



# ALL- TAGS- BOOSTER

Welche Rolle spielt Gott in deinem **ALLTAG**?

Nimm ihn mit in deine persönlichen **CHALLENGES**.

Hier bekommst du deinen **BOOSTER** für einen tragfähigen Glauben.

Du darfst **MUTIG** zurück nach Hause gehen,  
denn Jesus will dich auch dort begleiten.

# INHALT

- SEITE 4  **BEZIEHUNGS-CHECK**  
15 Minuten – du & ich
- SEITE 7  **OUT OF YOUR COMFORT ZONE** Überraschungs-Challenge  
5 Minuten – challenge
- SEITE 8  **DANKEN MIT BOHNEN**  
5 Minuten – action
- SEITE 10  **AUGENÖFFNER** – Spaziergang mit Jesus  
25 Minuten – walk
- SEITE 14  **ZWEIFEL? (1)** – Glaube = Zweifel + Vertrauen  
10 Minuten – deeper
- SEITE 16  **ZWEIFEL? (2)** – Der logisch nächste Schritt  
20 Minuten – deeper

**Bei jedem Thema findest du eine dieser Kategorien.  
Wähle, was für dich grade passt.**

-  **action** – Ein Thema kreativ erleben
-  **deeper** – Input zum Tiefergraben, Fragen und Forschen
-  **walk** – Dein Spaziergang mit Jesus
-  **lassmareden** – Die Bibel, Jesus und du
-  **challenge** – Deine Herausforderung
-  **du & ich** – Deine persönliche Zeit mit Jesus

SEITE 20  **DEIN GESPRÄCH MIT GOTT** – Kleine Meditation  
**20 Minuten** – du & ich

SEITE 23  **BIBEL** – Fünf-Finger-Methode  
**20 Minuten** – lassmareden

SEITE 25  **ABENDRITUAL** – Zur Ruhe kommen  
**20 Minuten** – du & ich

**Für die Gruppenleitung:**

SEITE 30  **IMPULS** – Sabbat  
**20 Minuten**

SEITE 35  **IMPULS** – Dein Weg  
**15 Minuten**

Zeit: **15 min**

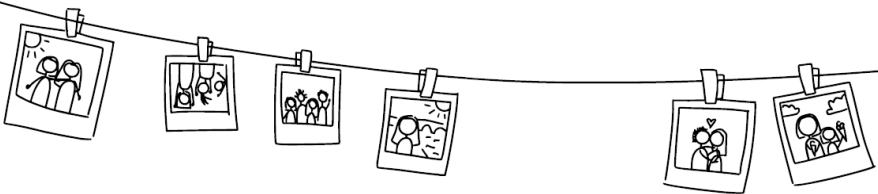


# BEZIEHUNGS- CHECK

**Jesus hat uns Menschen geschenkt, die unser Leben bereichern. Wir können uns gegenseitig inspirieren, unterstützen, trösten, ermutigen und gemeinsam an Jesus dranbleiben. Mach den Check, wer dir besonders nahe ist. Wer ermutigt dich? Mit wem kannst du offen über deinen Glauben und deine Zweifel sprechen?**

## **Aktion:**

Schnapp dir Zettel und Stifte. Dann male die Menschen in deinem Umfeld auf. Vielleicht magst du auch erst dich selbst zeichnen und dann die anderen so um dich herum, wie es für dich passt. Achte besonders darauf, wer dich ermutigt und dir guttut.



### **Diese Fragen helfen dir:**

*In welcher Beziehung kannst du auftanken?*

*Wo erhältst du Inspiration und Ermutigung?*

*Wo kannst du ehrlich sein und auch deine Sorgen und Ängste teilen?*

*Mit wem kannst du beten und über Gott reden?*

Was erkennst du mit Blick auf dein Bild? Oft ist uns gar nicht so bewusst, wie viele Menschen um uns herum sind und es gut mit uns meinen ...

### **Step 1**

*„Darum macht euch gegenseitig Mut und baut einander auf, wie ihr es ja schon tut.“*

1.Thessalonicher 5,11

Welche Person braucht gerade Ermutigung?

Schreibe ihr jetzt eine Nachricht.

### **Step 2**

*„Ein wahrer Freund ist jemand, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorsingt, wenn du sie vergessen hast.“*

Albert Einstein

Welche Person hat dich in letzter Zeit besonders supportet?

Schreibe ihr jetzt eine Nachricht und danke ihr für ihre Freundschaft.

### **Step 3**

*„Bemüht euch um Frieden mit allen Menschen ...“*

Hebräer 12,14

Gibt es außerdem eine Person, mit der der Kontakt gerade auf Eis liegt, obwohl das dir wehtut? Wo du dir Versöhnung wünschst? Schreibe ihr jetzt – und zwar genau jetzt – eine Nachricht. Sie muss ja nicht lang sein. Manchmal reicht ein: „Ich denke gerade an dich.“

### **Step 4**

*„Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“*

2. Timotheus 1,7

Nur Mut: Von welcher Person wünschst du dir gerade ein Treffen, ein Telefonat, eine Entschuldigung?

Ruf sie jetzt an.

Kategorie: **challenge**

Du brauchst: **Die Box #BELIEVE, Handy**

Zeit: **5 min**

# OUT OF YOUR COMFORT ZONE

## Überraschungs-Challenge



**Entdecke Gottes Wege,  
höre auf sein Reden,  
und sei bereit zu handeln.**

Das ist Nachfolge. Und darum geht es in der Beziehung mit Jesus. Schnapp dir eine Karte aus der Box. Darauf steht eine Challenge, eine Herausforderung für dich, die dich ein Stück aus deiner Comfort-Zone holt. Wenn du die Challenge nicht direkt machen kannst, mach ein Foto davon und setze sie direkt zu Hause um. Überleg dir schon jetzt, wann und wo du sie umsetzen wirst.

