



09.07.2023

**14. Sonntag im Jahreskreis
Lesejahr A**

„Jesus schenkt Ruhe“

Mt 11,25-30

Einmal sprach Jesus mit Gott im Himmel.

Jesus sagte: Vater im Himmel.

Ich bin froh über dich.

Ich freue mich über dich.

Ich freue mich besonders, weil du ganz einfach bist.

Du bist unkompliziert.

Du bist einfach zu verstehen.

Darum können dich die unkomplizierten Menschen verstehen.

Die Menschen, die einfach sind.

Und schlicht.

Und bescheiden.

Diese Menschen freuen sich über dich.

Diese Menschen wissen, dass du Gott bist.

Und dass ich dein Sohn bin.

Vater.

Deswegen freue ich mich.

Deswegen bin ich so glücklich über dich.

Jesus sagte zu den Menschen:

Ihr Menschen habt viele Sorgen.

Und viel Angst.

Und viel Unruhe.



Und viel Stress.
Kommt alle zu mir.
Ich will euch helfen.
Ich will euch trösten.
Bei mir könnt ihr euch ausruhen.
Ich bin in meinem Herzen selber ganz ruhig.
Und gütig.
Und bescheiden.
Und einfach.
Das könnt ihr bei mir spüren.
Bei mir könnt ihr Ruhe finden.
Bei mir könnt ihr still werden.
Bei mir könnt ihr froh werden.
Ich mache keinen Stress.

<https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-14-sonntag-im-jahreskreis>

Gedanken zum Bibeltext

Es gibt ein schönes, bekanntes Lied:

**Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,
Atem holen und nicht hetzen,
unser Schweigen nicht verletzen,
lass uns in die Stille hören.**

Schließe die Augen und hör es dir mal an:



Dieses Lied passt wunderbar zu unserem Bibeltext.

Wir Menschen, Kinder wie Erwachsene, haben oft viel Stress, Hektik und Sorgen im Alltag. Arbeit, Kindergarten, Schule, Freizeitprogramm, Familie und Freunde treffen... viel ist los in unserem Leben.

Nehmen wir uns ab und an Zeit für Ruhe, Stille?

Jesus möchte das unbedingt, er sagt:

**Bei mir könnt ihr Ruhe finden.
Bei mir könnt ihr still werden.
Bei mir könnt ihr froh werden.
Ich mache keinen Stress.**



Das klingt so schön und entlastend. Bei Jesus können wir uns ausruhen. Aber wie könnte das gehen? Wie schaffen wir Zeit und Ruhe?

Hier ein paar Ideen:

Nimm dir ein paar Minuten...

... setz dich während des Tages an einen Tisch, lass dich nicht ablenken. Dabei auf deinen Atem zu hören kann helfen, ruhig zu werden. Ein aus ein aus....
oder auf deinen Herzschlag...

... lass deine Gedanken einfach ziehen. Stille tut gut!

... oder abends im Bett.

... oder geh einfach in die Kirche, auch wenn kein Gottesdienst ist, setzt dich hin und werde still.

... du kannst auch in die Natur gehen, in den Wald, ans Wasser.

Und was gut ist...

... probier mal Langeweile aus, ohne Ablenken mit der nächsten Aktion am Handy, mit Netflix oder Medien.

Wir wissen das vielleicht eh, aber setzen es zu selten um.

Deshalb fang heute damit an! Jetzt! Probier es aus ☺

Hier siehst du ein Bild von Jesus. Er hat ein großes Herz. Er sagt uns, dass jede und jeder zu ihm kommen darf. Sein Herz ist offen für alle. Und Jesus ist ganz fest mit seinem Vater im Himmel, mit Gott, verbunden. Darüber ist er glücklich.

