



# FOKUS

**Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht, denn ohne mich könnt ihr nichts tun.**

**Johannes 15,5**

# FOKUS - BEI JESUS SEIN

Unsere Jahresvision heißt **Bei Jesus sein**. Diese Reihe ist kein Trainingsplan für „frommeres Verhalten“ – sondern eine Einladung, langsamer zu werden und uns neu auf das zu besinnen, worauf es wirklich ankommt: **Nähe zu Jesus**.

Geistliche Übungen wie Sabbat, Stille, Gebet oder Gemeinschaft sind keine religiösen Pflichten. Es geht nicht um die Übung an sich. Es geht darum, durch diese Rhythmen in einen Raum einzutreten, in dem wir Jesus tiefer begegnen können – so wie er wirklich ist.

Denn Veränderung geschieht nicht durch Druck, sondern durch Berührung. Wenn wir unser Leben öffnen für seine Gegenwart, seine Worte, seinen Frieden, dann wächst in uns ein neues Verlangen: Jesus besser kennenzulernen, ihn zu verstehen, von seiner Liebe berührt und von seinem Leben inspiriert zu werden.

In dieser Reihe setzen wir deshalb bewusst drei Schwerpunkte, die helfen, geistliche Tiefe zu entwickeln:

- **Hetze vermeiden:** Das Lebenstempo verlangsamen, um mit Jesus mitgehen zu können.
- Eine **Lebensregel** entwickeln: Strukturen schaffen, die Raum geben für Gottes Wirken.
- **Gemeinschaft leben:** Jesus gemeinsam nachfolgen – verbindlich, ehrlich, echt.

Diese Themen sind wie Wegweiser. Sie helfen dir nicht nur, einen gesünderen Alltag zu leben, sondern vor allem: in der Nähe Jesu zu bleiben – und von dort aus verändert zu werden.

„Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt reichlich Frucht.“ (Johannes 15,5)



## **HETZE VERMEIDEN**

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken [...] denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“

Jesus lädt uns nicht zu mehr Aktivismus ein, sondern in seine Nähe – in ein Leben mit weniger Hetze, mehr Ruhe und echter Partnerschaft mit ihm. Der Schlüssel dazu ist nicht Flucht, sondern ein veränderter Lebensstil an seiner Seite.



## **KERNGEDANKEN**

- Jesus-Nachfolge ist ein Lebensstil, kein zusätzlicher To-do-Punkt im Alltag.
- Geistliches Leben scheitert oft nicht an fehlender Theologie, sondern an einem zu hohen Lebenstempo.
- Hetze und Rastlosigkeit sind ernstzunehmende Feinde geistlicher Tiefe.
- Jesus lädt uns ein, sein Tempo zu übernehmen – nicht schneller, sondern langsamer, bewusster, gemeinsamer.



## **BIBELSTELLEN**

- Johannes 15,5
- Matthäus 11,28-30
- Lukas 10,41-42



## **PRAKTISCHE ANWENDUNG**

- Kurzfristig: Plane jeden Tag bewusst 15 Minuten echte Pause ein – ohne To-do, ohne Ablenkung, einfach zur Ruhe kommen.
- Langfristig: Prüfe, was dein Leben emotional belastet und plane aktiv, wie du Ballast langfristig loswerden kannst.
- Ausrichten: Vergleiche dein Lebenstempo mit dem von Jesus – wie viel Raum gibst du seiner Ruhe in deinem Alltag?



## **REFLEKTION**

- In welchen Bereichen deines Lebens spürst du aktuell am meisten Hetze oder Rastlosigkeit?
- Wie leicht oder schwer fällt es dir, das Tempo von Jesus zu übernehmen?
- Was müsste sich ändern, damit du regelmäßig echte Pausen in deinen Alltag integrierst?
- Gibt es konkreten Ballast, den du loslassen solltest, um innerlich freier zu werden?



# GEISTLICHE GEWOHNHEITEN

„Das wichtigste und oberste Ziel unserer Nachfolge, die Grundlage, die Nachfolge überhaupt erst ermöglicht, ist, dass wir lernen, in einer permanenten und ununterbrochenen Verbindung zum Heiligen Geist zu leben. [...] Alle geistlichen Übungen sollen dir helfen, an zwei Orten gleichzeitig zu sein – mitten im Alltag und in der Gegenwart Gottes.“

Jesus ruft uns nicht nur zu einzelnen frommen Handlungen, sondern zu einem Lebensstil, der in seiner Gegenwart verwurzelt ist. Geistliche Übungen wie Gebet, Bibellesen oder Fasten sind nicht Selbstzweck, sondern Werkzeuge, um in dieser Verbindung zu bleiben.



## KERNGEDANKEN

- Nachfolge bedeutet, in ständiger Verbindung mit dem Heiligen Geist zu leben.
- Geistliche Übungen sind Mittel, keine Leistungskriterien – Ziel ist, bei Jesus zu sein.
- Die Frucht des Geistes entsteht nicht durch Anstrengung, sondern durch Bleiben in Jesus.
- Eine „Lebensregel“ schafft Struktur für geistliche Gewohnheiten und fördert Wachstum.



