



Impuls zum 14. Sonntag im Jahreskreis – 5. Juli 2026

Von Pfr. Hans Otto von Danwitz, Jülich, Diözesanvorsitzender von pax christi Aachen

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid!“

Im Johannes-Evangelium heißt es an diesem Sonntag: „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.“ (Mt 11, 28-29)

Diese Worte passen schön in die Ferienzeit, die in den ersten Bundesländern in diesen Tagen beginnen. Mühselige Hitzetage, die drückende Gewalt der nicht endenden Kriege dieser Welt, Erdbeben und Hungerkatastrophen ... die Reihe lässt sich fortsetzen. Und da hinein spricht Jesus die Einladung, bei ihm zur Ruhe zu kommen, bei ihm neue Kraft zu schöpfen, sich von ihm erquicken zu lassen. Damit blendet er nicht das Schwere dieser Zeit aus, sondern lädt ein, wie die Frau am Jakobsbrunnen bei ihm Platz zu nehmen und das Erfrischende seiner Botschaft und seiner Nähe zu spüren, wie die Jünger sich bei ihm zu versammeln mit allem, was uns im Kopf und im Herzen bewegt und bei ihm und aus ihm neue Kraft zu schöpfen. Vielleicht ist einfach das Zur-Ruhe-Kommen im Urlaub, vielleicht sind es Momente der Stille im Trubel des Alltags, vielleicht sind es gute Begegnungen mit Menschen, durch die etwas von Zuversicht und Hoffnung aufleuchtet. Vor wenigen Tagen – am 2. Juli – war das Fest „Mariä Heimsuchung“, wo von der erquickenden Begegnung zwischen Maria und Elisabeth berichtet wird. Aus der Begegnung dieser Frauen, die beide guter Hoffnung sind, erwächst eine Freude bis in die Tiefe des Herzens, wenn Elisabeth sagt: „Da hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib.“ Und Maria stimmt im Magnificat einen Lobgesang an, der ihre eigene Dankbarkeit zum Ausdruck bringt, aber auch ihr Vertrauen, dass Gottes Güte die ganze Welt ergreift und sein machtvolles Wirken die ungerechte Welt auf den Kopf stellt. Ich wünsche allen solche Glücksgefühle im Bauch und, dass daraus die Hoffnung neu beflügelt wird, dass die Mächtigen vom Thron gestürzt werden und die Niedrigen erhöht werden.

Magnificat (Lk 1, 46 – 55)

Meine Seele preist die Größe des Herrn,
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan,
und sein Name ist heilig.
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht
über alle, die ihn fürchten.
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.

Er stürzt die Mächtigen vom Thron
und erhöht die Niedrigen.
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben
und lässt die Reichen leer ausgehen.
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an
und denkt an sein Erbarmen,
das er unseren Vätern und Müttern verheißen hat,
Abraham, Sarah und ihren Nachkommen auf ewig.