

Summer Slow Down

2026



*"Seid still und erkennt, dass ich Gott bin."
Psalm 46,11*

**christus
kirche**

Inhalt



Warum?

Einleitung



Woche 1 – Weniger Lärm

1. Könige 19:11–13



Woche 2 – Weniger Last

2. Mose 18:13–24



Woche 3 – Weniger Haben

Matthäus 6:19–21



Woche 4 – Weniger Kontrolle

Matthäus 26:36–46



Anders leben

Abschlussreflexion

*"Wir werden nicht wie Jesus, indem wir noch mehr tun.
Wir werden wie Jesus, indem wir Zeit mit ihm verbringen."*

Warum?

"Seid still und erkennt, dass ich Gott bin."

Psalm 46,11

Der Sommer ist da. Und mit ihm vier Wochen, die etwas anders sind als sonst.

Für vier Wochen möchten wir bewusst darauf verzichten, geistliches Leben für euch zu organisieren. Stattdessen möchten wir euch ermutigen, Gott selbst zu begegnen. Nicht, weil wir keine Lust auf Kirche haben. Und auch nicht, weil Gemeinschaft unwichtig wäre. Sondern weil wir euch zu etwas einladen möchten, das im Alltag oft zu kurz kommt:

Zeit mit Jesus. Alleine.

Oft hören wir von Jesus durch Predigten, Podcasts, Bücher oder andere Menschen. Das ist wertvoll. Aber wir glauben, dass Gott jedem von uns auch ganz persönlich begegnen möchte.

Deshalb gibt es in den nächsten vier Wochen weniger Programm und mehr Raum: Raum zum Nachdenken. Raum zum Hören. Raum, um einfach bei Jesus zu sein.

Jede Woche erwartet dich ein kurzer Gedanke mit einer praktischen Herausforderung für deinen Alltag. Gemeinsam wollen wir entdecken, wie wir manches loslassen können, damit mehr Raum für Gott entsteht.

Denn wir werden nicht wie Jesus, indem wir noch mehr tun. Wir werden wie Jesus, indem wir Zeit mit ihm verbringen. In diesem Sinne: Willkommen zum Summer Slowdown 2026.

Weniger Lärm.

BIBELTEXT

"Da sagte Jahwe: »Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor mich hin! Jahwe wird an dir vorübergehen.« Da kam ein heftiger Sturm herauf, der Felsen aus den Bergen riss und vor Jahwe zerschmetterte. Doch Jahwe war nicht im Sturm. Nach dem Sturm bebte die Erde, aber Jahwe war nicht im Beben. Nach dem Erdbeben ein Feuer, doch Jahwe war nicht im Feuer. Nach dem Feuer der Ton eines dahinschwebenden Schweigens. Als Elia das hörte, verhüllte er sein Gesicht mit dem Mantel und stellte sich in den Eingang der Höhle."

1. Könige 19:11–13 · BIBEL.HEUTE

GEDANKE DER WOCHE

Wir leben in einer Zeit, in der du kaum noch allein mit deinen Gedanken bist. Sobald ein freier Moment entsteht, greifst du zum Smartphone. Auf dem Weg zur Arbeit läuft ein Podcast. Beim Kochen Musik. Im Auto Radio. Abends noch schnell durch die Nachrichten oder Social Media scrollen.

Die meisten dieser Dinge sind nicht schlecht. Wir haben heute Zugang zu mehr Wissen, Inspiration und Unterhaltung als jede Generation vor uns. Und trotzdem spüren viele Menschen eine Sehnsucht nach etwas anderem. Nach Ruhe. Nach Klarheit. Nach einem Moment, in dem nicht schon wieder etwas deine Aufmerksamkeit fordert.