### **Für ganz Mutige:**

Lass eine andere Person die Challenge für dich heraussuchen oder ziehe blind.

Kategorie: **action**

Du brauchst: **5 Bohnen**

Zeit: **5 min**



# DANKEN MIT BOHNEN

*„Dankt dem Herrn, denn er ist gut!  
Ja, für immer bleibt seine Güte bestehen.“*

1. Chronik 16,34

Wie eine große Packung voller Gummibärchen.  
Wie Sonne und ein kühles Getränk zur richtigen Zeit.  
Wie das Pflaster, wenn du es brauchst.  
Wie ein Freund, der dir tröstend zur Seite steht.

So viel Gutes will Jesus dir tun. Und davon steckt jede Menge in deinem Alltag. Siehst du es? Probiere hier und auch zu Hause folgendes aus: Stecke 5 Bohnen in deine rechte Hosentasche. Wenn du etwas Gutes erlebst, für das du dankbar bist, lass eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche wandern.



Horst Conen erzählt in dem Buch „Sei gut zu dir, wir brauchen dich“ \* die Geschichte eines italienischen Grafen, der das Leben zu genießen wusste:

*„Er verließ niemals sein Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um eine Bohne zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf einer Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines – für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.*

*Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen der linken Tasche. Er zelebrierte die Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, hatte es sich zu leben gelohnt.“*

Ist das nicht eine wunderbare Lebenseinstellung? Statt Bohnen zu zählen, kannst du auch ein Dankbarkeits-Tagebuch schreiben: Such dir einen passenden Zeitpunkt aus – zum Beispiel vor dem Schlafengehen – und schreibe auf, für welche Dinge der letzten 24 Stunden du dankbar bist.

\* Sei gut zu dir, wir brauchen dich, Vom besseren Umgang mit sich selbst, Horst Conen, 3., aktualisierte Auflage, Campus Verlag GmbH, Frankfurt, New York, 2019.

Zeit: **25 min**



# AUGEN- ÖFFNER

Spaziergang mit Jesus

**Mach zuerst ein Foto von diesem Thema – für unterwegs.**

## **Aktion „Blind sein“**

Such dir einen Ort, wo du eine kurze Strecke geradeaus gehen kannst, ohne dass du irgendwo runterfällst, etwas kaputt machst oder dich sonstigen Gefahren aussetzt :-)

Schließe gleich deine Augen und laufe ein paar Meter. Bleib zwischendurch auch gerne stehen und nimm wahr, wie es dir geht. Halte die Blindheit einen Moment aus. Jetzt Augen zu und los!

## **Schreib auf**

Was hast du gefühlt, gehört, getastet – war etwas davon neu für dich?

Was fiel dir schwer? Was hättest du gebraucht?

Wo fühlst du dich „blind“ im übertragenen Sinn?

### **Blick in die Bibel**

Such dir einen ruhigen Ort und lies dort den folgenden Bibeltext: Johannes 9,1-41

Ein super spannender Text mit einer Vorgeschichte: Die Pharisäer hatten behauptet, dass Jesus nicht der Retter ist, der die Menschen frei macht.

Und dann kommt die Story vom Blinden. Blind sein hieß zur damaligen Zeit: hilflos sein. Keine Chance auf wirkliche Teilhabe am Leben. Kein Lesen der Heiligen Schrift und damit auch keine Möglichkeit, vom Retter zu lesen. Keine Befreiung von Sünden. Blind sein hieß damals: Alleine sein, verloren sein. Und diesem Menschen begegnet Jesus und heilt ihn. Lässt ihn sehen.

Seine Augen sind geheilt und sein Herz erkennt den Retter. Damit sieht er viel mehr als die Pharisäer. Daher kommt in Vers 38 sein Bekenntnis: *„Ich glaube, Herr!“* Und er fällt vor Jesus nieder und betet ihn an.

### **Deine Story**

In der Bibel steht:

*„Christus hat uns befreit, damit wir endgültig frei sind.“*

Galater 5,1

Welche Lebensbereiche hast du aufgeschrieben, in denen du gerne mehr sehen würdest? Die Realität ist, dass unsere Lebensfragen nicht mit einem Augenaufschlag gelöst werden. Selbst wenn du mit Jesus unterwegs bist, wirst du nicht zum Superhelden oder zur Wonderwoman, die ihre Probleme alle selbst lösen können. Aber stell dir vor, du bekommst mehr. Nicht nur die Antwort zu einer

Frage. Stell dir vor, du bekommst das ganze Paket. Jemanden, der dich dein Leben lang in allen Bereichen begleitet. Quasi den Superhelden an deiner Seite.

Würdest du gerne an diesen Retter glauben?  
Was fehlt dir noch, um den nächsten Schritt zu gehen?

### **Deine Antwort**

Für den nächsten Step wähle einen neuen Ort. Gerne einen, wo du dich auch gut hinsetzen kannst, bei warmem Wetter auch in der Natur.

In Johannes 9,38 steht:

*„Da sagte der Mann: ‚Ich glaube, Herr!‘  
Und er fiel vor ihm auf die Knie.“*

Wo stehst du? Eher am Anfang der Geschichte? Suchend? Oder kniest du wie der Mann in der Geschichte vor Jesus, weil du erkannt hast, dass er Gott ist? Egal, was auf dich zutrifft – du kannst Jesus antworten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Jesus freut sich über deine Ehrlichkeit. Schreibe jetzt deine Antwort oder Texte sogar dein eigenes „Glaubensbekenntnis“. In Gedanken, auf Papier ... so wie es dir entspricht. Wenn du musikalisch bist, magst du dir vielleicht auch eine Gitarre ausleihen oder ein Klavier nutzen ...

