

TEXTSTELLEN

Ps. 23,1-3  
Mt. 11,28  
1.Mo 2,2  
3.Mo 25,20-22

**Wie geht's? Teil 3: Ich bin müde**

„Wie geht's?“ ist eine Frage, die uns oft gestellt wird. „Ich bin müde“ ist die Antwort Nummer 1. Müdigkeit und Erschöpfung, das kennen wir alle von unserem rasantem Leben. Oft sind sie eine Tür, um andere starke Emotionen wie Reizbarkeit und Angst hereinzulassen. Gott lädt uns aber ein, *seinem* Rhythmus für unser Leben zu folgen, uns Ruhe zu gönnen und bei ihm aufzutanken.

**Jedes Gefühl ist wie ein Fahrzeug. Die Frage ist, in welche Richtung sie dich bringen.**

Je nachdem wie wir aufgewachsen sind, fällt es uns schwer oder leicht, Gefühle anzuerkennen und zu benennen. Es gibt keine „falschen“ und „richtige“ Gefühle. Wir wurden von Gott als fühlende Wesen geschaffen, die uns in Bewegung bringen...die Frage ist nur: *wohin? Jede Emotion ist auch eine Gelegenheit, Gott näher zu kommen.*

**Der Rhythmus der Ruhe...**

**1. ...erneuert deine Kraft.**

Wir leben in einer Zeit, in der unsere Alltag schlag auf schlag geht. Es gibt keine Zeit für freie Abende, sich mal hinzusetzen und nichts zu tun, die Beziehung zu Gott, den Freuden oder der Familie zu pflegen. Schon gar nicht, wenn man im Leben etwas erreichen möchte. Schnellen Lebensrhythmus kann man für eine Weile aushalten. Aber über kurz oder lang wird unsere emotionale und körperliche Kraft weniger oder/ und unsere Beziehungen leiden. Gott möchte dir mit dem Rhythmus der Ruhe Kraft schenken: denn er versorgt uns körperlich, sortiert uns emotional und stärkt die Beziehungen in unserem Leben.

**2. ...stärkt und bezeugt deinen Glauben.**

Der Rhythmus der Ruhe zeigt, dass wir Gott als unserem Schöpfer glauben, dass er am besten weiß, was seine Geschöpfe brauchen. Dass Gott die Kontrolle hat und für uns sorgt. David spricht in Psalm 23 aus, dass Gott sein Hirten ist und wir dementsprechend Schafe, die in Abhängigkeit leben. Denn Gott ehrt es am meisten, wenn wir dem folgen, was er sich für uns ausgedacht hat – auch wenn wir uns gedrängt fühlen, immer etwas zu tun oder der Erfüllung aller unserer Sehnsüchte nachjagen. Gott sagt zu uns „Dir wird nichts mangeln“ (Ps. 23,1).

**3. ...gibt dir Zeit zu sein, statt zu tun.**

Ruhe ist keine Zeit, etwas zu tun. Ruhe ist eine Zeit, um zu sein. David schreibt in Psalm 23, wie Gott derjenige ist, der ihn zur Ruhe bringt – und David *lässt sich zur Ruhe bringen*. Das ist unsere Aufgabe: einen Ort der Ruhe zu schaffen, an dem Gott uns das geben kann, was wir brauchen. Um diesen zu finden, können 3 Fragen helfen: Belebt es mich körperlich? Sortiert es mich emotional? Stärkt es mich geistlich?

HERZENSMENSCH  
FÜR DEN ICH BETEN MÖCHTE:

TERMINE

GESPRÄCHSSTOFF

*Einstieg:* Wie oft sagst du, dass du müde bist?

1. Welche Emotionen sind bei dir stärker, wenn du müde bist?
2. Welchen Lebensrhythmus hast du? Bist du manchmal schnell unterwegs?
3. Wie geht's dir mit dem Gedanken, aus dem Rhythmus der Welt auszusteigen?
4. In welchem Bereich brauchst du gerade mehr Ruhe, weil dir die Kraft ausgeht?
5. Kannst du einfach sagen: „Gott ist mein Hirte“, also Gott hat die Kontrolle? Oder bist du manchmal lieber selbst der Hirte?
6. Wie sieht deine Zeit der Ruhe gerade aus? Wie beantwortest du die drei Fragen am Ende?

Für deine nächste Woche: was kannst du in deinem Alltag streichen, um es mit Ruhe bei Gott zu ersetzen? Oder wo kannst du schon vorhandene Ruhe nutzen, um in ihr Gott zu begegnen?