



Small Group Programm zur Celebration vom 02.12.2018 Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

The Whisper Of Christmas

„Wie kann ich zur Ruhe kommen?“ mit Jens Koslowski

Wie kannst du in deinem Alltag zur **Ruhe** finden? Was ist eigentlich Ruhe für dich? Gemeint ist hier nicht die entspannte Handy-Zeit auf dem Sofa, und auch kein gemütlicher Netflix-Abend. Gemeint ist tatsächliche Ruhe – kannst du die aushalten? Es geht darum, die flüsternde Stimme Gottes zu hören in einer Zeit, die gar nicht leise ist.

Dein Leben gleicht in vielerlei Hinsicht einem **Spinning Bike**, vor allem in der Vorweihnachtszeit. Du weißt nicht, was das ist? Das sind diese Trainingsfahrräder für „Spinner“, ausgestattet mit einer 20kg schweren Schwunzscheibe. Du trittst und trittst in die Pedale und kommst doch nirgendwo hin. Die **Schwunzscheibe** des Bikes steht für viele Dinge, die in deinem Leben zu bewegen sind: Arbeit, Kirche, Freunde, Familie... und alles kostet dich Energie. Doch selbst wenn du aufhörst zu treten, dreht sich die Scheibe weiter: Alle Dinge, die du vorher bewegt hast, bewegen jetzt dich! Sobald du still hältst, „treten“ die Dinge nach dir – sie möchten, dass du weitermachst. **Du bist nicht frei**, sondern ein Sklave deines Alltags, ein Sklave all der Dinge.

Aber kein Job dieser Welt ist es wert, dass du ununterbrochen arbeitest. Spätestens alle sechs Tage hat Gott für dich einen **Ruhetag** eingeplant, den Sabbat. Ein Leben ohne Ruhe vergleicht die Bibel in Jesaja 57,20-21 mit dem aufgewühlten Meer, das niemals still ist. Die Einstellung „*Das Prinzip Ruhe trifft auf mich nicht zu*“ oder „*Wenn ich das nicht mache, macht's keiner*“ bedeutet im Grunde, sich gegen Gottes Idee von Ruhe aufzulehnen. Und das kostet dich deinen Frieden. Auch eine Meditation nach dem Motto „*Finde zu dir selbst*“ hilft da nicht weiter. Laut der Bibel geht es bei der Ruhe nie um dich selbst, sondern darum, **Jesus zu begegnen** und bei ihm Frieden zu finden.

Die in Josua 1,8 beschriebene „christliche Meditation“ ist also niemals nach innen gerichtet, sondern auf Gott hin, um sich mit Guten füllen zu lassen. Es geht darum, in der Ruhe dem lebendigen Gott zu begegnen und ihm ähnlicher zu werden – was für ein krasses Angebot! Dazu braucht es allerdings eine **göttliche Stopp-Taste**, um das Schwungrad deines Lebens anzuhalten. Matthäus 11,28 sagt dir, wie's geht – der Knackpunkt ist allerdings dein Vertrauen. Glaubst du Gott tatsächlich, dass ein Leben mit Ruhemomenten trotzdem gelingt? Am Ende fehlt dir schließlich die Zeit, oder? Beweise wirst du dafür nicht finden – ein **erster Glaubensschritt** ist nötig, um es herauszufinden. Bald ist ja Weihnachten: Jesus möchte dich zuallererst mit Ruhe beschenken.

Diese Ruhe findest du nicht im Kloster, sondern indem du **in deinem Alltag** Gott erlebst. Am besten machst du genau das, was dich entspannt, zusammen mit Gott. Finde Orte und Zeiten, die deiner Seele guttun, und lade Jesus dazu ein – er läuft eh schon die ganze Zeit mit dir. Dabei geht es nicht um To-Dos, sondern allein um's Sein mit Gott. Er wird zu dir sprechen – so hat es auch Elia in 1. Könige 19,9-18 erlebt: In schwerster Krise ruft er nach Gott und wartet in einer Höhle auf Antwort. Sturm, Erdbeben und Feuer ziehen vorbei, doch aus keiner dieser Natur-gewalten spricht Gott ihn an. Erst in einem **leisen Flüstern** erkennt Elia Gottes Stimme und tritt aus der Höhle, um ihm zu begegnen.

Vielleicht erwartest du eine Antwort von Gott, die so laut ist wie das **Geschrei in dir** und um dich herum. Dein Alltag ist deine Höhle und bietet dir scheinbar Schutz. Mach einen Schritt heraus! Du fragst dich, warum Gott nur flüstert, wo er doch der Allmächtige ist? Überleg mal: Wie würdest du einer geliebten Person sagen, was du von ihr denkst? Auf dem Jahrmarkt oder dem U-Bahnhof? Jesus flüstert zu dir, weil er dir so nahe ist und weil er dein Freund ist. Psalm 46,11 fordert dich auf, still zu werden und **Gottes Gegenwart** wahrzunehmen. Es gibt ein Land der Ruhe, das Gott für dich vorbereitet hat – auch und gerade im Weihnachtstrubel!