Zum Einstieg kannst du gut folgendes Lied anhören: „Das glaube ich“ in deutscher Übersetzung von Dennis Strehl und Martin Bruch.

„Das Glaube Ich“  
Lyric Video



Original: „This I believe“  
von Hillsong Worship: Ben Fielding und Matt Crocker

Vielleicht liegt dir auch die Form des Poetry Slams wie z. B. diese:

Poetry Slam von Marco Michalzik  
„Sola Gratia – Allein die Gnade“:



Poetry Slam von Valerie Lill  
„Wo bist du?“

Zeit: **10 min**

# ZWEIFEL?

## TEIL 1

Glaube = Zweifel + Vertrauen

Bist du auch manchmal unsicher, was du wirklich glauben sollst? Ob das, was in der Bibel steht, wirklich wahr ist? Ob es Gott überhaupt gibt? Ob die Zusagen der Bibel heute noch gelten? Hast du viele Fragen, auf die du keine Antworten findest? Oder hast du dir das Eingreifen Gottes manchmal ganz anders vorgestellt?

Du bist nicht allein mit solchen Gedanken. Schon in der Bibel selbst gibt es viele Berichte über Leute, die gezweifelt haben. Wie geht Jesus damit um? Lies doch mal selbst die Geschichte von Thomas: Sie steht in der Bibel in Johannes 20,24-31.

Es gibt auch viele, die Gott nicht verstanden haben. Die Gott sogar angeklagt haben. Darf man das überhaupt? Gott infrage stellen? Ihm auch mal Frust an den Kopf werfen? Mal ehrlich: Gott selbst hat uns ja geschaffen und uns die Fähigkeit zum Denken gegeben, die Fähigkeit zum Hinterfragen. Und ja, Zweifel gehören dazu. Zum Glück kann Gott damit umgehen. Er weiß sowieso, was in uns vorgeht. Also dürfen wir auch ehrlich ihm gegenüber sein und unsere Zweifel zugeben.

In der deutschen Sprache sagen wir „Ich glaube dir“, wenn wir denken, der andere sagt die Wahrheit. Aber wenn die Bibel vom „Glauben“ redet, meint sie nicht nur, dass man bestimmte Glaubensgrundsätze für richtig und wahr hält. Nicht nur die Logik, nicht nur denken und verstehen. Sondern der „Glaube“ an Gott ist eine persönliche Beziehung zu ihm, eine Freundschaft mit Jesus und ein Geborgensein in Gottes Vaterarmen.

Vielleicht wäre es treffender zu sagen: „Ich vertraue auf Jesus“ und nicht „Ich glaube an ihn.“ Zu einem solchen Vertrauen gehört auch Ehrlichkeit. Daher nenne ihm deine Zweifel ehrlich. #nofilter

Wenn du magst, kannst du das Lied „Gott, hier bin ich, kannst du mich hören“ von Evie Sturm anhören, gesungen von Sara Lorenz:



Die Psalmen der Bibel sind übrigens voll davon, dass Leute Gott ganz ehrlich gesagt haben, was sie denken und auch, wo sie Zweifel und Schwierigkeiten haben. Gott hält das aus. Er geht nicht weg und verlässt uns dann, sondern bei ihm gilt das Prinzip:

**Zweifel + Vertrauen = Glaube**

Lies zum Beispiel mal: Psalm 139

Zeit: **20 min**

# ZWEIFEL? TEIL 2

Der logisch nächste Schritt

**Wenn du Zweifel hast, gibt es dafür gute Gründe. Zum Beispiel könnte es sein: Lohnt sich das überhaupt, an Gott zu glauben? Gibt es Gott oder laufe ich einem Hirnospinst nach? Hat er überhaupt ein Interesse an mir?**

Einen interessanten Denkanstoß dazu hat der französische Philosoph Blaise Pascal im 17. Jahrhundert gegeben, die sogenannte „Pascalsche Wette“. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder Gott existiert oder er existiert nicht. Dann kommen folgende Ergebnisse der „Wette“ heraus:



|                          | Gott existiert                                                                                              | Gott existiert nicht                                                   |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Man glaubt an Gott       | In diesem Fall hat man gewonnen und wird belohnt: Man bekommt ein Leben mit Gott – auf der Erde und danach. | In diesem Fall hat man nichts gewonnen, aber man verliert auch nichts. |
| Man glaubt nicht an Gott | In diesem Fall hat man verloren.                                                                            | In diesem Fall hat man nichts gewonnen und verliert auch nichts.       |

Am Ende ist es also „vernünftiger“, an Gott zu glauben, denn man kann eine ganze Menge gewinnen. Und wenn es tatsächlich am Ende doch nicht stimmen sollte, hat man nichts verloren. Anders als beim Poker, kannst du hier beim „All-in“ nur gewinnen.

### **Aber worum geht es? Was ist der Gewinn?**

Die Bibel nennt zum Beispiel:

- Liebe, Freude und Frieden, Geduld, Güte und Großzügigkeit, Treue, Freundlichkeit und Selbstbeherrschung (Galater 5,22-23)
- Erbe des Himmels (Römer 8,17)
- Leben in „Fülle“ (Johannes 10,10)
- Gottes Hilfe (Jesaja 41,10)
- Gottes Versorgung (Psalm 55,23)
- Gottes Schutz (2. Samuel 22,3 / Psalm 18,3)
- Gottes Trost (Jesaja 66,13)
- Vergebung von Schuld (1. Johannes 1,9)
- ewiges Leben (Johannes 6,40)
- ...

Das ist nur ein kleiner Auszug. Und das gilt nicht nur für die Menschen von damals. Gott hat die Versprechen zuerst an das Volk

Israel gegeben, doch durch den Glauben an Jesus, den Messias, dürfen wir dazu gehören und diese Versprechen für uns annehmen (Epheser 2,12-22).