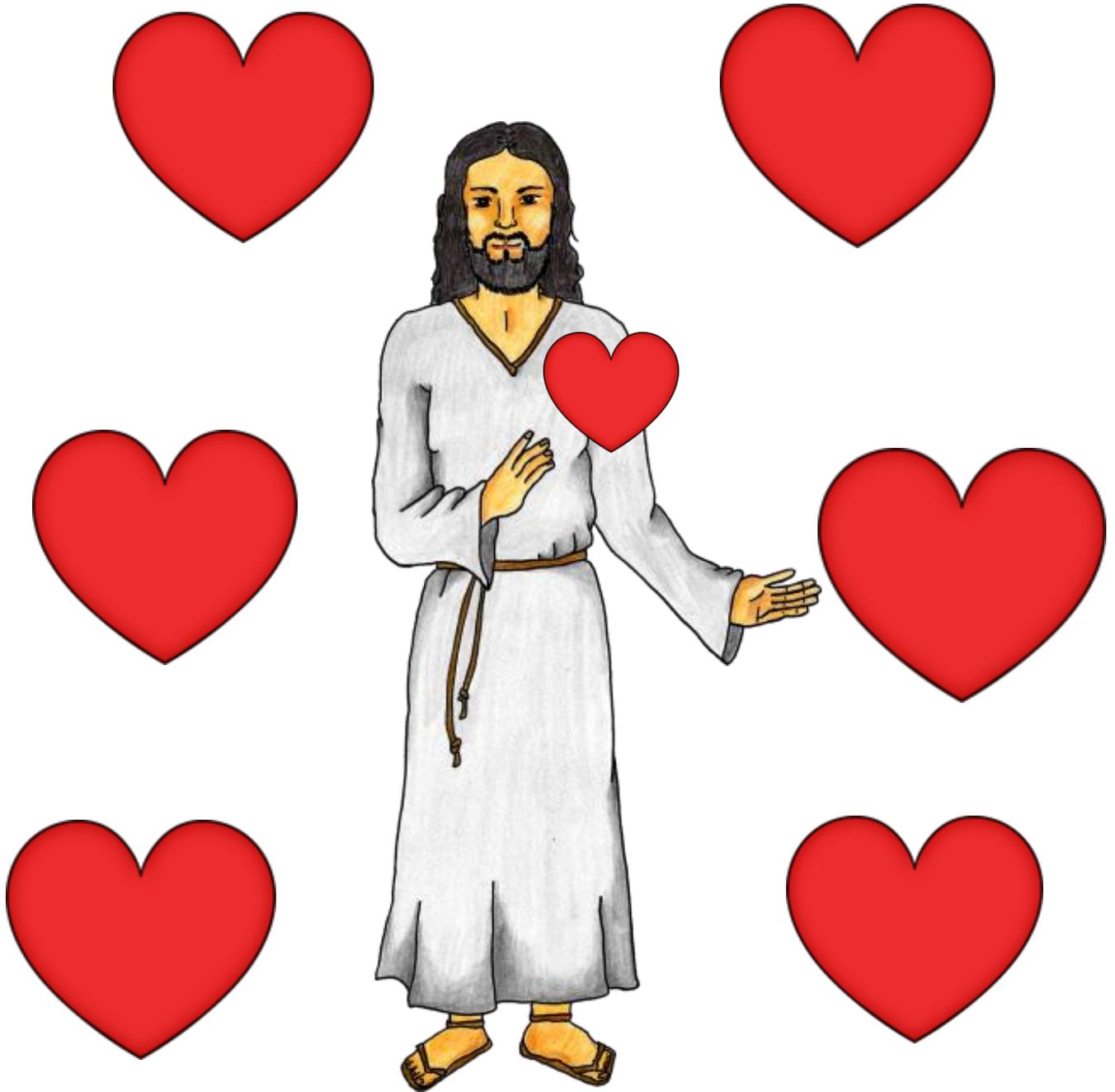
In das kleine Herz bei Jesus darfst du deinen Namen schreiben – er trägt DICH in seinem Herzen!

Jesus möchte, dass auch wir mit ihm und Gott verbunden sind, und die beiden im Herzen haben.

Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit für Ruhe und Stille.
Vielleicht hilft dir unser Lied dabei:



Denke nach, bete zu Jesus und schreibe in die Herzen mit einem Begriff, WER oder WAS dir in deinem Leben wichtig ist. Und vielleicht kannst du EIN Herz auch Jesus schenken.



Zum Abschluss ein Gebet zum Engel der Stille



Der Engel der Stille,
er will uns führen, begleiten,
nicht nur im Lauten des Alltags.
Er kommt in unser Herz
und will bei uns sein in der Stille.

Er kommt vom Himmel und hilft uns zu hören,
zu hören auf unseren Herzschlag.

Erzähle deinem Engel alles was dich bewegt,
er ist bei dir, er begleitet und behütet dich -
allezeit.
Amen.

Quellen:

Bilder: Engel - pixabay

zusammengestellt von Stefanie Krickl
Gemeindereferentin im PV Grafenau, Bistum Passau 2023