

#STÄRKE

„Werdet stark durch eure Verbundenheit mit dem Herrn. Lasst euch stärken durch seine Kraft.“
Epheser 6,10

Stärken und stärken lassen – Gedanken zu Lk 10, 38-42

Alle wollen sein wie Martha.

Energiegeladen, hilfsbereit, fürsorglich, gastfreundlich, alles im Griff. Wenn sie gebraucht wird, ist sie da. Wer wäre nicht gern so?

Martha ist beeindruckend – und ihr Glaube ebenso. Sie hat erlebt, wie Jesus ihren verstorbenen Bruder Lazarus auferweckt. Sie weiß, wer Jesus ist, und ehrt ihn, indem sie ihn in ihrem Haus willkommen heißt. Natürlich tut sie, was sie am besten kann: sich kümmern. Doch als ihre Schwester Maria sich einfach zu Jesus setzt und zuhört, statt mitzuhelfen, ist Martha frustriert – und das lässt sie Jesus wissen.

Warum sagt Jesus nichts dagegen? Es scheint fast so, als komme Martha hier an ihre Grenzen. Vermutlich merkt sie, dass sie eigentlich (Marias) Hilfe benötigt.

Maria und die Superkompensation.

Mitten im Trubel setzt sie sich zu Jesus. Sie will hören, was er zu sagen hat. Auch sie liebt Jesus. Sie ist nicht faul – im Johannesevangelium können wir lesen, dass sie seine Füße mit kostbarem Öl salbt, und keine Kosten und Mühen scheut, sich für Jesus einzusetzen. Aber in diesem Moment spürt sie: Ich brauche eine Pause. Hören auf das, was Jesus sagt, tut mir gut.

Das ist keine Untätigkeit, sondern Superkompensation – ein Begriff aus dem Training: Nach Anstrengung braucht der Körper Erholung, um leistungsfähiger zurückzukommen. Auch im Glauben gilt: Nur wer sich stärken lässt, kann andere stärken.

Jesus sieht beide.

Er nimmt Martha ernst, erkennt ihre Sorge und Mühe. Doch er sagt: „Nur eines ist notwendig.“ Maria hat das „Bessere“ gewählt – nicht, weil Dienen falsch ist, sondern weil Hören Priorität hat. Glaube wächst aus der Stille vor der Aktivität. Wer Jesus nicht hört, wird irgendwann müde im Tun.

Beides gehört zusammen:

Marthas Dienen und Marias Zuhören. Wer wie Maria auf Jesus hört, wird gestärkt – und kann dann wie Martha anderen dienen. Vielleicht ist das unser Trainingsprinzip: zuerst stärken lassen, dann stärken.

Eine kleine Idee:

Wie wäre es, deine Trainingspausen auch geistlich zu nutzen? Bibel lesen, beten, auf Jesus hören – damit dein Training nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele stärkt.