Small Group Programm zur Celebration vom 02.12.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Small Group Zeit

Diskussion: Das entspannt mich (30 min)

Zu Beginn könnt ihr euch austauschen: Was sind Zeiten und Orte, die deiner Seele guttun und dich entspannen? In den Bergen wandern, Sport treiben oder Kaffee trinken? Entspannst du am besten in Gemeinschaft mit anderen oder indem du ein Bild malst? Was auch immer zutrifft: Wie wäre es, diese **Tätigkeiten** einfach mit Jesus zusammen zu pflegen. Oder tust du das schon regelmäßig? Dann lass die anderen gern an deinen Erfahrungen teilhaben.

Reflexion: Äußere und innere Ruhe (45 min)

Beim Begriff „Ruhe“ müssen wir zwischen **äußerer und innerer Ruhe** unterscheiden. Jesus hatte bestimmt nicht viele Zeiten von äußerer Ruhe in seinem Leben – und doch strahlte er ständig diesen tiefen inneren Frieden und eine klare Orientierung aus, die er aus Gemeinschaft mit seinem Vater zog. Womit wir auch schon beim Punkt sind: Gerade habt ihr euch darüber ausgetauscht, wo und wann ihr Ruhezeiten in eurem Leben finden und sie mit Gott verbringen könnt.

Doch wie sieht es in deinem Herzen aus? Sorgen, Pläne und Zweifel schreien in dir manchmal lauter als die U-Bahn im Bahnhof. Wirklich „machen“ kannst du es ohnehin nicht, du kannst innere Ruhe nur suchen. Jesus sagt: „Komm zu mir, wirf deine Sorgen auf mich, folge mir nach.“ Indem du das tust, **schenkt** er dir Ruhe, sogar in turbulenten Umständen (z.B. in der S-Bahn). Du brauchst das Geschenk nur anzunehmen. Was ist im Geschenk „Ruhe“ drin?

- Ein Fernglas: Nimm die Perspektive von Jesus ein: Wofür wendest du deine Energie auf? Wo willst du eigentlich hin? Und im nächsten Jahr? Du darfst dir Gottes Meinung abholen.
- Eine Uhr: Gott schenk dir tatsächlich mehr Zeit, wenn du Zeit mit ihm verbringst. Statt mitten im Stress verzweifelt zu Gott zu schreien, besprich besser alles vorher mit ihm.
- Ein Brief: Gott hat dir etwas mitzuteilen. Dabei geht es fast immer um deine Identität: Du bist ein bedingungslos geliebtes Kind Gottes. Das ist wichtig für dein alltägliches Leben!

Wie erlebt ihr in der Gruppe diese drei Geschenke? Ist das neu für euch oder könnt ihr es mit eigenen Erfahrungen untermauern? Vielleicht hilft auch folgender Gedanke, über den ihr euch gemeinsam austauschen könnt: Als Kind Gottes hast du bereits diese Ruhe – aber sie geht öfters verloren. Macht das einen Unterschied? Ja! Wie bei allen Glaubensinhalten der Bibel macht es einen großen Unterschied, ob du einer Sache nachjagst (und frustriert bist, es nicht zu erlangen) oder ob du Gott glaubst, dass du es **schon besitzt**. Probiere es mal aus. Und damit die Ruhe nicht mehr verloren geht: Erkenne die Quelle deiner Unruhe und stelle sie ab. Dazu könnt ihr gern den Heiligen Geist fragen, zuhause oder direkt jetzt bei eurem Small Group Treffen.

Vertiefung: Land der Ruhe (45 min)

Möchtet ihr gern einmal versuchen, Symbole in der Bibel selbst zu deuten (vgl. die Predigt vom 11. November)? Dann könnt ihr euch mit Hebräer 3,7 bis 4,13 beschäftigen, einem Abschnitt über das **Land der Ruhe**:

- Lest den Text gemeinsam und streicht „Land“ bzw. „Ruhe“ an – das geht sogar bei der YouVersion Bible App!
- Recherchiert weiter mit Querverweisen: Welche Bedeutung haben „Land“ und „Ruhe“ sonst in der Bibel.
- Was, denkst du, will Gott dir persönlich mit dem Text sagen? Hier könnt ihr prima die S.O.A.P. Methode anwenden, die ebenfalls in der Predigt vom 11. November vorgestellt wird.