Genau an diesem Punkt begegnet uns die Geschichte von Elia. Hinter ihm liegen intensive Wochen. Er hat Großes mit Gott erlebt. Doch jetzt ist er erschöpft. Leer. Am Ende seiner Kräfte. Dann geschieht etwas Überraschendes: Ein gewaltiger Sturm zieht vorbei. Danach ein Erdbeben. Anschließend Feuer. Doch Gott begegnet Elia nicht darin. Erst danach kommt eine leise Stimme.

WOCHE 1 – WENIGER LÄRM.

Vielleicht liegt darin eine wichtige Wahrheit für dein Leben. Wir suchen Gott oft im Außergewöhnlichen. In den großen Momenten. Doch häufig begegnet Gott uns viel unscheinbarer. Nicht im Lärm. Nicht im Spektakel. Sondern in der Stille. Nicht weil Gott nichts zu sagen hätte – sondern weil Beziehung Aufmerksamkeit braucht.

Denn Gottes Stimme wird oft nicht lauter. Manchmal müssen die anderen Stimmen einfach leiser werden.

REFLEXIONSFRAGEN

Welche Stimmen bestimmen normalerweise meinen Alltag – und welche Rolle spielt die Stimme Jesu darin?

Wann warst du zuletzt einfach still vor Gott, ohne etwas leisten oder erreichen zu müssen?

Was fällt dir in der Stille am schwersten?

DAS WOCHENEXPERIMENT

① Zehn Minuten Stille

Nimm dir jeden Tag zehn Minuten Zeit. Kein Handy. Keine Musik. Kein Podcast. Kein Buch. Kein Gebetsplan. Setze dich an einen ruhigen Ort und werde still vor Gott. Sei einfach da. Wenn deine Gedanken abschweifen, bring deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu Jesus. Vielleicht hilft dir ein einfaches Gebet: Jesus, hier bin ich.

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

② Eine stille Strecke

Wähle jeden Tag einen Weg, den du normalerweise mit Ablenkung füllst, und gehe ihn bewusst ohne Musik, Podcast oder Telefon. Nutze diese Zeit, um wahrzunehmen:

- Was beschäftigt mich gerade?
 - Wofür bin ich dankbar?
 - Was möchte ich Jesus sagen? Oder genieße einfach die Stille.
-

GEBET DER WOCHE

*Jesus, hilf mir still zu werden, damit ich deine Stimme höre.
Lehre mich, die vielen Stimmen um mich herum leiser werden zu
lassen und deine Gegenwart neu wahrzunehmen. Amen.*

Familienimpuls: Drei Minuten Aufmerksamkeit

Nehmt euch beim Abendessen oder vor dem Schlafengehen drei Minuten Zeit. Jeder beantwortet zwei Fragen:

1. Was war heute das Schönste an meinem Tag?
2. Wofür möchte ich Gott heute danken?

Danach betet jemand: Danke Jesus, dass du heute bei uns warst.

Unser Wunsch für diese Woche ist nicht, dass du noch etwas auf deine geistliche To-do-Liste packst. Unser Wunsch ist, dass du einen Moment findest, in dem du einfach bei Jesus bist. Denn dort beginnt Veränderung.

Weniger Last.

BIBELTEXT

"Am nächsten Tag setzte sich Mose hin, um Recht zu sprechen. Die Leute standen vom Morgen bis zum Abend vor ihm. Als Moses Schwiegervater das alles sah, sagte er: »Die Aufgabe ist zu schwer, du kannst sie nicht allein bewältigen! Mach dir die Last leichter und lass sie mittragen. Wenn du das tust, sofern Gott es dir befiehlt, wirst du bei Kräften bleiben, und dieses Volk wird seinen Bestimmungsort sicher erreichen.« Mose nahm den Rat seines Schwiegervaters an und handelte danach."

2. Mose 18:13–24 · BIBEL.HEUTE

GEDANKE DER WOCHE

Im Beruf warten Entscheidungen auf dich. Zuhause gibt es Aufgaben, die erledigt werden müssen. Menschen haben Erwartungen an dich. Und manchmal fühlt es sich so an, als würde alles gleichzeitig deine Aufmerksamkeit verlangen. Vielleicht sagst du es nicht laut. Aber tief in dir denkst du: Wenn ich mich nicht kümmere, macht es niemand.

