

# IMPULS 16. Sonntag im Jahreskreis im Lesejahr B – 18.07.2021

Pfarrei Sankt Jakob, Straubing, mit Expositur Mariä Himmelfahrt, Sossau

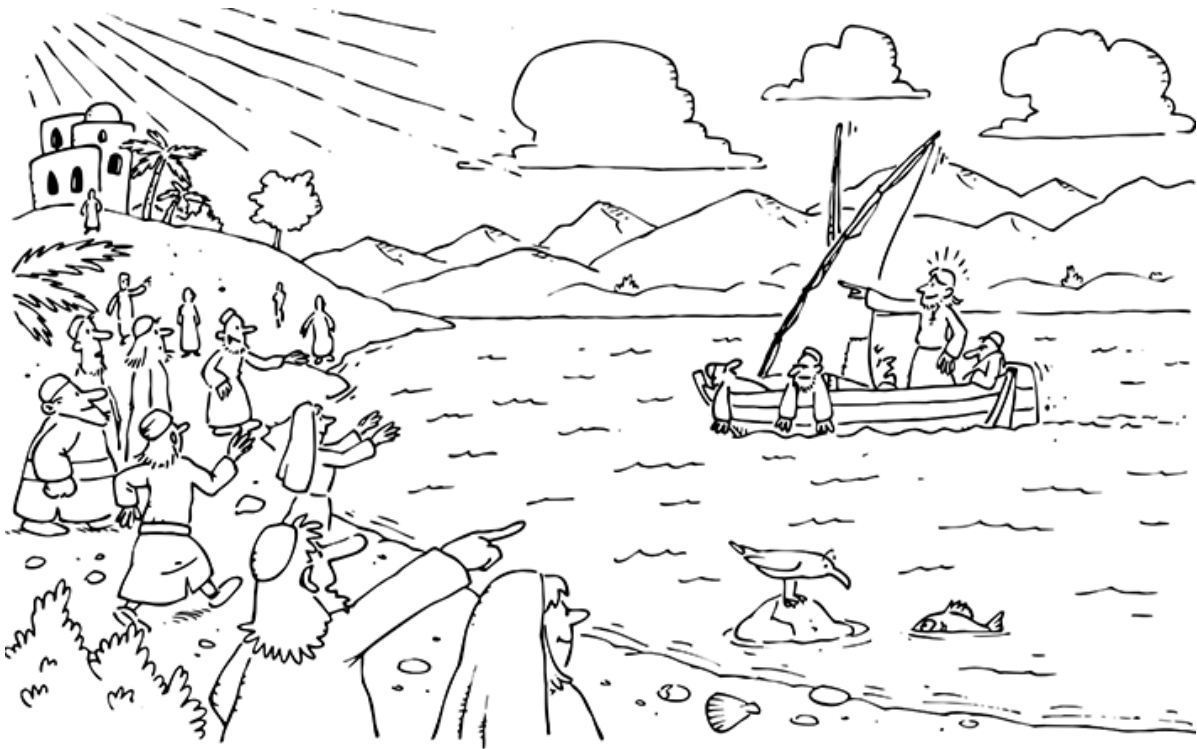
Bild: [www.familien234.de](http://www.familien234.de) in: Pfarrbriefservice.de

*Kommt mit und ruht euch aus!*

## EVANGELIUM

Mk 6, 30–34

In jener Zeit versammelten sich die Apostel, die Jesus ausgesandt hatte, wieder bei ihm und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. Als er ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.



### Gedanken: (M. G.)

„Kommt mit und ruht euch aus!“ Dazu forderte Jesus seine Jünger nach getaner Arbeit auf. Auch uns ruft er dazu auf, uns immer wieder Pausen zu gönnen, um auszuruhen. Und es ist gut, wenn man das als Kind schon durch die regelmäßigen Ferien lernt, da Erwachsene oft meinen, das Ausruhen sei Nichtstun oder Faulheit. Dabei tun wir sehr wohl etwas, wenn wir uns nach getaner Arbeit ausruhen. Wir füllen unseren Körper und unseren Geist wieder mit neuer Kraft. Und mit den beiden Worten „Kommt mit...“ bringt Jesus zum Ausdruck, dass er dabei ist in unseren Ruhezeiten. Er lässt uns auch da nicht allein. Und wenn Jesus – wie es im Evangelium heißt - mit den Menschen, die ihm und seinen Jüngern nachgelaufen sind, Mitleid hatte, dann fällt eines ganz besonders auf: **Er allein** kümmerte sich um die Menschen, seinen Jüngern gönnte er die Ruhe, die sie brauchten. Ja, wir dürfen darauf vertrauen, dass Jesus schon da ist, wenn wir so manches Mal nicht da sein können, weil wir Ruhe brauchen, um neue Kraft zu schöpfen.

## Impuls: Kommt mit an einen einsamen Ort

... Trefft euch in der Familie und singt das Lied oder hört es an: **Komm herein und nimm dir Zeit für dich**

... Macht dann gemeinsam eine Zeit aus, wann ihr wieder zusammenkommen wollt, dann geht jeder für sich.

... Suche dir heute ganz bewusst einen Ort, an dem du alleine sein kannst.

... Setze oder lege dich hin (je nach Möglichkeit), vielleicht ist es ein Ort im Freien, auf einer Wiese oder irgendwo im Haus (Du kannst nach draußen auch eine Decke mitnehmen.)

... Schließe deine Augen und höre einfach nur das, was so an Geräuschen da ist, was du nicht abstellen kannst

... Wenn Gedanken kommen, lass sie einfach vorüberziehen, halte sie nicht fest.

... Genieße die Ruhe! Das kann ein paar Minuten sein oder auch länger.

... Kommt zu der Zeit, die ihr ausgemacht habt, wieder zusammen.

... Zündet eine Kerze an und genießt gemeinsam die Ruhe, redet erst einmal nichts.

Betet am Ende gemeinsam folgenden Segenswunsch:

**Gott segne unsre Stille, Gott segne unser Tun.**

**Und es ist Gottes Wille, dass wir auch manchmal ruhn.**

**Gott lasse still uns werden, wo´s laut und hektisch ist,  
damit uns klar kann werden, was wirklich wichtig ist.**

**Gott sei auf unsren Wegen, er lenke unsren Schritt,  
denn ER ist stets zugegen und geht auch mit uns mit.**

**Im Namen des Vaters....**

## Lied: Komm herein und nimm dir Zeit für dich

1. Komm herein und nimm dir Zeit für dich. Komm herein,  
vielleicht erkennst du dich. Komm herein, tu deine  
Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich,  
achte da-rauf.

2. Laß es los, was dir die Ruhe nimmt,  
laß es los, was dich so traurig stimmt,  
laß es los, tu deine Sinne, deine Seele auf,  
denn dein Leben ist so reich, achte darauf.

3. Hör' dir zu und suche deinen Ton,  
hör' dir zu und du verstehst dich schon,  
hör' dir zu, tu deine Sinne, deine Seele auf,  
denn dein Leben ist so reich, achte darauf.

4. Geh' in dich und setz' die Liebe frei,  
geh' in dich, denn es ist viel dabei,  
geh' in dich, tu deine Sinne, deine Seele auf,  
denn dein Leben ist so reich, achte darauf.

5. Schau dich an und freue dich an dir,  
schau dich an, du bist zum Guten hier,  
schau dich an, tu deine Sinne, deine Seele auf,  
denn dein Leben ist so reich, achte darauf.