

# Heiligstes Herz Jesu (A)

**Evangeliumstext (Mt 11,25-30):** In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du all das den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Mir ist von meinem Vater alles 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 euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.

*„Kommt alle zu mir... Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir“*

Fray Justo DÍAZ Villarreal OSA  
(Città del Vaticano, )

Heute bietet uns der Herr keinen Gedanken an, sondern sein offenes Herz. Seine Worte „Kommt, nehmt, lernt!“ (vgl. Mt 11,28–29) sind wie drei Schritte aus ein und derselben Erfahrung. Zuerst ruft er uns, weil er weiß, dass der Mensch, der sich selbst sucht fern von Gott, letztlich seiner eingebildeten Größe überdrüssig wird. Dann übergibt er uns sein Joch: Keine erdrückende Last, sondern ein Band der Liebe, das das Leben ordnet. Schließlich lädt er uns ein, von ihm, der sanftmütig und demütig ist, zu lernen, denn nur Demut öffnet die Tür zu einem sinnvollen Leben und einer wahren Fähigkeit zu lieben und zu dienen.

Der heilige Augustinus verstand dies auf bewundernswerte Weise: Wenn sich der Allerhöchste erniedrigte, warum bläht sich dann der Mensch auf? Wer sich ohne Christus zu erhöhen versucht, wird innerlich zerbrechen; wer sich jedoch der Art und Weise des Demütigen anpasst, gelangt zur Wahrheit. Und die Wahrheit zerstört den Menschen nicht, indem sie ihn demütigt, sondern indem sie ihm seine schönste Gestalt wiedergibt: Die des geliebten Kindes (vgl. Predigt 70).

Lehrt doch das Evangelium, dass der Vater seine Geheimnisse den Kleinen offenbart (vgl. Mt 11,25). Man tritt in das Reich Gottes nicht ein durch Selbstgenügsamkeit, sondern durch die wiedereroberte Kleinheit des gläubigen Herzens.

So ist die Ruhe, die Jesus anbietet, weder Flucht vor dem Leid der Welt, noch Kälte. Es ist der Friede dessen, der seinen Stolz nicht länger verteidigen oder mit falschen Rechtfertigungen aufrechterhalten muss. Es ist ein Friede, der erlaubt zu lieben, zu dienen, Lasten zu tragen und zu hoffen. Das Herz Christi

führt uns in die Geschichte ein mit einer neuen Freiheit, die fest in seiner Freundschaft verankert und Träger seines Friedens „entwaffnet und entwaffnend“ ist.

Deshalb ist der Weg zu Christus, zu seinem Herzen, der Weg zu Freiheit und Wahrheit. Sein Joch auf sich zu nehmen bedeutet, mit ihm vereint zu gehen. Von seinem Herzen zu lernen heißt anzuerkennen, dass christliche Größe nicht im Herrschen besteht, sondern in Gemeinschaft und Frieden zu dienen. Papst Leo XIV. fasste dies wunderbar zusammen: „Dies ist der Friede des auferstandenen Christus, ein unbewaffneter und entwaffnender Friede, demütig und beharrlich. Er kommt von Gott, dem Gott, der uns alle bedingungslos liebt.“

### *Gedanken zum Evangelium des Tages*

- „Der gekreuzigte Heiland ist ein unübertreffliches Zeugnis geduldiger Liebe und demütiger Sanftmut“ (Hl. Johannes Paul II.)
- „Nur wenn wir die leidende Menschlichkeit Jesu betrachten, können wir sanftmütig, demütig und zärtlich werden wie er. Es gibt keinen anderen Weg“ (Franziskus)
- „(...) Er hat uns alle mit einem menschlichen Herzen geliebt. Aus diesem Grund wird das heiligste Herz Jesu, das durch unsere Sünden und um unseres Heiles willen durchbohrt wurde, als vorzügliches Kennzeichen und Symbol für jene Liebe angesehen, mit der der göttliche Erlöser den ewigen Vater und alle Menschen beständig liebt“ (Katechismus der katholischen Kirche, Nr. 478)

### *Andere Kommentare*

**«Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen...»**

Rev. D. Antoni DEULOFEU i González  
(Barcelona, Spanien)

Wenn wir uns heute mit unseren täglichen Mühen herumplagen, so lasst uns an die Worte Jesu denken: „Kommt alle zu mir, die ihr schwere Lasten zu tragen habt: ich werde euch Ruhe verschaffen“ (Mt 11,28). Lasst uns in Ihm Ruhe finden: Er ist der einzige, der uns von unseren Sorgen befreien kann, damit wir den Frieden und die Liebe finden, die der Welt uns nicht schenken kann.

Authentische menschliche Ruhe braucht eine gewisse Dosis „Kontemplation“. Falls wir unsere Augen zum Himmel erheben und mit einfachem Herzen beten, werden wir Gott mit Sicherheit finden, denn dort wohnt Er („Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde“ (Mt 11,25). Aber Er ist nicht nur hier: wir finden

Ihn auch im „sanften Joch“ der kleinen Dinge des Alltags: im Lächeln eines unschuldigen Kindes, im dankbaren Blick eines Kranken, den wir besucht haben, in den Augen eines Armen, der um Hilfe bittet und unsere Güte herausfordert.

Lasst uns ausruhen bei Gott und vertrauen wir uns Ihm voll und ganz an, der unsere einzige Rettung und Erlösung der Welt ist. Um wirklich Ruhe zu finden, empfiehlt der Heilige Johannes Paul II, einen genügsamen Blick auf die wohl getane Arbeit zu richten, einen „kontemplativen“ Blick, der nicht gleich nach Neuem strebt, sondern die Schönheit des Erreichten genießt im Beisein Gottes. Außerdem sollten wir Ihm immer danken: alles kommt vom Allerhöchsten und ohne Ihn vermögen wir nichts.

Eine große Gefahr heutzutage besteht darin, „dass unser Alltag immer in Bewegung ist und uns zum Aktivismus einlädt, auf der Gefahr hin, in Leerlauf zu enden. Wir müssen dieser Versuchung widerstehen, indem wir uns mehr um das „Sein“ und weniger um das „Tun“ bemühen“ (Heiliger Johannes Paul II). Wie Jesus betont, ist in Wirklichkeit nur eines notwendig: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir... und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele“ (Mt 11,29).