Genau an diesem Punkt begegnen wir Mose. Er trägt eine enorme Verantwortung. Tag für Tag kommen Menschen zu ihm mit ihren Fragen, Konflikten und Problemen. Auf den ersten Blick macht Mose nichts falsch. Er dient Gott. Er hilft Menschen. Er übernimmt Verantwortung.

Doch als sein Schwiegervater Jetro ihn beobachtet, sagt er etwas Überraschendes: So geht das nicht weiter. Die Last, die Mose trägt, ist zu schwer für einen Menschen allein. Seine Warnung ist deutlich: Du wirst dich noch völlig aufreiben.

WOCHE 2 – WENIGER LAST.

Denn Erschöpfung entsteht nicht nur durch zu viele Termine. Oft entsteht sie dadurch, dass wir versuchen, Lasten zu tragen, die Gott nie für uns vorgesehen hat. Jesus selbst lebte mit Grenzen. Er hat nicht jeden Kranken geheilt. Er hat nicht jedes Problem gelöst. Warum? Weil er wusste, dass sein Leben vom Vertrauen auf den Vater bestimmt wird.

Vertrauen beginnt oft dort, wo wir aufhören, alles selbst tragen zu wollen.

REFLEXIONSFRAGEN

Welche Last oder Verantwortung trage ich gerade, die mich besonders belastet?

Wo habe ich das Gefühl, für alles und jeden verantwortlich zu sein?

Welche Dinge versuche ich zu kontrollieren, obwohl sie letztlich in Gottes Hand liegen?

WOCHE 2 – WENIGER LAST.

DAS WOCHENEXPERIMENT

① Lasten sichtbar machen

Nimm dir zehn Minuten Zeit und schreibe alles auf, wofür du dich aktuell verantwortlich fühlst. Denke an: Familie, Beruf, Kirche, Finanzen, Freundschaften, Zukunft. Schau dir die Liste an und frage dich:

- Was davon hat Gott mir tatsächlich anvertraut?
- Was davon versuche ich zu tragen, obwohl es nicht meine Aufgabe ist?

② Eine Last loslassen

Wähle in dieser Woche bewusst eine Sache aus. Mach diesen Schritt nicht aus Bequemlichkeit – mach ihn aus Vertrauen.

- ☐ Bitte um Hilfe.
 - ☐ Delegiere eine Aufgabe.
 - ☐ Sage freundlich Nein.
 - ☐ Höre auf, etwas kontrollieren zu wollen, das du nicht kontrollieren kannst.
-

GEBET DER WOCHE

*Jesus, du kennst die Lasten, die ich trage.
Zeige mir, was du mir anvertraut hast und was ich loslassen darf.
Hilf mir, dir mehr zu vertrauen und nicht alles selbst tragen zu
wollen. Amen.*

Familienimpuls: Wer trägt was?

Nehmt euch beim Abendessen ein paar Minuten Zeit. Jeder beantwortet: Was hat mich heute beschäftigt oder belastet?

Anschließend fragt euch gemeinsam: Was können wir selbst tun – und was dürfen wir Gott anvertrauen?

Gebet: Jesus, danke, dass wir unsere Sorgen bei dir abgeben dürfen.

Unser Wunsch ist, dass du entdeckst, dass du nicht alles tragen musst. Manche Lasten hat Gott dir anvertraut. Andere darfst du ihm zurückgeben. Denn dort, wo Vertrauen wächst, wird das Herz leichter.

Weniger Haben.

BIBELTEXT

"Sammelt euch keine Reichtümer hier auf der Erde, wo Motten und Rost sie zerfressen oder Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch lieber Schätze im Himmel, wo sie weder von Motten noch von Rost zerfressen werden können und auch vor Dieben sicher sind. Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein."

