

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 4. Juli 2026

„Erfrischung für die Seele“

Unser Alltag ist oft geprägt von Terminen, Verpflichtungen, Sorgen und Gedanken. Nicht selten sehnen wir uns nach einem Ort der Ruhe, an dem wir innehalten und Kraft schöpfen können. Gerade in der heißen Jahreszeit sind kleine Erfrischungen willkommen: ein leckeres Eis zwischendurch, ein Besuch im Schwimmbad, ein Spaziergang im schattigen Wald oder das Kühlen der Füße in einem Bach.

Solche Augenblicke tun gut. Sie schenken neue Energie und lassen uns für einen Moment aufatmen. Doch manchmal sehnen wir uns nach einer tieferen Erfrischung – einer Erfrischung, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele berührt.

In der Bibel spricht Jesus die einladenden Worte: "Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken." (Matthaus 11,28) Diese Worte erinnern uns daran, dass wir unsere Lasten nicht allein tragen müssen, sondern dass wir mit unseren Sorgen, Ängsten und Nöten zu Jesus kommen und uns erfrischen lassen dürfen. Erfrischung heißt im griechischen Urtext *anapauō* und hat den gleichen Stamm wie unser Wort Pause. Pausen gehören zu unserem Leben – mal sind sie ganz klein, zwischen zwei Atemzügen, zwei Herzschlägen oder manchmal größer, etwa wenn wir nachts im Schlaf oder nach getaner Arbeit zur Ruhe kommen.

Auch in der Bibel gibt es Pausen: In der Schöpfungserzählung ruht Gott am siebten Tag. Jesus leitet seine Jünger an, sich auszuruhen. Jesu Einladung zur Erfrischung ist jedoch noch mehr als nur eine Pause. Es ist die Einladung zum bewussten Ankommen bei sich selbst. Wenn wir bei uns sind, begegnen wir Gott. Er ist da, und er ist es, bei dem wir Leichtigkeit erfahren, auch wenn das Leben schwer wird. Bei ihm atmet unsere Seele auf. Wir fühlen uns im Einklang mit der Welt. Es ist der Moment tiefen Friedens und vollkommener Ruhe. Vielleicht braucht es heute nur einen Moment der Stille, einen tiefen Atemzug, einen Schritt in die Natur oder ein kurzes Gebet.

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ Eine Einladung von Jesus zur Erfrischung für die Seele, - auch für uns heute.

Veronika Weiler

(Gemeindereferentin, katholische Kirchengemeinde)