
14. SONNTAG IM JAHRESKREIS | A – 5. JULI 2026

Suscepimus | Lektionar I/A, 285: Sach 9,9–10 | Röm 8,9.11–13 | Mt 11,25–30

Möchten Sie auch manchmal einfach „Halt! Stopp!“ rufen? In unserer Welt scheint so vieles Durcheinander zu laufen, die Ereignisse überschlagen sich in vielen Bereichen und wir wissen oft nicht genau, was eigentlich gerade passiert, obwohl wir mit der ganzen Welt vernetzt sind. Die Fülle an Informationen bricht wie eine Flut über uns herein.

„Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und das Verkosten der Dinge von innen her“, ermahnt Ignatius von Loyola in seiner zweiten Anweisung der Exerzitien.

Es geht um einen Weg zu mehr Innerlichkeit und Bewusstheit, um zu mehr innerer Ruhe zu finden, die Gott uns schenken möchte. So können wir das Ziel unseres Lebens erreichen, können wirklich als freie Menschen leben.

Grüßen wir Jesus Christus in unsere Mitte, den Kyrios, unseren Erlöser:

KYRIE | ODER GL

Herr Jesus Christus,

Du lädst ein zur Ruhe. Kyrie eleison.

Du willst uns in der Stille begegnen. Christe eleison.

Du bist bei uns, damit wir den Weg zu dir finden. Kyrie eleison.

GLORIA | TAGESGEBET | MB 224

Barmherziger Gott,
durch die Erniedrigung deines Sohnes

hast du die gefallene Menschheit

wieder aufgerichtet

und aus der Knechtschaft der Sünde befreit.

Erfülle uns mit Freude über die Erlösung

und führe uns zur ewigen Seligkeit.

Darum bitten wir durch Jesus Christus,

deinen Sohn, unseren Herrn und Erlöser,

der in der Einheit des Heiligen Geistes

mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit. AMEN.

FÜRBITTEN

Nachrichten aus aller Welt verunsichern uns und machen oft auch Angst. Jesus lädt uns ein bei ihm Ruhe und Geborgenheit zu finden. So rufen wir zu Jesus Christus:

- ⇒ Unsere Welt verändert sich und wird immer schneller.
Hilf allen, die sich in der Geschwindigkeit zu verlieren drohen und schenke Zeiten der Ruhe und Erholung.
CHRISTUS HÖRE UNS | CHRISTUS ERHÖRE UNS.
- ⇒ In Venezuela leben Menschen mit der Angst vor weiteren Erdbeben. Schenke den Opfern schnelle und nachhaltige Hilfe und bewahre die Helfer vor Unfällen.
- ⇒ Viele Beziehungen und Gemeinschaften sind nicht frei von Macht und Gewalt. Lass alle Menschen sensibel füreinander werden und einander im Guten fördern.
- ⇒ Krieg und Terror bestimmt den Alltag an vielen Orten unserer Welt. Schenke Frieden und Versöhnung und lass uns auch in unserem Umfeld dafür eintreten.
- ⇒ Du schenkst Gnade und Barmherzigkeit. Nimm unsere Verstorbenen auf in deine Gegenwart und tröste alle, die um ihre Lieben trauern.

Denn du bist der Herr der Herrlichkeit, der jeden Menschen an der Fülle der Gegenwart teilhaben lassen will, heute und bis in Ewigkeit. AMEN.

SCHLUSSGEBET | MB

Herr,
du hast uns mit reichen Gaben beschenkt.
Lass uns in der Danksagung verharren
und einst die Fülle des Heils erlangen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. AMEN.

FÜRBITTEN

Nachrichten aus aller Welt verunsichern uns und machen oft auch Angst. Jesus lädt uns ein bei ihm Ruhe und Geborgenheit zu finden. So rufen wir zu Jesus Christus:

- ⇒ Unsere Welt verändert sich und wird immer schneller.
Hilf allen, die sich in der Geschwindigkeit zu verlieren drohen und schenke Zeiten der Ruhe und Erholung.
CHRISTUS HÖRE UNS | CHRISTUS ERHÖRE UNS.
- ⇒ In Venezuela leben Menschen mit der Angst vor weiteren Erdbeben. Schenke den Opfern schnelle und nachhaltige Hilfe und bewahre die Helfer vor Unfällen.
- ⇒ Viele Beziehungen und Gemeinschaften sind nicht frei von Macht und Gewalt. Lass alle Menschen sensibel füreinander werden und einander im Guten fördern.
- ⇒ Krieg und Terror bestimmt den Alltag an vielen Orten unserer Welt. Schenke Frieden und Versöhnung und lass uns auch in unserem Umfeld dafür eintreten.
- ⇒ Du schenkst Gnade und Barmherzigkeit. Nimm unsere Verstorbenen auf in deine Gegenwart und tröste alle, die um ihre Lieben trauern.

