

# Gedanken zum Sonntag

Pfarrverband

St. Katharina – 14 Nothelfer

[www.katharina-nothelfer.de](http://www.katharina-nothelfer.de)



[www.katharina-nothelfer.de](http://www.katharina-nothelfer.de)

Nr. 27 – 14. Sonntag im Jahreskreis  
05.07.2026

## St. Katharina

Pferggasse 6, 80939 München

Tel.: 089 316 02 950

[st-katharina.muenchen@ebmuc.de](mailto:st-katharina.muenchen@ebmuc.de)

Mo, Do, Fr, 09:00 – 12:00 Uhr,

Mi 13:30 – 16:30 Uhr,

Di geschlossen

## Zu den Hl. 14 Nothelfern

Karlsbader Str. 3, 80937 München

Tel.: 089 316 08 10

[zu-den-Hl-14-nothelfern.muenchen@ebmuc.de](mailto:zu-den-Hl-14-nothelfern.muenchen@ebmuc.de)

Mo, Di, Do, Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Mi geschlossen



Bild: Christiane Raabe In: Pfarrbriefservice.de

## **Evangelium vom Sonntag, den 05.07.26: Mt 11, 25-30:**

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.

# Gedanken zum Evangelium

Wer kennt nicht das Gefühl nach einem langen und vollen Tag, an dem man einfach nur funktionieren musste und von einem Termin zum nächsten gehetzt ist, trotzdem das Gefühl zu haben, dass man nichts wirklich geschafft hat? Der Kopf läuft weiter, obwohl er längst Ruhe bräuchte.

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.“

Diese Einladung Jesu trifft tief, weil sie die Wirklichkeit des Lebens ernst nimmt. Jesus kennt die Lasten der Menschen und weiß, was Sorgen mit uns machen und wie schnell Druck und Erwartungen das Herz eng werden lassen.

Aber er sagt nicht, dass unsere Lasten verschwinden werden, oder dass alles leichter wird, solange wir zu ihm kommen. Nein, er spricht von einem anderen Weg diese Lasten zu tragen, anders damit umzugehen.

„... lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für die Seele.“

Demut bedeutet nicht Schwäche oder stilles Erdulden. Jesus spricht von einer Haltung, die weiß, wofür sie lebt. Er selbst trägt Verantwortung, dient Menschen und geht seinen Weg bewusst und frei. Gerade deshalb zerbricht er nicht an seiner Aufgabe.

Das verändert auch den Blick auf das eigene Leben. **Eine Last bleibt schwer, wenn sie sinnlos erscheint. Wer jedoch weiß, warum er etwas tut, entdeckt neue Kraft.**

Jesus lädt uns also ein, neu auf unser Leben bzw. unsere Last zu schauen. Wofür tue ich das, was ich tue? Was steht dahinter? Was für einen Sinn hat mein Einsatz? Wie kann ich in dem was ich tue, demütig handeln?

Und gleichzeitig bietet er uns seinen Beistand an, wir müssen nicht allein mit unseren Lasten durch das Leben gehen.

Innere Ruhe entsteht nicht dann, wenn alle Aufgaben verschwunden sind. Ruhe entsteht dort, wo Menschen sich ihrer Motivationen bewusst sind und wissen: Ich muss mein Leben nicht allein tragen.

Ihr Karl Beer, Dualer Student