Matthäus 6:19–21 · BIBEL.HEUTE

GEDANKE DER WOCHE

Wir leben in einer Zeit, in der wir mehr besitzen als jede Generation vor uns. Unsere Wohnungen sind voller Dinge. Unsere Schränke sind voll. Mit wenigen Klicks können wir fast alles bestellen und schon morgen in den Händen halten. Und doch scheint mehr Besitz nicht automatisch zu mehr Zufriedenheit zu führen.

Im Gegenteil. Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir immer mehr besitzen – und gleichzeitig immer weniger frei sind. Wir vergleichen uns mit anderen. Wir wünschen uns das Nächste. Und oft merken wir gar nicht, wie sehr unser Herz an dem hängt, was wir besitzen.

Genau darüber spricht Jesus in der Bergpredigt: "Denn wo dein Schatz ist, da wird auch dein Herz sein." Jesus spricht hier nicht zuerst über Geld. Er spricht über unser Herz. Deshalb stellt Jesus nicht die Frage: Wie viel besitzt du? Sondern: Was besitzt dein Herz?

Besitz ist nicht das Problem. Dinge sind nicht das Problem. Die Frage ist vielmehr, ob wir unsere Sicherheit, unsere Identität oder unser Glück in Dingen suchen, die uns letztlich nicht tragen können.

WOCHE 3 – WENIGER HABEN.

Jesus lebte mit einer erstaunlichen Einfachheit. Seine Sicherheit lag nicht in dem, was er besaß, sondern in seinem Vater. Denn manchmal entdecken wir Freiheit nicht dadurch, dass wir mehr bekommen. Sondern dadurch, dass wir lernen loszulassen.

REFLEXIONSFRAGEN

Woran hängt mein Herz mehr, als mir vielleicht bewusst ist?

Was würde mir am schwersten fallen wegzugeben?

Wo suche ich Sicherheit oder Zufriedenheit in Dingen? Wann habe ich zuletzt erlebt, dass weniger tatsächlich mehr war?

WOCHE 3 – WENIGER HABEN.

DAS WOCHENEXPERIMENT

① Loslassen

Suche dir in dieser Woche einen Gegenstand aus, den du verschenken möchtest. Nicht etwas Kaputtes. Nicht etwas, das ohnehin weg soll. Sondern etwas Gutes. Etwas Wertvolles. Etwas, das du eigentlich behalten könntest. Verschenke es bewusst an jemanden, der sich darüber freut.

Wie fühlt sich das an?

② Genug

Kaufe in dieser Woche nichts außer dem, was wirklich notwendig ist. Keine Impulskäufe. Keine Extras. Nicht als Regel, nicht als Verzichtübung – sondern als Experiment. Frage dich dabei:

- Habe ich wirklich zu wenig?
- Oder habe ich vielleicht schon genug?

WOCHE 3 – WENIGER HABEN.

GEBET DER WOCHE

Jesus, danke für alles, was du mir anvertraut hast. Zeige mir, woran mein Herz hängt. Hilf mir, loszulassen, was mich bindet. Und lehre mich, meine Freude und Sicherheit in dir zu finden. Amen.

Familienimpuls: Teilen macht Freude

Jeder sucht einen Gegenstand aus, den er verschenken möchte (ein Spielzeug, ein Buch, ein Kleidungsstück).

Sprecht darüber: Warum fällt Loslassen manchmal schwer? Wie können wir anderen Freude schenken?

Gebet: Jesus, danke für alles, was wir haben. Hilf uns, großzügig zu sein.

Unser Wunsch ist, dass du mehr Freiheit entdeckst. Die Freiheit, dankbar zu genießen. Die Freiheit, großzügig zu teilen. Die Freiheit, nicht ständig mehr zu brauchen. Denn Jesus hat nie versprochen, dass mehr Besitz zu mehr Leben führt. Aber er hat versprochen, dass das Leben bei ihm zu finden ist.

