



# SOMMER, SONNE,

# SURFEN

Philipper 4,4-7

Die Urlaubszeit verspricht uns Freude! Endlich abschalten. Endlich Abstand zu den alltäglichen Belastungen. Das ist gut und heilsam. Doch leider verpufft diese Freude allzu oft nur wenige Tage nach dem Urlaub. Der Alltag ist zurück, und die Freude wie weggespült. Paulus spricht in unserem heutigen Text davon, dass Christen eine grundlegende Freude im Leben erleben und verspüren. Wie kann das sein? Und wie können wir sie erleben, auch weit nach dem Urlaub?

## Los geht's

- Auf einer Skala von 1-10, wie freudig bist Du zurzeit in deinem Leben unterwegs? Woran liegt das?
- Nur kurz: Was sind deine freudigsten Urlaubserinnerungen?

## Auslegung

### Lies Philipper 4,4-7

- Was bedeutet es für euch, sich „allezeit“ im Herrn zu freuen (Vers 4)? Wie unterscheidet sich diese Freude von den Umständen abhängiger Freude?
- Welche Gründe führt Paulus an, dass man sich unabhängig der Umstände wirklich freuen kann? Wie könnt ihr seine konkreten Ratschläge in eurem täglichen Leben praktisch umsetzen?
- Was versteht Paulus unter dem „Frieden Gottes“? Was ist besonders an ihm? Wieso ist das für ihn so ein Freudenmacher?

## Anwendung

- In welchen Bereichen eures Lebens fühlt ihr euch so, als würdet ihr gerade nur überleben, statt wirklich zu leben? Was könnte es bedeuten, in diesen Bereichen „mehr Leben“ und mehr Freude zu erfahren?
- Teilt eure Erfahrungen darüber, wie ihr den Frieden Gottes und seine Freude in eurem Alltag findet und erlebt. Wie könnt ihr eure Emotionen mehr an Jesus binden, statt sie an eure Umstände zu ketten?

- Welche praktischen Schritte könnt ihr in den nächsten Wochen gehen, um das Leben, das Jesus euch anbietet, mehr zu erfahren? Was kannst Du praktisch tun, wenn der Sog des Lebens dich von deinem Surfbrett hinunterspülen möchte?

## Anregung zum Gebet

- Betet gemeinsam darum, dass jeder von euch in der kommenden Woche Momente der wahren Freude und des Friedens in Christus erlebt, unabhängig von den äußeren Umständen.
- Ladet Jesus bewusst ein, euch auf dem „Surfbrett“ eures Lebens zu begleiten und euch durch die Herausforderungen des Alltags zu tragen.