## **BIBELSTELLEN**

- Johannes 14,16-18 & 25-27 - Der Heilige Geist als Beistand und Lehrer.
- Johannes 15,1-8 - Weinstock und Reben: Frucht kommt durch Bleiben in Jesus.
- Galater 5,13-26 - Frucht des Geistes vs. Werke des Fleisches.



## **PRAKTISCHE ANWENDUNG**

- Entwickle eine persönliche „Lebensregel“: Wähle konkrete geistliche Übungen und setze tägliche, wöchentliche, monatliche oder jährliche Rhythmen.
- Übe, Gottes Gegenwart bewusst in Alltagssituationen zu suchen - beim Arbeiten, Autofahren oder in Familienmomenten.
- Fokussiere dich auf Sein statt Tun: Bleiben in Jesus hat Vorrang vor äußerer Leistung.



## **REFLEKTION**

- Welche geistlichen Übungen helfen dir aktuell am meisten, bei Jesus zu bleiben?
- In welchen Alltagssituationen könntest du Gottes Gegenwart bewusster suchen?
- Welche Gewohnheiten oder Strukturen bräuchtest du, um geistlich stabiler zu wachsen?
- Was hindert dich momentan am meisten daran, „an zwei Orten gleichzeitig zu sein“?



## MEINE LEBENSREGEL

Eine „Lebensregel“ ist kein starres Regelwerk, sondern eine **hilfreiche Struktur**, die dir hilft, dein Leben bewusst in der Nachfolge Jesu zu gestalten. Eine Lebensregel ordnet deine Zeit, Prioritäten und Gewohnheiten so, dass sie dich immer wieder **zu Jesus führen**. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Ausrichtung.

Deine Lebensregel muss nicht kompliziert sein. Beginne klein – vielleicht mit einer **täglichen** Gewohnheit, einer **wöchentlichen** und einer **monatlichen**. Wichtig ist, dass sie dich immer wieder in die Gegenwart Gottes führt, egal wo du gerade bist.

Um es dir besonders leicht zu machen, deine eigene Lebensregel zu erstellen oder deine aktuellen geistlichen Übungen zu reflektieren, stellen wir Dir auf unserer Webseite unseren **Lebensregel-Planer** zur Verfügung. Damit kannst du **Schritt-für-Schritt deine persönliche Lebensregel planen**. Der Lebensregel-Planer bietet dir Inspiration und Ideen wie du verschiedene geistliche Übungen einfach in den Alltag übertragen kannst.

**LEBENSREGEL-PLANER**



Alternativ zu unserem Tool auf der Webseite kannst du auch die Anleitung und Tabelle auf den folgenden Seiten nutzen.

# SO NUTZT DU DIE TABELLE FÜR DEINE PERSÖNLICHE LEBENSREGEL:

Die Tabelle hilft dir, deine geistlichen Übungen nicht dem Zufall zu überlassen, sondern bewusst in deinen Alltag einzubauen.

- **Zeilen:** Jede Zeile steht für eine geistliche Übung, z. B. Gebet, Sabbat, Fasten, Stille.
- **Spalten:** Die Spalten zeigen verschiedene Rhythmen – täglich, wöchentlich, monatlich, jährlich.
- **Ideen:** Du findest zu allen geistlichen Übungen verschiedene Ideen als Vorschläge um diese in deinen Alltag zu integrieren.

## So gehst du vor:

1. **Durchsehen:** Lies die Vorschläge und überlege, welche dich im Moment am meisten ansprechen.
2. **Auswählen:** Markiere pro Übung ein bis zwei Ideen, die realistisch zu deinem Leben passen.
3. **Planen:** Übertrage deine Auswahl in deinen Kalender oder Tagesablauf, damit sie eine feste Struktur bekommen.
4. **Anpassen:** Teste deine Lebensregel ein paar Wochen und passe sie an, wenn sich Rhythmen oder Ideen nicht bewähren.

Ziel ist nicht, alles auf einmal umzusetzen, sondern kleine, treue Schritte zu gehen, die dich Tag für Tag, Woche für Woche in die Gegenwart Gottes führen.