Manches davon klingt unfassbar. Kommen dir Christen und Christinnen, richtige Jesus-Nachfolger, manchmal verrückt vor, weil sie auf Gott vertrauen? Umgekehrt sagen einige Wissenschaftler: Sich eine Welt und ihre Entstehung ohne Gott vorzustellen, ist mindestens genauso verrückt. Auch die Evolutionstheorie ist nur ein Erklärungsversuch mit Schwachstellen und ungelösten Fragen. Wasserdichte Beweise gibt es dafür nicht.

Und umgekehrt gilt ehrlich gesagt: Auch Gott kann man nicht beweisen. Aber es gibt was Besseres. Du kannst ihn erleben. Bist du bereit, dich auf die Suche zu machen? Willst du herausfinden, wer Jesus ist und was er mit deinem Leben zu tun hat? Dann lass dich ganz darauf ein. Das ist dein Einsatz: Mut. Geh „All-in“ und probiere es aus. Wie ein Apfel wirklich schmeckt, weiß man auch erst, wenn man selbst reinbeißt ...

Aber wie geht das? Gott verspricht uns in Jeremia 29,13-14: „Ja, wenn ihr von ganzem Herzen nach mir fragt, dann lasse ich mich von euch finden.“

Darf Jesus dich überraschen? Dann sag ihm doch ganz ehrlich, was du grade denkst und wo du Zweifel hast. Und wenn Gott wirklich Gott ist, also der Höchste über allem, dann können wir „kleine“ Menschen ihn auch nicht bis ins Letzte verstehen, das ist ja auch klar. Gott hat immer eine Seite, die uns verborgen bleibt.

Dazu passt folgendes Lied:  
„Du bist der ganz Andere“ von Albert Frey  
(Interpretin: Anja Lehmann)



### 3 Tipps:

Lies doch mal einen Teil der Bibel am Stück, nimm dir zum Beispiel diese Woche Zeit für das Johannes-Evangelium. Denn im Zusammenhang ergibt sich oft eine ganz neue Sicht.

Schau dir eine Folge der ERF-Sendung „MenschGott“ an ([www.erfmenschgott.de](http://www.erfmenschgott.de)). Hier erzählen Menschen sehr ehrlich von ihren Zweifeln und ihrer Suche nach Gott – und wie sie ihn gefunden haben.



Schau die Serie „The Chosen“ an, um einen Blick auf diesen packenden Jesus zu werfen. So menschlich, warmherzig, humorvoll, einladend und gleichzeitig so unwiderstehlich göttlich, dass man begreift, warum die Menschen alles stehen und liegen lassen, um ihm zu folgen. Die Serie kannst du kostenlos in der App ansehen:

Apple App Store:



Google Playstore:



Kategorie: **du & ich**

Du brauchst: **Handy, Lautsprecher-Box,**  
Seite „Alltagsbooster: lass ma reden“, Kuli

Zeit: **20 min**

# DEIN GESPRÄCH MIT GOTT

Kleine Meditation

**Suche einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und dich wohlfühlst.**

Lies dir den folgenden Text durch oder höre dir dieses Lied an: „Geist des Vaters“.

Original: „I can feel you“ von Brian Doerksen,  
Interpret: Alive Worship, Deutsch: Wolfgang  
Dennenmoser



Hier findest du den Text – du kannst das Lied auch gerne weiterlaufen lassen, während du die Aufgabe auf der nächsten Seite machst.

*Geist des Vaters,  
du durchdringst mich.  
Heil'ger Geist komm,  
und erfülle mich,  
komm, erfülle mich.  
Mach mich durch deine Gnade, Herr,  
vollkommen rein.  
Lass' deine Liebe wieder neu  
in mir sein.*

*Ich such dich,  
ich brauch dich,  
ich liebe deine Nähe.*

*Herr, ich brauche deine Liebe  
und ich suche deine Gegenwart.  
Komm, erfülle mich.*

Nimm dir diese Seite und sprich mit Gott:

Alltagsbooster

lass mal  
reden

ICH GLAUBE, WIR KOMMEN RICHTIGE  
DIALOGE MIT GOTT FUHREM. VERRUCKT ODER Z  
ABER, GOTT SPRUCHT OFT AUF EINE GEHEIMNISVOLLE ART:  
DURCH GEDANKEN ODER GEFÜHLE.  
FRAG IHM ODER ERZÄHL IHM DICH MAL ETWAS  
UND DARIT HOR IHM. ER HAT ZU ALLEM WAS ZU SAGEN.

ICH:

GOTT:

ICH:

GOTT:

ICH:

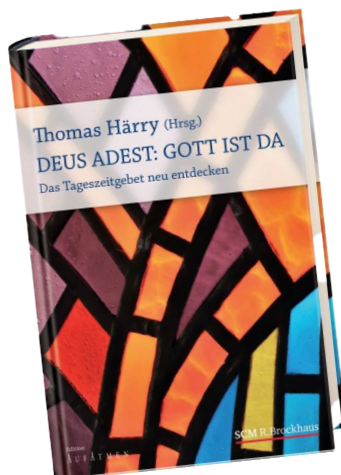
GOTT:



Aus: „Kreatief beten“ (von Neilli Bangert und Mira Weiss (Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe))

## Tipp

Wenn dich ein solcher meditativer Zugang anspricht, schau auch ins Buch „Deus adest: Gott ist da“ von Thomas Härry.



Kategorie: **lassmareden**

Du brauchst: **Bibel oder Bibel-App, Karte „Alltagsbooster – Fünf-Finger-Methode“, die du mitnehmen darfst, gerne noch ein paar andere Leute**

Zeit: **20 min**

# BIBEL

## Fünf-Finger-Methode\*

**Hier lernst du eine Methode kennen, wie du Bibeltex te alleine oder mit anderen gemeinsam entdecken kannst.**



\* aus: 41 Methoden zum Bibellesen mit Gruppen, Daniel Rempe (Hg.), Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn, 2012.

