigen sollten:

Für dich selbst:

Gönne dich dir selbst!

Ich sage nicht:

Tue das immer.

Ich sage nicht:

Tue das oft.

Aber ich sage:

Tue es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen Menschen

auch für dich selbst da.

Oder jedenfalls sei es

nach allen anderen.