

## **Predigt Hilfreiche Tagesstruktur – Ein Supertag in Kafarnaum**

Evangelium Mk 1,29-39, So 7.2.2021

Wann ist ein Tag für dich ein wertvoller Tag?

- wenn du im Laufe des Tages ein gutes Gespräch hast,
- wenn du etwas Gutes tun darfst,
- wenn du zufrieden und gesund bist und nichts Schlimmes passiert,
- wenn du Kontakt zu vielen Menschen hast,
- Wenn es etwas Gutes zum Essen gibt?

Ist ein Tag wertvoll,

- wenn das Verhältnis Arbeit zu Freizeit stimmt,
- wenn du eine Runde spazieren gehst oder Sport betreiben kannst?

Gehört für dich zu einem Supertag auch, dass du dir genügend Zeit für Gebet und Sammlung nimmst?

Ich finde diese Fragen wichtig, damit wir nicht planlos dahinleben.

Vieles in meinem Leben kann ich ja steuern. Der Satz „Ich habe keine Zeit“ stimmt für mich meistens nicht, er heißt ehrlicher: „Ich nehme mir keine Zeit.“

Es fällt auf, dass in den letzten Monaten in den Zeitungen immer wieder betont wird, wie hilfreich eine gute Tagesstruktur ist. Gestern war dazu im Wirtschaftsteil der Zeitung ein guter Artikel mit der Überschrift „Durch Meditation wird man stressresistenter“

### **Ein besonderer Tag Jesu: Mk 1,21-38**

Schauen wir mit diesen Fragen auf das heutige Evangelium, das den zweiten Teil eines Tages Jesu schildert (Mk 1,21-39). Die erste Tageshälfte haben wir am letzten Sonntag gehört. Was geschieht an diesem besonderen Tag Jesu in Kafarnaum?

- Zuerst wirkt Jesus öffentlich in der Synagoge und heilt dort einen Mann, der von einem unreinen Geist besessen war.
- Dann geht Jesus in ein Haus, heilt dort die Schwiegermutter des Petrus und erlebt dort Freundschaft und vertraute, persönliche Stunden.
- Am Abend gelingt heilsame Begegnung vor der Haustür. Im Hl. Land ist der abendliche Aufenthalt vor der Haustür fast das ganze Jahr hindurch möglich und beliebt.
- Und in der Nacht steht Jesus auf und sucht in den Morgenstunden die Kraft des Gebetes. „Ich möchte täglich eine Stunde beten. Aber heute habe ich viel zu tun, deswegen muss ich unbedingt zwei Stunden beten.“ So werden verschiedenste Heilige zitiert. Und es stimmt wirklich. Ein gutes Gebet hilft, sich zu sammeln und Kraft zu schöpfen, größere Zusammenhänge zu sehen und den Blick auf Gott und andere Menschen zu richten.

Ich bin dankbar, dass ich an vielen Tagen dies alles erlebe:

- Eine größere Begegnung mit vielen Menschen
- Ein vertrautes Gespräch im geschützten Rahmen
- Ein kurzes Gespräch mit einigen Worten auf der Straße
- Und eine gute Gebetszeit.

Was fehlt ihnen derzeit am meisten?

- Sind es die großen Feste, große Kulturveranstaltungen, große Gottesdienste?
- Ist es das regelmäßige Treffen mit den wichtigsten Menschen?
- Ist es ein Plausch vor der Haustür?
- Oder auch, dass das Beten nicht ganz gelingen will, vielleicht auch deswegen, weil die Hilfe der Gemeinschaft fehlt?