Geeignete Texte dafür sind z. B. folgende:

Johannes 2,1-11 oder Lukas 10,25-37

Lies/lest den Bibeltext laut vor. Jetzt geht gemeinsam oder geh alleine die fünf Finger durch:

### **Daumen**

„Thumbs up!“ Was gefällt dir am Text?

### **Zeigefinger**

Worauf zeigt der Text? Worauf macht er dich aufmerksam?

### **Mittelfinger oder „Stinkefinger“**

Was stinkt dir daran?

### **Ringfinger**

Wo steckt in dem Text eine Zusage/ein Versprechen Gottes?

### **Kleiner Finger**

Was kommt dir in diesem Text zu kurz?

Du kannst die Stichworte in der Handfläche notieren. Und bete alleine oder mit den anderen zum Abschluss für das, was dich bewegt. Nimm dir die Karte gerne mit.



Kategorie: **du & ich**

Du brauchst: **Holzkreuz, Teelicht, 2 Zettel, Kuli, Handy**

Zeit: **20 min**

# ABEND- RITUAL

Zur Ruhe kommen

**Der Tag heute ist fast vorbei. Mit dieser Aktion kannst du**

- 1. zur Ruhe kommen**
- 2. loslassen, was dich belastet hat und**
- 3. danken für das Gute**
- 4. Segensgebet sprechen**

Gott hat dich heute gesehen und möchte auch jetzt da sein. Als Erinnerung an Gottes Gegenwart, nimm dir ein Teelicht und stell das Kreuz hin.

Du kannst dir dieses Lied anhören, um zur Ruhe zu kommen:

„Auge im Sturm“ von Martin Pepper

Den Text findest du auf der nächsten Seite.



*Herr, ich suche deine Ruhe  
fern vom Getöse dieser Welt.  
Ich hör jetzt auf mit allem, was ich tue  
und tu' das eine, das im Leben zählt.  
Ich geh' im Geist jetzt vor dir auf die Knie  
und höre auf die Stimme meines Herrn.  
Führe du mein Innerstes zur Ruhe,  
und lass dein Feuer meine Hast verzehren.*

*Du bist ein starker Turm,  
du bist das Auge im Sturm.  
Du sprichst zum aufgewühlten Meer  
meiner Seele in mir, Herr:  
Friede mit dir, Friede mit dir!*

*Herr, ich suche deinen Frieden,  
das, was die Welt nicht geben kann,  
in Harmonie und tief versöhnt zu leben,  
denn das fängt erst in deiner Nähe an.  
Ich löse mich von allen Ambitionen  
und werd' so still wie ein grad gestilltes Kind.  
Denn du hast mehr für mich als Illusionen,  
dein Rat für mich verweht nicht mit dem Wind.*

### **Aktion**

Denke an den heutigen Tag. Was ist noch in deinem Herzen und Kopf aktiv? Erzähle oder schreibe auf, wofür du Gott danken willst und was dich belastet. Am besten das Gute auf einen Zettel, das Belastende auf einen anderen.

Diese Fragen helfen dir:

*Gibt es einen Menschen, dem du noch etwas nachträgst?*

*Eine Verletzung, die du abgeben möchtest?*

*Worum sorgst du dich?*

*Wofür bist du heute dankbar?*

Wenn du magst, überlege dir einen Ort für die Zettel, zum Beispiel den Zettel mit Dank in die Jackentasche, damit du ihn später einmal wiederfindest. Lass den Zettel mit Sorgen und Wut bewusst in diesem Raum zurück. Zum Beispiel kannst du Gott in einem Gebet von diesen Dingen erzählen und ihn bitten, sich um deine Sorgen zu kümmern oder dir einen guten Umgang mit der Wut zu zeigen. Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du den Zettel dann zum Beispiel symbolisch im Papierkorb lassen, und erleichtert weitergehen.

*Lies als nächstes Psalm 91:*

*(hier in der Version von Peter Spangenberg aus dem Buch „Höre meine Stimme“)*

**ENGEL SCHICKT ER**

*Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt!*

*Wen Gott behütet und wer unter den Augen  
des himmlischen Vaters Obhut gefunden hat,  
der sagt dann auch: Lieber Gott,  
auf dich setze ich meine Hoffnung,  
bei dir fühle ich mich sicher,  
du bist mein Gott, und meine Augen richten sich auf dich.  
Wenn ich gejagt und gehetzt bin: Gott bringt Ruhe.  
Ich kann zu mir finden, weil er zu mir gekommen ist.  
Gottes Wahrheit umgibt mich wie eine schützende Schicht.  
Wenn ich schlecht schlafen kann oder Angst habe,  
wenn ich mich abends schon fürchte  
vor den Spitzen von morgen,  
dann richtet Gott mich auf und spricht mir gut zu;  
von ihm bekomme ich neuen Mut.*

*Engel schickt er, seine guten Kräfte,  
und ich fühle mich getragen auf allen meinen Wegen.  
Gott weiß, dass ich ihn liebe;  
darum kann ich durch Gefahren gehen, als wären sie nichts.  
Gott weiß, dass ich immer mit ihm rede;  
also umgibt er mich mit seinem Schutz.  
Gott weiß, wie sehr ich ihn brauche;  
Darum begleitet er mich in schwierigen Lagen.  
Er befreit mich, gibt mir Rückhalt und Anerkennung.  
Gott will meinen Lebenshunger mit langem Leben erfüllen  
und will mir zeigen, was wirklich Leben aus seiner Hand ist.*

### **Was beschäftigt dich?**

In allem, was heute gewesen ist, geschehen ist – Gott ist derselbe. Bei ihm kannst du Schutz finden. Auch wenn dir äußerlich etwas geschieht, ist er da. Er kennt dein Inneres und sorgt für dich, wenn du es zulässt.

