RHYTHMUS DES LEBENS.

Session 1: Mehr.

Hier findest du zunächst eine Predigtzusammenfassung und am Ende eine Idee für euren Kleingruppenabend mit Leitfragen und Bibelstellen. Zum Abschluss noch eine kleine praktische Übung für dich allein.

Zusammenfassung

Unsere heutige Zeit: Die Propaganda des MEHR.

Durch Medien und die heutige Vernetzung wird uns ständig vorgegaukelt, dass wir MEHR brauchen, um ein erfüllteres Leben zu haben. Mehr Erlebnisse, mehr Abenteuer, mehr Dinge. Als Folge ist unser Alltag heute massiv verdichtet und beschleunigt und zieht extrem viel Kraft und Energie.

Das Problem an der Sache: Ein „fomotisiertes“ Leben gibt uns nicht mehr vom Leben, sondern weniger. Weniger von dem, was wirklich zählt. Zum Beispiel weniger tiefe und erfüllende Beziehungen (vgl. das Buch „Alone together“ von Sherry Turkle bzw ihr TED Talk), die das Leben reich machen würden. Viele Experten und Forscher sind sich einig:

> Ein erfülltes Leben ist nicht ein Leben,
> das so voll ist wie möglich.
> – Tomas Sjödin in „Warum Ruhe unsere Rettung ist“

Der andere Weg: Ein ganz anderes MEHR, das zählt!

Was macht ein Leben dann voll?
Jesus sagt in jedem Fall, dass er es uns schenken kann und will:

> Der Dieb kommt nur, um die Schafe zu stehlen und zu schlachten und um Verderben zu bringen. Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.
> – Jesus im Johannesevangelium 10,10

Wenn wir uns für dieses Leben von Jesus interessieren, müssen wir auf ihn zoomen, denn es wird mit seiner Person zu tun haben. Denn in ihm ist volles Leben (vgl. Johannes 1,4).

Was hat sein Leben so besonders gemacht, so gefüllt?!

> 01 Jesus wusste, dass er voll und ganz von Gott geliebt ist.
> 02 Niemand hatte größere Liebe als er.

Diese beiden Dinge machen auch unser Leben voll!

> **01 Erleben wie sehr wir geliebt sind**. Dazu Gottes Liebe vom Heiligen Geist immer wieder in unser Herz gefüllt bekommen (vgl. Römer 5,5). Und zwar durch eine beständige Verbindung zur Quelle dieser Liebe, durch bleiben in Jesus (vgl. Johannes 15,5).
>
> **02 Diese Liebe beständig weitergeben**, weil er uns zuerst geliebt hat (vgl. 1Johannes 4,19). Das Doppelgebot der Liebe von Jesus (vgl. Markus 12,29-31) oder das Hohelied der Liebe von Paulus (vgl. 1Korinther 13) bestätigen: Das einzige MEHR, das zählt, ist MEHR Liebe. Ohne sie ist alles nichts.

Wie alles zusammenhängt: Die Liebe, das volle Leben und der Lebensrhythmus.

Ich behaupte: Es gibt einen Lebensrhythmus, der die Liebe in uns kultiviert.
Und es gibt einen Takt, der das Leben und die Liebe killt.
Und das hat damit zu tun, wie Gott die Welt gemacht hat.

> Je mehr wir im göttlichen Rhythmus leben, desto mehr wird es Gottes Ziel mit mir fördern: dass ich ein Mensch voll mit Liebe werde, das Leben in Fülle schmecke.

Die Herausforderung dabei ist:

Die Welt, in der wir leben, ist aus diesem guten Takt geraten: Das Leben ist schneller und verdichteter als jemals zuvor und wir werden mitgerissen. Als Folge sind wir getrieben, unruhig, rastlos.

