

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 19.03.2017

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

#JESUS

#BESTILL mit Tobias Teichen

Sei mal still. Komm zur Ruhe.

Die Washington Post hat eine Studie über die „Achtsamkeit der Menschen“ durchgeführt: Joshua Bell, einer der weltbesten Geigenspieler, spielt an einer U-Bahn-Station in New York in der Rush Hour weltbekannte Musikstücke. Nur eine erschreckend kleine Anzahl an Menschen erkennt ihn als Joshua Bell wieder, bleibt stehen oder hört zu. Tausende weitere Menschen rauschen in der Hektik des Alltags einfach an ihm vorbei und erkennen ihn nicht.

Diese Geschichte ist ein Vergleich dafür, wie wir Menschen Gott oft wahrnehmen. Gott, der immer wieder spricht, auf unterschiedliche, vielfältige und großartige Weise. Und wir Menschen, die zu unruhig sind, um seine Stimme zu hören.

In **1. Könige 19,9-18** lesen wir von Elia, der in eine Höhle flüchten musste, um am Leben zu bleiben. Gott redet zu Elia, jedoch nicht im Feuer, nicht im Sturm, nicht im Erdbeben. Gott redet zu Elia in einem **leisen Säuseln**, einem feinen Wehen – kurz: in der Stille. In der Stille gibt Gott uns neuen Mut, Kraft und Stärkung.

In der Zeit der aktuellen Reizüberflutung durch Lärm von außen, Lärm von Innen, Technik und Hektik verpassen wir Gott oft. Du bist wie in einem **Tornado** gefangen, deine Gedanken drehen sich unentwegt. Es kostet dich **geistliche Muskeln**, den Tornado in deinem Kopf anzuhalten. Jesus lebt es uns vor (**Markus 1,35**): Er holt sich in der Stille neu seinen wahren Auftrag bei Gott ab.

In **Matthäus 11,28-30** werden wir aufgefordert: *„Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir. Denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.“*

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 19.03.2017

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Smallgroup-Abend

Diskussion: Alltag (45 min)

Lärm, Hektik und Stress, die die jetzige Generation definieren, führen häufig dazu, dass wir im Alltag einfach an Gott vorbeirauschen und seine Stimme nicht hören. Tauscht euch über eure Erfahrungen aus:

- Was lenkt euch ab?
- Welche Geräusche sind um euch rum?
- Auf welche Weise hört ihr Gottes Stimme?
- Welchen „Lärm“ wollt ihr explizit angehen?

Vertiefung: Orte der Ruhe (60 min)

Um den Tornado in unserer Seele zu stillen, müssen wir geistliche Muskeln trainieren. Denn Gott möchte uns an Orte der Ruhe führen, sodass wir seine Stimme neu hören können.

- 1) Der **Sabbat**: Sechs Tage die Woche sollen wir arbeiten, ab siebten Tag sollen wir Pause machen, uns ausruhen und neue Kraft sammeln.
 - 2) Das **Klosterprinzip**: Jede Stunde klingelt die Kirchturmglocke, sodass die Mönche jede Stunde neu erinnert werden, sich auf Jesus zu fokussieren.
 - 3) Die **Kunst der Achtsamkeit**: Dein Körper ist immer in der Gegenwart – in Geist und Seele kannst du mit deinen Gedanken auch in der Vergangenheit oder in der Zukunft sein. Sei achtsam und fokussiere dich auf das Hier und Jetzt.
 - 4) Das **Ruhegebet**: Werde still – wann immer deine Gedanken in eine Richtung gehen, sprich laut Jesus Christus, um dich erneut auf ihn zu fokussieren.
 - 5) Die **Bibel**: Die Bibel ist Gottes Wort, ist seine Stimme.
- Welche dieser Orte der Ruhe kennt ihr schon, welche wendet ihr schon an?
 - Welche sind ganz neu für euch?
 - Welche wollt ihr ab heute anwenden?
 - Wie könnt hierbei konkret werden?
 - Welche weiteren Orte der Ruhe fallen euch noch ein?

Praktischer Schritt: #BESTILL (zu Hause)

Komm zur Ruhe. Welchen Ort der Ruhe willst du in deiner persönlichen aktuellen Lebenssituation neu anwenden? Höre auf die Stimme von Jesus: „*Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir. ...*“ (Matthäus 11,28-30).