

Sonntag, 5. Juli 2026_14. SONNTAG IM JAHRESKREIS A

Sach 9, 9-10, Röm 8, 9.11-13, Mt 11, 25-30

VA 18.00 Domkirche St. Stephan, 8.30 Frauendorf, 10.00 Sitzendorf, 19.15 Domkirche St. Stephan
Liebe Schwestern und Brüder,

auch wenn es sich so anfühlen mag: es ist keine Urlaubsempfehlung, die JESUS hier ausspricht. Sondern es ist ein Dauerauftrag für den Alltag. Eine Einladung. Zu einem Rückzug für Leib und Seele. Zum Runterkommen statt zum Raufpowern.

Es ist ein Wort JESU, das nie ungelegen daherkommt. Weil wir wissen: es braucht zwischendurch Ruhezeiten. Eine Art Stressprophylaxe. In einer Welt und Gesellschaft, die uns anspannt, uns fordert und ins Mehr-haben-Wollen drängt. Und vieles uns „stresst“. Vor allem die Überdigitalisierung. Das Problem einer Bildschirmsucht. Eine permanente Reizüberflutung. Die Flut von Meldungen. Der endlose Sog des Algorithmus. Uns in Hektik versetzt. Uns kraftlos macht. Und ermüdet. Nicht nur das Arbeiten. In Beruf und Schule und Studium. Sondern auch die innerliche Entfremdung vom eigenen Wesen und Sein. Und deshalb vieles zur Belastung, zur Last, wird.

In der Sendung „konkret“¹ hat es dieser Tage geheißen: Österreich scrollt sich durch den Alltag. Der Konsum hat sich verändert: Weg vom bewussten Austausch hin zum passiven Dauerfeuer. Besonders fatal das sogenannte Doomscrolling. Das zwanghafte Verfolgen von Nachrichten die emotionalisieren. Experten warnen seit Jahren: Das Internet formt unsere Gehirne physisch um. Es trainiert uns darauf, oberflächlich zu werden. Dadurch verlieren wir die Fähigkeit zur tiefen Konzentration. Und Reflexion. Das Gehirn droht zu verlernen, Informationen langfristig abzuspeichern. Was bleibt ist eine chronische Überreizung und mentale Erschöpfung. Der endlose Feed füttert uns nicht. Er hungert uns geistig

¹ vgl. konkret, Das machen soziale Medien mit uns, ORF 2, Dienstag, 30. Juni 2026, 18.30 Uhr

aus. Doch es gibt den Weg aus der digitalen Abwärtsspirale. Abschalten muss (halt) wieder gelernt werden.

Da gilt es: hin und wieder doch innezuhalten. Ganz bewusst. Um zur Ruhe zu kommen. Uns dem zu entledigen, was uns „burnoutet“. Wir tun es, wenn wir bereit sind, von JESUS zu lernen. Weil ER uns zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen will. Wer die Nähe JEUS sucht, findet auch zu sich selbst. Was nicht immer angenehm ist, mit sich selbst zu sein: „*Heute besuche ich mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim*“ – so der berühmte Komiker *Karl Valentin*. JESU Nähe macht nicht krank, sondern gesund. Sie überfordert nicht. Sondern setzt Kraft und Vitalität frei.

Diese Fähigkeit findet JESUS offenbar bei den „Unmündigen“ ausgeprägter vor, wie es im EVANGELIUM heißt. Die sogenannten „einfachen“ Menschen, die, die sich ihrer eigenen Schwäche, Hilflosigkeit und Abhängigkeit von Gott bewusst sind, verstehen es, SEINE Einladung anzunehmen. Immer wieder. Sie sind nicht satt. Voller scheinbarer Gewissheit über ihr scheinbares Wissen. Sie sind und bleiben neugierig. Und wissbegierig.

JESUS lädt uns dazu ein: SEIN Joch auf uns zu nehmen. Und nicht das der akademischen Theologen. Die Menschen sprachlos machen. Ihnen den Atem nehmen. JESUS legt keine Lasten auf. Sondern verspricht Erleichterung und Befreiung. Von denen, die sich plagen, die schwer zu tragen haben am Leben und an allem, will ER den Druck wegnehmen. Dazu hilft Güte und Demut. So wie JESUS war.

Ich werde es erfahren: wenn ich es einfach tue. In JESU Schule zu gehen. Dann wird uns nicht Überforderung erdrücken. Sondern die Last des Alltags wird uns leichter. Das wünsche ich uns allen, Ihnen und auch mir! Nicht nur im Sommer!