



Impuls zum 14. Sonntag im Jahreskreis, 9. Juli 2023

(und für die Bettkannte 😊)

Liebe Leserin, lieber Leser

«Alles bestens!» - «Gut, Danke!» – «Danke der Nachfrage.»

Das sind ein paar gängige Antworten auf die Frage: «Wie geht es Ihnen/Dir?».

Das ist schön und es freut mich, wenn es so ist - aber hie und da habe ich auch das Gefühl, dass das nur die halbe Wahrheit ist.

Klar, ich muss nicht jeden Menschen in mich hineinschauen lassen, und es gibt Situationen in denen ich nicht über mein Gemütszustand reden möchte. Sicher geht es anderen genauso und dann hält man sich kurz.

Und natürlich ist es besser, wenn wir das Leben nicht zuerst von der düstern, negativen sondern von einer positiven Seite anschauen. Es ist eine Tatsache, dass man leichter durch das Leben kommt, wenn man es von der positiven Seite anschaut, als wenn man überall das Haar in der Suppe sucht.

Aber: Es ist nicht immer alles easy!

Es gibt Situationen, in denen man kaum weiter weiss. Wenn mir da einer etwas vorschnell sagt: „Du musst einfach positiv denken!“, dann kann es sein, dass ich mich nicht ernst genommen fühle.

Manchmal vergessen wir auch, dass wir nicht alles selber tragen müssen - ich darf mir auch helfen lassen. Vielleicht haben Sie an sich auch schon beobachtet, dass es nicht selten leichter ist, anderen zu helfen, als sich selber helfen zu lassen – ich spreche da aus eigener Erfahrung 😊. Hilfe muss auch nicht gleich vom TherapeutenIn, SeelsorgerIn oder ArztIn kommen. Das kann jeder Mensch in meiner Umgebung oder meinem Freundeskreis sein, bei dem ich mich aussprechen kann.

Jemand, der einfach die Bereitschaft mitbringt zuzuhören.

Das können wir alle.

Wie oft habe ich erfahren dürfen, wie es Menschen einfach gut tut, dass einer da ist, der zuhört. Ich erlebe immer wieder, dass es gar nicht mehr braucht.

Ab und zu ist das Gegenüber froh um einen Rat, aber meistens ist das gar nicht nötig, ja sogar gar nicht gefragt.

Damit kommen wir zu einem nächsten Schritt: Abgeben bzw. abgeben können, nicht alles bei mir behalten, nicht alles mit mir alleine herumtragen. Genauso verstehe ich die Einladung Jesu im Evangelium von diesem Sonntag: *Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt.* Für dieses Abgeben an ihn gibt es einen wunderbaren Ort, einen ganz traditionellen übrigens, das

Abendgebet – einer unserer Lehrer im Theologiestudium in Einsiedeln hat mal gesagt, es ist das Bettkantengebet. Da darf ich vor Gott sein, wie ich bin und muss überhaupt keine grossen Worte machen. Ich darf dem nachspüren, was in mir ist, an Freude und Frust, Ärger und Sorgen, Hoffen und Gelingen, Scheitern und Schuld. Ich kann vor ihm klagen, schweigen, schimpfen und jammern; ich kann ihn loben und preisen, genau so wie es gerade in mir ist.

Und ich darf schweigen und hinhören und immer wieder auch Antwort erhalten. Vielleicht nicht sofort. Manchmal braucht es Zeit. Manchmal höre oder spüre ich es durch etwas wie eine innere Stimme. Manchmal auch durch andere Menschen. Und manchmal wird die Erkenntnis einfach da sein, die mir dann weiterhilft.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Erfahrung immer mal wieder machen dürfen. Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich einen schönen Sonntag und eine ebenso schöne Sommer- und/oder Ferienzeit, Ihr / euer

Stefan Essig

In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast.

Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will.

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.

Mt 11,25-30



Kirchplatz 7
5316 Leuggern
Tel: 056 245 24 00

www.kath-aare-rhein.ch