**Gelassenheitsgebet:** Bete laut oder in Gedanken das folgende Gebet. Oder sprich frei in eigenen Worten ein Gebet.

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

(Reinhold Niebuhr)

### **Abendlied**

Zum Abschluss höre/singe dieses Lied.  
„Still (Berge mich)“ von Reuben Morgan/  
Deutsch: Winnie Schweitzer  
Hillsong Music Cover



*Berge mich in deinem Arm,  
schütze mich mit deiner starken Hand.  
Wenn die Meere toben, Stürme wehn,  
werd ich mit dir übers Wasser gehn.  
Du bist König über Wind und Flut.  
Mein Herz wird still, denn du bist gut.*

*Komm, ruh dich aus bei deinem Gott,  
trau auf ihn und seine große Kraft.  
Wenn die Meere toben, Stürme wehn,  
werd ich mit dir übers Wasser gehn.  
Du bist König über Wind und Flut.  
Mein Herz wird still, denn du bist gut.*

### Segensgebet

„Herr, du hast uns geschaffen und unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir. Dein ist das Licht des Tages. Dein ist das Dunkel der Nacht. Das Leben ist dein und der Tod. Ich selbst bin dein und bete dich an. Lass mich ruhen in Frieden, segne den kommenden Tag und lass mich erwachen, dich zu rühmen. Amen.“  
(Augustinus)

Wenn dich Alltagsrituale interessieren, schau auch ins Buch „**Deus adest: Gott ist da**“ von Thomas Härry.

Mehr Psalmen – und zwar in die moderne Sprache übertragen – findest du im Buch „**Höre meine Stimme**“ von Peter Spangenberg.



Zeit: **20 min**



# IMPULS

Sabbat

*Gestaltete Mitte, nach Geschmack:  
großes Kreuz, Teelichter, Organza-Stoff*

*Die 3 Tafeln vorbereiten, wie folgt beschriften:*

- 1. Tafel: vorne „Stress“, Rückseite „Unterbrechung“*
- 2. Tafel: vorne „Ruhe“, Rückseite „Feiern“*
- 3. Tafel: vorne „Abwechslung“, Rückseite freilassen*

## **STRESS**

Wie viel packst du in eine ganz normale Woche? Wie voll ist deine Freizeit?

Freunde treffen, Hobbies, regelmäßig die Timeline checken? Noch ein Job? Lernen, um die Erfolgsleiter hochzuklettern und Geld zu machen? Kennst du Fomo, die „Fear of missing out“ – also Sorge, etwas zu verpassen? Kennst du das Gefühl von Stress?

### *(1. Tafel in die Mitte legen, sodass nur die Vorderseite sichtbar ist)*

Wenn du für deine Wochenaktivitäten einen Kreis aufzeichnen und in einzelne Teile einteilen würdest, welches wäre das größte Pizzastück? Was würde jemand anderes über dein Leben berichten? Schau dir mal dein Leben an. Nimm vielleicht mal die Vogelperspektive ein: Gibt es Punkte in deinem Leben, die immer stressen oder zu viel sind?

## **RUHE**

Jesus lädt dich zur Ruhe ein.

### *(2. Tafel in die Mitte legen, sodass nur die Vorderseite sichtbar ist)*

Ganz zu Beginn der Weltgeschichte und der biblischen Erzählung kann man davon lesen, dass Gott sich von seinem Werk ausruhte. In 1. Mose 2,2 steht: „[Gott] ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte.“

Ruhe gehört als Erholung nach der Arbeit dazu. Im Judentum gilt der „Sabbat“ als Tag, an dem alle Arbeit ruht. Beispielsweise wird auch darauf verzichtet, Feuer zu machen. Essen wird am Vortag vorbereitet. Stell dir mal so ein Leben vor, das langsam ist. Wo du nur das Nötigste erledigst, anstrengende Arbeit meidest. Oder vielleicht erlebst du sogar, dass dir Energie fehlt und du viel ruhst.

## **ABWECHSLUNG**

Ein Leben nur in Stress oder nur in Ruhe ist extrem. Fürs Leben ist ein Rhythmus vorgesehen von Arbeiten und Ruhen.

### *(3. Tafel zwischen die anderen beiden legen/aufstellen)*

Von Energie und Pause. Von Geben und Nehmen. Nicht nur, damit wir nicht alle völlig kaputt gehen am Leistungsdruck, Erwartungsdruck, Stresspegel. Sondern vielmehr, um beim Wesentlichen zu sein, uns zu fokussieren auf das, was wir wirklich brauchen und wollen.

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du mehr Abwechslung hättest? Wenn du einen Ruhetag planst und danach wieder Kraft für die turbulente Woche hast? Oder umgekehrt: Wenn du nach einer stressigen Zeit bewusst die Ruhe suchst, um alle Eindrücke zu verarbeiten und dich auf dich, die Menschen um dich herum und deinen Schöpfer zu fokussieren? Wäre dein Leben dann ausgeglichener? Das kann zum Beispiel so aussehen: Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, für den kann körperliche Aktivität ein Teil des Ausgleichs und der Erholung sein. Wer körperlich arbeitet, bei dem ist eher das Gegenteil angesagt.

## **UNTERBRECHUNG**

Wenn du dein Stresslevel senken willst, kannst du deine vielen Aktivitäten ja einmal unterbrechen.

