

# FREI VON LEISTUNGSDRUCK, ANGST UND SORGEN!

kingdom  
come



## TEACHING:

Die Bibel redet sehr viel vom „Reich Gottes“. Doch wie kommt man eigentlich ins Reich Gottes? Und wie lebt man darin? Schließlich leben wir nicht mehr im Paradies, sondern in einer gefallenen Schöpfung mit viel Finsternis um uns herum. Das fällt dir spätestens auf, wenn du abends die Nachrichten anmachst. Du bist von Finsternis umgeben – nicht nur um dich herum, sondern auch in deinen Gedanken, Gefühlen und einfach in allem, was dich prägt. Du kannst am schönsten Urlaubsort sein, aber innerlich in der Finsternis hocken. Du kannst alles haben, aber trotzdem in Sorgen gefangen sein und innerlich in Dunkelheit leben. Kennst du das?

**Durch unsere Entscheidung für Jesus sind wir innerlich versetzt ins Reich des Lichts.**

Wenn du Jesus dein Leben anvertraust, geschehen zwei Dinge:

1. Du erlebst Vergebung und Veränderung in deinem Leben und darfst in der Ewigkeit bei Gott sein.
2. Das Reich Gottes beginnt schon jetzt – in diesem Moment, nicht erst nach deinem Tod – und zwar innerlich.

Die Frage ist also: Lebst du *innerlich* im Reich der Finsternis oder im Reich des Lichts? Das Problem: Wir vertrauen ganz oft auf uns selber. Hast du schon mal Angst und Sorgen gehabt? Dann hast du dir eine Zukunft ohne Gott vorgestellt. Dann sind wir in Selbstversorgung, im (Selbst-)Vertrauen, in Rebellion gegen Gott. Ich bin zwar Christ – aber Sorgen und Ängste habe ich trotzdem. Corona hat mich unruhig gemacht, Putin ist beängstigend, die Inflation besorgt mich, der Klimawandel macht mich echt fertig. Und anderen Christen geht es auch so, es scheint also normal zu sein.



Innerlich lebe ich auch als Christ in dieser „Angst-Bubble“. Und nicht im Reich Gottes.

**Du bist nicht designt, Angst zu haben, sondern daraus auszubrechen.**

Doch immer wieder kann ich mich entscheiden: Ich trete zurück ins Licht. Aber dafür muss ich vorher erkennen, dass es eben *nicht normal* ist, in der Finsternis zu leben. Im Reich Gottes ist es nicht normal, sich zu sorgen, Angst zu haben, sich nur auf Menschen zu verlassen. Im Reich Gottes ist Frieden und Freude – egal was um dich herum ist! In Römer 14,17 heißt es: „Das Reich Gottes ist Gerechtigkeit, Frieden und Freude im Heiligen Geist.“ Wir sind versetzt ins Reich des Lichts, und da gelten die Gesetze Gottes. Im Reich Gottes geht es darum, anders Business zu treiben, anders Familie zu leben, anders mit Geld umzugehen. Vielen Menschen geht es so: Sie werden Christ, ziehen aber innerlich nicht um ins Reich Gottes. Sie malen ihren Alltag christlich an, leben aber weiter in der „Bubble“ aus Sorgen und Angst. Achte mal auf folgende Symptome bei dir (gemäß Jeremia 17,5-8):

- Wo du nichts Gutes kommen siehst in deinem Leben, lebst du immer noch im Reich der Finsternis.
- Wenn du dich fühlst wie ein kahler Strauch, dann bist du innerlich im Reich der Finsternis.