Denn du bist der Herr der Herrlichkeit, der jeden Menschen an der Fülle der Gegenwart teilhaben lassen will, heute und bis in Ewigkeit. AMEN.

HINFÜHRUNG ZUR ERSTEN LESUNG | SACH 9,9-10

Macht und Gewalt bestimmen seit jeher den Lauf der Welt,
scheinen sich durch die Brutalität durchzusetzen.

In der Zeit des Propheten Sacharja
war es das Großreich Alexanders des Großen,
das alle in die Knie zwang.

Die Botschaft des Propheten
ist dem entgegen gesetzt
ein Friedenskönig und Friedensreich,
die Erfüllung menschlicher Sehnsucht durch Gott.

HINFÜHRUNG ZUR ZWEITEN LESUNG | RÖM 8,9.11-13

Kann ich frei leben
oder werde ich von Zwängen bestimmt?

Paulus verdeutlicht seine Botschaft
der Freiheit in Christus
anhand von Gegensatzpaaren.

Für den Christen heißt leben nach dem Geist,
aus Jesu Geist heraus
Angst und Furcht in der Welt zu überwinden.

LESEHINWEIS

Sacharja – Betonung auf dem zweiten a

MEDITATION

Vertrauen möchte ich, Herr,
wie ein Kind dir vertrauen
und mich einlassen auf dich.

Vertrauen möchte ich, Herr,
und aus diesem Vertrauen heraus
meinen Alltag gestalten.

Nicht mitspielen in den Spielen der Macht,
die im Letzten doch nur Verlierer kennt
und nicht zur Fülle führt.

Die Freiheit wagen, die du uns versprichst,
wenn wir uns einlassen
auf deine Botschaft der Liebe.

Die Fülle in meinem Leben erahnen,
weil dein Geist in uns wirkt,
die wir auf dich getauft sind.

Die Welt verändern, ohne die Wege der Gewalt,
auf deinen Spuren gehen
und Wege des Friedens suchen.

⇒ Reinhard Rührner

MEDITATION | ALTERNATIVE

Mit Güte und Sanftmut
kommt ER,
der alle Macht hat,
der uns unterwerfen und bezwingen könnte,
der über allem ist.

Als Bruder und Freund
will ER bei uns sein,
will uns helfen,
uns selbst zu finden
und das Leben zu entdecken,
das ER für uns bereitet hat.

Ablegen die Werke der Macht,
die Taten der Gewalt,
die Überlegenheit der Wissenden
und offen werden,
wie die Liebenden bereit sein,
den Herrn in unser Herz zu lassen.

Wege zum Leben,
heißt Wege des Liebens zu gehen,
Fülle erfahren,
heißt offen sein
und dankbar empfangen.

⇒ Reinhard Rührner

SEGEN | WETTERSEGEN

Deinen Segen erbitten wir, o Herr
gegen Ungewitter und Hagel,
gegen Frost, Dürre, Hochwasser
Frost und alles, was uns schaden mag.

Deinen Segen erbitten wir, o Herr,
gegen die Gewitter in den Familien
und gegen das eisige Schweigen zwischen Jungen und Alten.
Um ein gutes Klima bitten wir für die Eheleute.

Deinen Segen erbitten wir, o Herr,
für die Kinder, dass sie eine sonnige Kindheit erleben,
Segen erflehen wir aber auch für die Jugend,
dass sie mutig ihren Weg im Glauben geht.

Deinen Segen erbitten wir, o Herr,
für alle, die Sonne und Wärme verbreiten
und für die, die durch den Nebel der Zeit
Menschen zu Gott hinführen.

So segne euch der dreieine Herr,
der Vater und
der Sohn + und
der Heilige Geist. AMEN