



SOMMER, SONNE,

STOCKBROT.

Matthäus 11,28

Die Urlaubszeit steht vor der Tür. „Endlich!“, denkt manch einer. Stress, Eile und Geschäftigkeit sind in unserer Kultur fast schon gute Tugenden und zeichnen einen aus. Dabei leiden immer mehr Menschen unter zu viel Druck oder erleiden gar einen Burn-out. Meist recht überraschend. Wir sehnen uns nach mehr Ruhe, doch wie soll das funktionieren? Wenn Jesus zur „Ruhe“ einlädt, bedeutet das auch, dass Christen grundlegend anders mit dem Alltagsdruck umgehen und aus einem tiefen inneren Frieden heraus leben. Lass uns darüber sprechen, wie uns das gelingt.

Los geht's

- Auf einer Skala von 1-10, wie gestresst bist Du zurzeit?
- Nur kurz: In welchen Situationen neigst Du dazu, wie das „schnell gebackene“ Stockbrot zu handeln, und wie könntest Du mehr wie das „geduldig gebackene“ Stockbrot werden?
- Was bedeutet es für Dich, wirkliche Ruhe zu haben?

Auslegung

Lies Matthäus 11,28

- Was bedeutet es für Dich persönlich, wenn Jesus sagt: „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet. Ich werde euch Ruhe geben“? Von welcher Ruhe spricht Jesus, was macht diese aus? Wie kann Jesus als außenstehender deinem Leben Ruhe geben?
- Wie kannst Du diese Einladung Jesu in deinem Alltag praktisch annehmen? *Oder*: Welche Last trägst Du momentan sogar, und wie könntest Du diese bei Jesus ablegen?
- Betrachte das Leben von Jesus und überlege, wie Er so viel innere Ruhe haben konnte; so viel vollbrachte, ohne gestresst zu sein.

Lies Lukas 10,25-28

Dieser Text hat zunächst nicht explizit etwas mit Ruhe zu tun. Er zeigt aber eine Lebenseinstellung, die auch in unserer Kultur dominiert: Ich muss machen, um (im) Leben zu gewinnen.

- Jesus rät, dass man im Leben gewinnt, indem man Gott und seinen Nächsten liebt. Inwiefern stresst Dich diese Aufforderung von Jesus und inwiefern könnte sie dein Leben entschleunigen?

Als Vertiefung könntest Du für Dich das Gleichnis lesen, welches Jesus ab Vers 29 erzählt. Frage Dich: Wer von den Akteuren war wohl am meisten gestresst? Was kostet uns Liebe und wie funktioniert sie? Wie schnell läuft Liebe? Was bewirkt Liebe bei unserem Gegenüber und für uns selbst? (→ im Hauskreis wäre hierfür wsl. nicht ausreichend Zeit)

Anwendung

- Benenne kurz Ruhe-Killer in deinem Leben.
- In welchen Bereichen deines Lebens erlebst Du momentan den größten Stress oder Druck? Wie wirkt sich dieser Stress auf deine Beziehungen zu Gott und zu anderen Menschen aus?
- Daniel sprach davon, dass zu hohe Geschäftigkeit oft ein Indiz dafür ist, dass wir glauben, wir könnten uns selbst das bringen, was nur Jesus uns (und unseren Familien) bringen kann: Ruhe, Glück, Leben in Fülle,.... Inwieweit würdest Du dem zustimmen? Wo geht es Dir selbst so?
- Welche Routinen hast Du bereits, um in deinem Leben Ruhe und Entschleunigung zu finden? Welche neuen Routinen könntest Du einführen? Wie kannst Du sicherstellen, dass diese Zeiten der Ruhe nicht durch andere Verpflichtungen verdrängt werden?
- Welche Gedanken und Gefühle hattest Du während der Predigt und der Diskussion in der Kleingruppe? Wie möchtest Du Gott in der kommenden Woche bitten, Dir zu helfen, mehr Ruhe und Frieden in deinem Leben zu finden?