> Das ist für niemanden schön, aber besonders wenn wir Jesus folgen, problematisch:
> Denn so ein übervolles, rastloses Leben lässt keinen Raum für die Liebe:
> keinen Raum, sich lieben zu lassen, keinen Freiraum, um andere zu lieben!
>
> Der ultimative Endgegner auf dem Weg zu mehr Liebe ist ein rastloses, übervolles Leben, das aus dem göttlichen Takt gekommen ist. Dabei ist doch ohne die Liebe alles nichts!
>
> Hektik und Liebe sind wie Öl und Wasser: sie verbinden sich einfach nicht.
> - John Mark Comer in „Das Ende der Rastlosigkeit“

Das schöne ist: Ein anderes Leben ist gar nicht so weit weg!

Ein bisschen weniger. Ein bisschen langsamer. Ein bisschen ruhiger.

Ich glaube, das würde uns schon etwas mehr zurück in den göttlichen Takt bringen,
der die Liebe in mir wachsen lässt.

> Tomas Sjödin sieht das ähnlich.
> Er schreibt: Die Ruhe öffnet einen Raum, einen Windschutz, ein Versteck für die Liebe.

Deine Einladung: Erlerne den Rhythmus der Gnade, der frei ist von Zwang & Getrieben-Sein.

Wenn du Lust auf MEHR RUHE und dadurch MEHR LIEBE hast,
dann gibt es eine großartige Einladung von Jesus.

> Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.
> – Jesus in Matthäus 11,28-29

Aber Vorsicht: Jesus ruft hier zur Joch-Gemeinschaft. Ein Joch ist kein Sofa, sondern ein Arbeitsinstrument. Es geht also um tägliches, gemeinsames Arbeiten. Nicht darum, ein Geschenk auszupacken, sondern darum,einen neuen Lebensstil zu erlernen.

> Jesus bietet keine Flucht, sondern Befähigung an.
> - Frederick Dale Bruner

Er will dich täglich befähigen, auf eine andere Art zu leben. Auf eine andere Art die Lasten zu tragen. Auf eine andere Art die Woche zu planen. Auf eine leichtere Art, die ein Versteck für die Liebe lässt. Damit dein Leben voll wird mit den richtigen Dingen.

Vorschlag für deinen Kleingruppen Abend.

Dieser Leitfaden kann eine Hilfestellung sein, die Predigt zu vertiefen. Geht zum Start die Zusammenfassung oben durch.

Bestandsaufnahme: Ist mein Leben übervoll und/oder rastlos? (10 Minuten)

Kreuze für dich an, was zurzeit dein Lebensgefühl widerspiegelt.

	Nö!	Eher nein.	Eher ja.	Ja.
Ich habe oft das Gefühl, dass der Tag zu wenig Stunden.				
Ich wünschte mir oft, dass ich mehr Energie für alle Aufgaben hätte.				
Ich bin schneller gereizt.				
Ich verspüre auch wenn ich frei habe eine Art Rastlosigkeit.				
Ich bin oft aktiv und muss immer irgendwas (Produktives) machen.				
Ich hätte keine Kapazitäten spontan für andere was machen.				
Ich vernachlässige meinen Körper (schlafe wenig, bewege mich kaum, ernähre mich suboptimal).				
Ich brauche Koffein o.ä. um mein Tagespensum zu schaffen.				
Ich habe keine Zeit für zweckfreie Momente nur für mich.				
Ich kann mir „stille Zeit“ mit Jesus und der Bibel nicht leisten.				
In meiner Freizeit isoliere ich mich von anderen.				
Es ärgert mich, wenn ich an der langsamen Kassenschlange stehe.				
Abends im Bett denke ich oft über meine ToDos nach.				
Ich gehe häufig in erhöhtem Tempo.				

Austausch zum Thema Rastlosigkeit und Liebe (40 Minuten)

- Welche 1,2 Aussagen haben besonders auf dich zugetroffen?
- Denkst du Rastlosigkeit / Überfülle könnten ein Thema für dich sein?

John Mark Comer sagt:
Hektik und Liebe sind wie Öl und Wasser: sie verbinden sich einfach nicht.