### *(1. Tafel umdrehen/aufstellen)*

Thomas Härry meint: Ausruhen heißt, ich lasse liegen, was zu meiner täglichen Arbeit gehört, oder reduziere sie auf das unbedingt Notwendige. Eltern werden natürlich auch am Ruhetag ihre Kinder versorgen und ein Bauer wird seine Kühe melken. Aber auf alle nicht dringend nötigen Arbeiten verzichtet man bewusst.



## **FEIERN**

Aber es geht nicht unbedingt darum, sich auf die faule Haut zu legen und nichts mehr zu tun. Zu einem richtig guten Ruhetag gehört auch das Feiern.

### *(2. Tafel umdrehen/aufstellen)*

Das Genießen der Zeit. Ein gutes Essen kann diesem Feiern Ausdruck geben. Oder man kann jemanden besuchen oder einladen und Quality-Zeit haben. Dir fallen sicher weitere Dinge ein, die deinen Ruhetag zu einem Highlight machen.

Doch wie würde es aussehen, wenn du dich bewusst auf Gott ausrichtest?

Der Besuch des Gottesdienstes am Sonntag. Eine bewusste Zeit zum Beten und Singen oder Anhören von Worship-Musik. Ein Buch, in dem andere von Gottes Wirken in ihrem Leben schreiben oder die Bibel selbst.

## **Fragen für das Gespräch in kleinen Gruppen:**

Was möchtest du mal ausprobieren?

Was machst du schon?

Wie kannst du es für dich passend gestalten?

Womit kannst du starten?

Möchtest du einen Ruhetag ausprobieren?

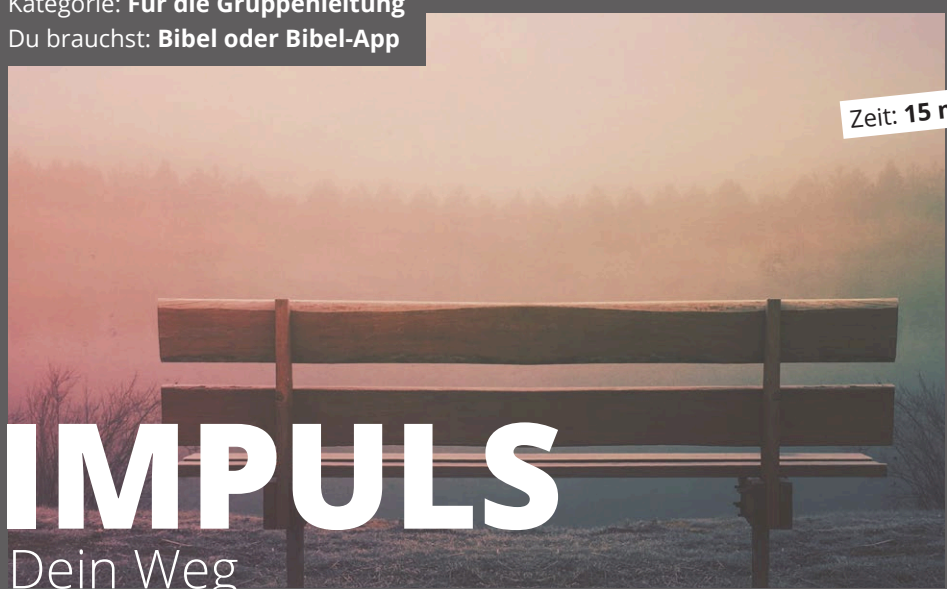
Oder einen halben?

## **Jetzt bist du gefragt:**

Das hebräische Wort für „Sabbat“ bedeutet „aufhören“. Schreib zur Abwechslung doch mal eine „not-to-do“-Liste, nämlich die Dinge, auf die du an deinem Sabbat, deinem Ruhetag verzichten möchtest.

### **Abschluss mit Gebet:**

*Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.  
Sorgen quälen und werden mir zu groß.  
Mutlos frag ich: Was wird morgen sein?  
Doch du liebst mich, du lässt mich nicht los.  
Vater, du wirst bei mir sein.  
Meine Zeit steht in deinen Händen.  
Nun kann ich ruhig sein, ruhig sein in dir.  
Du gibst Geborgenheit, du kannst alles wenden.  
Gib mir ein festes Herz, mach es fest in dir.*  
(Peter Strauch)



# IMPULS

Dein Weg

*Gestaltete Mitte, nach Geschmack:  
großes Kreuz, Teelichter, Organza-Stoff*

Elia, ein Prophet Gottes, lebt während der Regierungszeit von König Ahab, einem richtig schlechten Herrscher (1. Könige 17). Elia bekommt von Gott eine Mission, einen Auftrag. Um König Ahab zu zeigen, dass der Gott Israels alle Macht hat, soll er zu Ahab sagen: „Es wird drei Jahre lang nicht regnen, bis ich es wieder befehle.“

Was für eine Botschaft. Das klingt nicht nur abgedreht, sondern ist auch gefährlich. Einen König mit der Macht über Leben und Tod zu kritisieren ist mutig. Als Elia diesen Auftrag erfüllt hat, sagt Gott: „Geh und versteck dich. Ich werde für dich sorgen.“

Gott verordnet Elia jetzt erst mal eine Zeit der Ruhe. Mitten im Chaos und der Aufregung. Vielleicht ist Elia eher nach wegrennen zumute, aber er soll sich verstecken und auf Gottes Versorgung vertrauen. Und das macht er. In der Bibel kommt es immer wieder vor, dass außen das Chaos tobt, aber Gott Ruhe verordnet.

Das Gute ist: Er verspricht selbst, sich um seine Leute zu kümmern. Bei Jesus kannst du zur Ruhe kommen. Hier findest du Orientierung und kannst dich fokussieren. Du darfst Gottes Nähe suchen, während er sich um deine Anliegen kümmert. Du darfst seinem Plan vertrauen, denn er verspricht:

***„Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.“***

(Psalm 32,8)

Gottes Wegweisung für dich ist persönlich. Es geht nicht um Druck und das, was du machen musst. Es geht darum, dass wir in einer vertrauensvollen Beziehung mit Gott leben. Jesus möchte dich mit seinen Augen leiten.