Weniger Kontrolle.

BIBELTEXT

"Dann kamen sie zu einem Olivenhain namens Getsemani. Auf einmal wurde er von schrecklicher Angst und von Grauen gepackt und sagte: »Die Qualen meiner Seele bringen mich fast um. Bleibt hier und wacht mit mir!« Er warf sich nieder, das Gesicht auf dem Boden, und betete: »Mein Vater, wenn es möglich ist, dann gehe dieser Kelch an mir vorbei! Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.« Danach betete er: »Mein Vater, wenn es nicht anders sein kann und ich diesen Kelch austrinken muss, dann geschehe dein Wille!«"

Matthäus 26:36–46 · BIBEL.HEUTE

GEDANKE DER WOCHE

Es gibt Situationen im Leben, die wir nicht lösen können. Ein Gespräch, das nicht so läuft, wie wir es uns wünschen. Eine Entscheidung, bei der wir nicht wissen, welcher Weg der richtige ist. Eine Diagnose. Ein Mensch, den wir lieben und dem wir nicht helfen können.

In solchen Momenten wünschen wir uns oft vor allem eines: Kontrolle. Wir möchten wissen, wie die Geschichte ausgeht. Wir möchten die Zukunft absichern. Doch je wichtiger uns etwas ist, desto deutlicher merken wir: Nicht alles liegt in unserer Hand.

Genau an diesem Punkt begegnen wir Jesus im Garten Gethsemane. Wenige Stunden vor seiner Verhaftung zieht er sich zum Beten zurück. Er überspielt seine Angst nicht. Er verdrängt seinen Schmerz nicht. Stattdessen bringt er alles vor seinen Vater: seine Fragen, seine Not, seinen Wunsch, dass es vielleicht doch einen anderen Weg geben könnte.

WOCHE 4 – WENIGER KONTROLLE.

Und dann spricht er einen Satz, der bis heute bewegt: "Nicht wie ich will, sondern wie du willst." Das ist kein Gebet der Resignation. Es ist ein Gebet des Vertrauens. Jesus gibt die Kontrolle ab, ohne aufzugeben.

Vertrauen beginnt oft nicht dann, wenn wir alle Antworten haben. Vertrauen beginnt dort, wo wir lernen loszulassen. Und wo wir sagen: Jesus, ich verstehe nicht alles. Aber ich vertraue dir.

REFLEXIONSFRAGEN

Was versuche ich momentan festzuhalten oder zu kontrollieren, obwohl es letztlich nicht in meiner Hand liegt?

Welche Sorge beschäftigt mich immer wieder? Wo fällt es mir schwer, Gott zu vertrauen?

Was würde sich verändern, wenn ich diese Situation bewusst in Gottes Hände lege?

DAS WOCHENEXPERIMENT

① Die Übergabeliste

Nimm dir zehn Minuten Zeit und schreibe alles auf, was dir aktuell Sorgen macht oder schlaflose Nächte bereitet. Lies die Liste langsam durch und bete über jeden Punkt: Jesus, ich kann das nicht kontrollieren. Ich vertraue es dir an. Bewahre die Liste auf – als Erinnerung daran, dass du diese Dinge bewusst in Gottes Hände gelegt hast.

② Mit offenen Händen beten

Beginne jeden Morgen mit einer einfachen Geste. Öffne deine Hände und bete: Jesus, alles, was ich habe, kommt von dir. Alles, was mich beschäftigt, lege ich in deine Hände. Hilf mir heute, dir zu vertrauen.

☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

GEBET DER WOCHE

Jesus, du kennst meine Sorgen, meine Fragen und meine Ängste.

Danke, dass ich nichts vor dir verstecken muss.

Hilf mir, loszulassen, was ich nicht kontrollieren kann.

Und schenke mir Frieden, der größer ist als mein Verstehen. Amen.

