

5. Juli 2026

**14. Sonntag
im Jahreskreis**

Lesejahr A

1. Lesung: Sacharja 9,9-10

2. Lesung: Römer 8,9.11-13

Evangelium:
Matthäus 11,25-30



Ildiko Zavrakidis

» In jener Zeit sprach Jesus: 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. «

Foto: Peter Kane

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. (Mt 11,29-30)



*Zieh mich, o Vater, zu dem Sohne,
damit dein Sohn
mich wieder zieh zu dir.
Dein Geist in meinem Herzen wohne
und meine Sinne und Verstand regier,
dass ich den Frieden Gottes schmeck
und fühl und dir darob
im Herzen sing und spiel.*

Bartholomäus Crassellius



GE... DER WOCHE

Bild: W. Hummel

Bibelwort: Matthäus 11,25-30

Beim **WORT** nehmen

Was für ein Vertrauen! Unter dem Druck der täglichen Mühen und Belastungen sagt einer: Kommt her, ich will euch Ruhe schenken. Vor unserem inneren Auge sehen wir geöffnete Arme. Mit unseren inneren Ohren hören wir eine warme Stimme, die tröstend zu uns spricht. Dabei werden uns keine schweren Übungen und Vorleistungen abverlangt. So viel Vertrauen wird uns entgegengebracht, dass auch wir ermutigt werden, Vertrauen neu zu wagen. Das ist gewiss kein schweres Joch, aber auch keine ganz leichte Übung. Wie oft ist uns angesichts von Enttäuschungen und beunruhigenden Aussichten das

Vertrauen bereits abhandengekommen. Die gute Nachricht: Es geht nie ganz verloren. Wir können für Vertrauen empfänglich bleiben. Begleitet von der Vorstellung, auf geöffnete Arme zuzugehen, können wir uns freier bewegen. Wir können neue Erfahrungen sammeln und dürfen uns Zeit dabei lassen. Denn Jesu Zusage meint auch: Überfordert euch nicht und setzt euch nicht unter Druck. Entspannt euch einfach mal! Ja, auch das heißt Vertrauen: gelassener werden, das Ungewisse aushalten und sich für das Mögliche öffnen. So kann es gehen. So können wir sanftmütig umgehen – mit anderen, aber auch mit uns selbst.

Susanne Brandt