**Was bedeutet es für dich, im Reich Gottes zu leben?**

Durch Jesus Christus sind wir versetzt ins Reich des Lichts. Dort ist Leben im Überfluss der Normalzustand (Johannes 10,10). In der „Bubble“ denke ich die ganze Zeit, ich muss mich immer noch selbst versorgen – Freiheit aber kommt durch das lebendige Wort Gottes. Wenn du Jesus Christus kennst, ist es nicht normal, Sorgen und Ängste zu haben! Es ist nicht normal, in der Dunkelheit zu leben! Und es ist auch nicht kompliziert, aus dieser Bubble rauszukommen: Du kann jederzeit die Entscheidung treffen, göttlichen Gesetzen mehr zu glauben als den alten Regeln. Du hast die Wahl...

# FREI VON LEISTUNGSDRUCK, ANGST UND SORGEN!

kingdom  
come



## AUSTAUSCH: LEBEN IN DER BUBBLE (15-30 min)

1. Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen?
2. In welchem Lebensbereich gibst du am ehesten Sorgen und Ängsten Raum?
3. Kennst du die „German Angst“? Wie zeigt sie sich bei dir?



## STUDY: MEHR REICH GOTTES IN UNSEREM LEBEN (20-40 min / zuhause)

Am besten sucht ihr euch eines der beiden Angebote heraus oder setzt die Study zuhause fort:

- ➔ Lest noch einmal die folgenden Bibelstellen aus der Predigt. Was wird hier über das Reich Gottes gesagt?  
Lukas 4,43 und 8,1 – Matthäus 12,28 und 24,14 – Apostelgeschichte 1,3 und 28,31 – Kolosser 1,13
- ➔ Lest folgende Bibelstellen. Was bedeutet das hier Geschriebene für unser eigenes Leben?  
Jesaja 17,5-8 – Johannes 10,10 – Sprüche 29,25 – 1. Petrus 5,7 – 5. Mose 31,8



## EXPERIENCE: PSALM 23 (15-30 min)

Tobi hat in der Predigt angedeutet, wie du Psalm 23 auf deine Sorgen und Ängste anwenden kannst. Probiert das doch gleich aus: Macht euch das Lied **Du bist ein wunderbarer Hirt** von Lothar Kosse an und öffnet euch für das Reden des Heiligen Geistes. Fragt euch währenddessen:

- Wo fühlst du dich wie ein kahler Strauch? Wo siehst du nichts Gutes kommen?
- Welche Verheißung aus dem Psalm spricht dich besonders an? Was sagt Gott dir hier zu?

Tauscht euch anschließend gern über eure Erfahrungen aus.



## GEBET / WORSHIP: VON DER FINSTERNIS INS LICHT (10-20 min)

Bittet den Heiligen Geist, euch zu zeigen, wo ihr innerlich noch nicht im Reich Gottes lebt. Verwendet gern diese Lieder dabei (**Touch Of Heaven – Build My Life – Fels Der Zeiten**) und Tobis Gebet aus der Celebration:

*„Heiliger Geist, öffne mir die geistlichen Augen und Ohren, wo ich innerlich in Finsternis lebe.  
Gerade auch da, wo es für mich so normal ist und durch unsere Kultur bedingt.  
Setze eine Sehnsucht frei in mir, innerlich in deinem Reich leben zu dürfen. Amen“*



## NEXT STEP: LEBEN IM LICHT (zuhause)

Hier noch ein paar Tipps, wie du den innerlichen Wechsel ins Reich Gottes und das Leben darin einüben kannst:

- Vollziehe immer wieder den „Change“ zurück ins Licht – in drei Schritten:
  - Ich nehme wahr: Es ist nicht so wie in Gottes Wort.
  - Ich entscheide mich, zurückzutreten in das Reich des Lichts.
  - Ich nehme göttliche Gebote als Grundlage dessen, was mich ausmacht.  
(Sehr hilfreich für entsprechende Bibelstellen: das **Handbuch für Überwinder** von Monika Flach.)
- Reflektiere am Abend fünf Minuten deinen Tag und schreibe auf: „Wo habe ich ohne Gott gefühlt, gehandelt und gedacht?“ Welche Routine hilft dir dabei (Zähneputzen, Haare kämmen etc...)?