# IDEEN ZU GEBET

## **Täglich:**

- Dankgebet praktizieren
- Auf Gottes Stimme hören
- Zu festen Zeiten beten
- Kontemplatives Gebet
- Für eigene Bedürfnisse bitten
- Für andere Fürbitte
- Mit Musik anbeten
- Examen-Gebet sprechen
- Gebete und Gottes Stimme aufschreiben
- Nach einem Lektionar beten
- Mit Familie oder Gemeinschaft beten
- Gebetsspaziergang machen

## **Wöchentlich:**

- Längere stille Gebetszeit

## **Monatlich:**

- Inneres Heilungsgebet
- Gemeinschafts-Gebetsabend

## **Jährlich:**

- Eigene Idee

# IDEEN ZU SABBAT

## **Täglich:**

- Eigene Idee

## **Wöchentlich:**

- 24-Stunden-Sabbat
- Digitaler Sabbat (Geräte ausschalten)
- Nickerchen
- Mit engem Freund treffen
- Familienzeit
- Kauf/Verkauf vermeiden
- Stille
- Naturspaziergang
- Schöne Dinge genießen
- Liebe machen (verheiratet)
- Sabbatmahl besuchen

## **Monatlich:**

- Inneres Heilungsgebet
- Gemeinschafts-Gebetsabend

## **Jährlich:**

- Tages- oder Wochenend-Retreat
- Sabbatical
- Langer Urlaub

# IDEEN ZUM FASTEN

## **Täglich:**

- Bis Sonnenuntergang fasten
- Geld für Essen den Armen geben
- Von einer Mahlzeit fasten

## **Wöchentlich:**

- Zwei Tage pro Woche fasten
- 24h Fasten (Abend bis Frühstück zwei Tage später)

## **Monatlich:**

- Ein oder mehrere Tage fasten
- Mit Gemeinschaft fasten

## **Jährlich:**

- Gebets- und Fastentag in Einsamkeit
- Fastenzeit zu Ostern

# IDEEN ZU STILLE & EINSAMKEIT

## Täglich:

- 10-Minuten-Stillefenster einplanen
- Morgens stille Gebetszeit
- Tagebuch führen
- Ununterbrochene Mittagspause
- Technologie-freie Stunde vor dem Schlafen
- Eine Nacht ohne Aktivitäten
- Stunde zur Entspannung einplanen
- Tag ohne Telefon Eigene Idee

## Wöchentlich:

- Längere Zeit der Abgeschiedenheit

## Monatlich:

- 24h Schweigen

## Jährlich:

- Wandern, Zelten
- Einsamkeitstag
- Vierteljährliches Retreat
- Übernachtungs-Retreat

<b>Übung/Rhythmus</b>	<b>Täglich</b>	<b>Wöchentlich</b>	<b>Monatlich</b>	<b>Jährlich</b>
<b>Gebet</b>				
<b>Fasten</b>				
<b>Sabbat</b>				
<b>Stille &amp; Einsamkeit</b>				



# VERBÜNDETE FINDEN

„Nachfolge ohne Gemeinschaft ist unmöglich.“

Jesus ruft uns in eine Gemeinschaft, die nicht auf Sympathie oder Auswahl beruht, sondern auf geistlicher Verwandtschaft.

Christliche Gemeinschaft ist wie Familie: intim, verbindlich und bedingungslos. Diese Form von Gemeinschaft stellt sich bewusst gegen den Individualismus unserer Gesellschaft und ermöglicht geistliches Wachstum, Nähe und echte Anbetung –  
zusammen.



## KERNGEDANKEN

- Jesus beruft uns nicht nur in persönliche Beziehung, sondern in geistliche Familie.
- Gemeinschaft ist kein Bonus, sondern Grundlage echter Nachfolge.
- Unsere Gesellschaft ist von Individualismus geprägt, doch das Reich Gottes fordert radikale, verbindliche Gemeinschaft.
- Tiefe Beziehungen unter Christen ermöglichen echte geistliche Veränderung.
- Nachfolge bedeutet: Verantwortung für das geistliche Wachstum anderer übernehmen.



## **BIBELSTELLEN**

- Mose 2,18 – „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.“
- Matthäus 12,49-50 – „Jeder, der nach dem Willen meines Vaters lebt, ist mein Bruder, Schwester und Mutter.“
- Matthäus 5,23-24 – „Geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder.“
- Hebräer 3,13 – „Ermahnt euch gegenseitig jeden Tag...“
- Matthäus 7,1-6 – „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“
- Thessalonicher 5,21 – „Prüft aber alles und behaltet das Gute.“
- Matthäus 18,20 – „Wo zwei oder drei versammelt sind...“



## **PRAKTISCHE ANWENDUNG**

- Verbindlichkeit leben: regelmäßig in der Kleingruppe präsent und offen sein.
- Geistliche Verantwortung übernehmen: Initiative in Versöhnung und Ermutigung zeigen.
- Einen sicheren Ort schaffen: Raum für ehrliche Kommunikation und Wachstum fördern.
- Gemeinschaft als geistliche Übung verstehen und bewusst in die eigene Lebensregel integrieren.



## **REFLEKTION**

- Welche Erfahrungen hast du bisher mit geistlicher Gemeinschaft gemacht – positiv oder negativ?
- Was hindert dich momentan daran, dich voll auf eine Kleingruppe einzulassen?
- Wer darf in deinem Leben ehrlich mit dir sein und das Eis deines Herzens brechen?
- Welche Rolle spielt Verbindlichkeit in deinem Glaubensleben – und wie könnte sie wachsen?