Familienimpuls: In Gottes Händen

Jeder darf erzählen: Was beschäftigt mich gerade? Anschließend legt jeder seine Hände offen vor sich hin.

Gebet: Jesus, wir legen unsere Sorgen in deine Hände. Danke, dass du für uns sorgst. Amen.

Du musst nicht alles verstehen. Du musst nicht alles lösen. Du musst nicht alles festhalten. Du darfst loslassen. Und darauf vertrauen, dass Jesus auch dann treu ist, wenn du den nächsten Schritt noch nicht sehen kannst. Denn dort beginnt Frieden.

Und jetzt?

Vier Wochen liegen hinter dir. Vielleicht waren manche Übungen leicht. Vielleicht haben andere dich herausgefordert.

Vielleicht hast du Momente erlebt, in denen Gott dir besonders nahe war. Vielleicht war die Stille ungewohnt. Vielleicht hast du gemerkt, wie viele Lasten du trägst. Vielleicht hast du entdeckt, woran dein Herz hängt.

Doch unser Wunsch war nie, dass du einfach vier geistliche Übungen ausprobierst. Unser Wunsch war, dass du Zeit mit Jesus verbringst.

Denn Nachfolge bedeutet nicht, gelegentlich etwas Geistliches zu tun. Nachfolge bedeutet, das Leben Jesu zu lernen. Jesus suchte die Stille. Er lebte mit Grenzen. Er war frei von dem ständigen Wunsch nach mehr. Er vertraute seinem Vater.

Was möchte ich mitnehmen?

Vielleicht gibt es eine Gewohnheit, die du beibehalten möchtest. Zehn Minuten Stille am Morgen. Ein bewusster Umgang mit deinem Besitz. Ein regelmäßiges Gebet des Loslassens. Du musst nicht alles mitnehmen. Aber vielleicht gibt es eine Sache, zu der Jesus dich einlädt.

Denn wir werden nicht wie Jesus, indem wir uns mehr anstrengen. Wir werden wie Jesus, indem wir Zeit mit ihm verbringen. Und genau dort beginnt Veränderung.

Anders leben.

Vier Wochen liegen hinter dir. Unser Wunsch ist nicht, dass du nach vier Wochen einfach zu deinem alten Rhythmus zurückkehrst. Nachfolge ist kein vierwöchiges Projekt. Nachfolge ist ein Lebensstil. Nimm dir etwas Zeit, schau auf die vergangenen Wochen zurück und höre darauf, was Gott dir vielleicht zeigen möchte.

01 Was hat Gott in diesen Wochen besonders zu mir gesprochen?

02 Welche Übung oder Gewohnheit hat mir am meisten geholfen, Jesus zu begegnen?

03 Was habe ich über mich selbst gelernt?

04 Was fällt mir nach wie vor schwer loszulassen?

ABSCHLUSSREFLEXION · FORTSETZUNG

05 In welchem Bereich habe ich mehr Freiheit, Frieden oder Vertrauen erlebt?

06 Welche eine Gewohnheit möchte ich bewusst in meinen Alltag übernehmen?

07 Wenn ich in einem Satz beschreiben müsste, was ich in diesen vier Wochen gelernt habe – welcher Satz wäre das?



*"Seid still und erkennt, dass ich Gott bin."
Psalm 46,11*

Impressum

Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
Ratingen *christus kirche*
Kaiserberg 11
40878 Ratingen
www.christuskirche-ratingen.de
buero@christuskirche-ratingen.de

Entwicklung, Text und Umsetzung: Daniel Hönke, David M.
Kandelhardt

Die Bibelverse wurden, soweit nicht anders angegeben, folgenden
Ausgaben entnommen:

Neues Leben (NL) Die Bibel, Copyright der Ausgabe 2002 und
2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Holzgerlingen

Elberfelder Bibel (ELB) 2006, Copyright SCM R.Brockhaus in der
SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

***christus
kirche***