- Kennst oder merkst du einen solchen Zusammenhang zwischen Ruhe und Liebe, dass Überfülle und Rastlosigkeit Feinde der Liebe sind?
- Was sind (weitere) Folgen von Rastlosigkeit und Überfülle in deinem Leben? Wie wirkt sich Überfülle aus? Spürst du sie körperlich? Schläfst du gut?
- Welche Ablenkungen und Events verdichten deine eigentlich freie Zeit am meisten? Stört dich das oder nicht?
- Hast du eine Sehnsucht danach, anders zu leben: Leichter, lebendiger, liebevoller? Oder sind Fülle und Tempo grade angenehm, tut es dir und Gottes Zielen mit dir gut?

Tiefergehen. (40 Minuten)

Am liebsten wäre uns vermutlich, wir würden jetzt einfach gemeinsam beten und fortan mit weniger Rastlosigkeit und mehr Ruhe, mit einem größeren Wachstumsraum für die Liebe nach Hause gehen.

Jesus will in Matthäus 11 aber keine Geschenke verteilen: Er ruft zur Arbeitsgemeinschaft mit ihm. Das heißt (leider): Es dauert seine Zeit, bis wir die Früchte ernten, mehr Ruhe für die Seele finden. Und auch das Bild der Frucht, das in der Bibel immer wieder verwendet wird, zeigt klar: Liebe, Geduld und Freundlichkeit sind nicht auf Knopfdruck da. Sie brauchen Zeit. Sie müssen wachsen. Aber dennoch gilt die Einladung: Jesus WILL uns das beibringen.

> Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.
> – Jesus in Matthäus 11,28-29

01 Was wäre dir lieber und warum: Immer abgeschafft zu Jesus rennen und dann Ruhe tanken oder von ihm befähigt werden, anders zu leben?
02 Hat Jesus dir schon andere Dinge beigebracht? Wenn ja, was und wie hast du ihn dabei erlebt? Würdest du sagen, er war ein guter Coach und Begleiter?
03 Was im Bibeltext könnte uns ermutigen, mit Jesus diese Joch-Gemeinschaft anzugehen? Was lernen wir über ihn, das „Joch-Tragen“?
04 Falls du Lust hast, leichter und / oder liebevoller zu leben: Wie könntest du in den Wochen bis Weihnachten mehr Energie und Ruhe für Körper, Geist und Seele bekommen? Was gibt euch Leben, was stiehlt euch? Nehmt euch 5 Minuten zum Überlegen und teilt eure Gedanken.

Abschluss. (10 Minuten)

Beendet den Abend mit einer Gebetsgemeinschaft. Er kann und will dir gerne helfen, in den Rhythmus eines anderen Lebens einzutauchen.

Next Steps.

Drei kleine Möglichkeiten, wie du in der kommenden Woche Schritte gehen kannst.
Die ersten beiden würde ich sehr empfehlen, die anderen zum persönlichen tiefergehen.

- **01: Beobachte dein eigenes Leben bewusst** und mach dir Notizen:
  - Gibt es Rastlosigkeit in meinem Leben? Wodurch entsteht sie?
  - Welche Ablenkungen verdichten deine freie Zeit, stehlen dir echte Ruhe?
  - Was hilft gegen Rastlosigkeit? Wie kommst du gut zur Ruhe?
  - Gibt es einen Zusammenhang zwischen Rastlosigkeit und Liebe?
- **02: Wir brauchen heute mehr Energie als je zuvor**, aber schlafen viel weniger. Darum versuche kommende Woche mehr Schlaf (Zielwert = 8h) als üblich abzubekommen. Verschiebe zum Beispiel deine Bettgeh-Zeit um eine halbe Stunde nach vorne oder mach ab und an ein Mittagsschläfchen ;-)
- **03: Ist Liebe wirklich, das was zählt?** Wenn du englisch kannst: Hör dir die großartige Predigt von John Mark Comer dazu an: https://bridgetown.church/teachings/gospel-of-matthew/love-is-the-measure - Du findest sie auch auf Spotify.