Das klingt bei Elia so easy. Doch im Alltag hören wir nicht unbedingt eine Stimme von Gott. Eine wichtige Orientierung ist zum Beispiel die Bibel. Sie zeigt wie ein Kompass, worauf es ankommt: Darauf, mit Jesus unterwegs zu sein – in einer vertrauensvollen Beziehung mit ihm. In dem Wissen, dass er uns und unsere Bedürfnisse kennt. Das kann er, weil Jesus jeden einzelnen Menschen kennt und liebt. Er sieht die Menschen mit allen Verletzungen. Mit allen Erlebnissen, die hinter ihnen liegen. Und mit allem, was noch kommen wird. Jesus sieht jede Person mit ihrem Können und Nichtkönnen und begegnet ihr verständnisvoll. Nichts und niemand, keine Schuld und kein Erlebnis kann seine Liebe unterbrechen.

Aber wie sieht das konkret aus, wenn Jesus dich leiten möchte? Gibt es neben dem Kompass auch noch Koordinaten für dein Leben? Wohin geht es für dich persönlich – und im Beruf?

Zumindest gibt es einige Anhaltspunkte. Vielleicht hast du schon entdeckt, welche Begabungen du hast – sie sind wie Hinweisschilder, die Gott dir gegeben hat. Vielleicht wünschst du dir so eine genaue Anweisung, wie sie Elia bekommen hat. Du wüsstest sicher auch gerne, was du wann lernen, arbeiten, wo du wohnen sollst ... Und manchmal gibt es das, dass Gott ganz klar spricht. Ganz eindeutige Aufträge erteilt. Er tut das z. B. durch andere Menschen, durch die Bibel oder indem er durch den Heiligen Geist zu dir spricht. Dann spürst du vielleicht Frieden in deinem Herzen über eine bestimmte Situation oder Entscheidung. Versuch es doch mal und frag Jesus nach seinem Rat. Damit kannst du heute beginnen.

***„Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.“***

(Psalm 32,8)

Das ist Gottes Versprechen.

Was passiert, was verändert sich in deinem Leben, wenn du durch die Jesus-Brille auf dein Leben schaust?

Was würde dann anders laufen?

Was ginge genauso weiter?

Hast du schon mal Orientierung für dein Leben durch Gott erfahren?

(Austauschrunde in der Gruppe zu den Fragen. Dann ggf. mit Liedern und Gebet enden.)

Mögliches Abschlussgebet:

*Herr, du gibst uns Hoffnung, du änderst unser Leben.  
Großes wird groß, Kleines wird klein.  
Du willst uns gestalten, uns Geist und Leben geben.  
Herr, wir brauchen dich! Du lässt uns nicht allein.*

*Du weißt, wie oft wir mutlos sind, wie die Angst gewinnt  
und uns jede Hoffnung nehmen will.  
Doch deine Liebe ist so groß und lässt uns nicht los.  
Bei dir werden alle Ängste still.*

*Wir sind gefangen in der Welt, halten was nicht hält,  
und begreifen nicht, wie groß du bist,  
dass du dich Herr und König nennst und dass du uns kennst,  
dass dein Plan für uns schon fertig ist.*

*Wie oft verträumen wir die Zeit und sind nicht bereit,  
als Gesandte in die Welt zu gehn.  
Herr, der du deine Kraft verheißt: Füll uns mit dem Geist,  
lass ihn neu durch unser Leben wehn.*

*Herr, du gibst uns Hoffnung, du änderst unser Leben.  
Großes wird groß, Kleines wird klein.  
Du willst uns gestalten, uns Geist und Leben geben.  
Herr, wir brauchen dich! Du lässt uns nicht allein.*

(Peter Strauch)



# IMPRESSUM

In Zusammenarbeit entstanden und herausgegeben von:



**Bund Freier evangelischer Gemeinden in Deutschland KdÖR**  
Freiwilligendienste  
Goltenkamp 4, 58452 Witten  
[www.freiwilligendienste.feg.de](http://www.freiwilligendienste.feg.de)  
[freiwilligendienste@bund.feg.de](mailto:freiwilligendienste@bund.feg.de)



**CVJM Deutschland**  
Freiwilligendienste  
Im Druseltal 8, 34131 Kassel  
[www.cvjw-jahr.de](http://www.cvjw-jahr.de)  
[freiwilligendienste@cvjm.de](mailto:freiwilligendienste@cvjm.de)



**Deutscher Jugendverband „Entschieden für Christus“ e. V.**  
Freiwilligendienste  
Leuschnerstr. 74, 34134 Kassel  
[www.ec-freiwilligendienste.de](http://www.ec-freiwilligendienste.de)  
[freiwilligendienste@ec.de](mailto:freiwilligendienste@ec.de)



**Evangelisches Jugendwerk in Württemberg**  
Freiwilligendienste  
Haeberlinstr. 1-3, 70563 Stuttgart  
[www.ejw-freiwilligendienst.de](http://www.ejw-freiwilligendienst.de)  
[freiwilligendienst@ejwue.de](mailto:freiwilligendienst@ejwue.de)

Gefördert durch:



Bibeltexte aus:

**BasisBibel**, Das Neue Testament, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 2010.

**Neues Leben**, Die Bibel, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Holzgerlingen, 2009.

**Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers**, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, 1999.

Bilder aus:

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Verantwortlich für den Inhalt:

Antje Bockhacker, Ursula Braun, Stephanie Grimme, Clarissa Gröschien, Christian Petersen

Grafische Gestaltung:

Gerd Casper





