



BEI JESUS SEIN

**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



**CHRISTUS
KIRCHE
RATINGEN**



JESUS NACHFOLGEN

Unsere Vision ist, in diesem Jahr gezielt zu lernen, wie wir BEI JESUS SEIN können – in allen Bereichen unseres Lebens.

Es geht darum, Transformation zu erleben – nicht durch reine Anstrengung, sondern durch einen Lebensstil, der von Jesus inspiriert ist. Wir wollen lernen, in unserem Alltag „bei Jesus zu sein“, sei es im Büro, in der Uni, im Kindergarten oder in unseren Beziehungen.



Nachfolge ist mehr als „an Jesus glauben“. Es ist die Entscheidung, ihm Schritt für Schritt nachzufolgen, sein Leben zu reflektieren und ihn als Vorbild für das eigene Leben zu nehmen. Es geht um eine aktive Beziehung – keine Pflichterfüllung, sondern eine Herzenshaltung. Jesus ruft uns mit den Worten: „Komm, folge mir.“





Unsere Vision dreht sich nicht um Programme oder To-dos, sondern um das, was wirklich zählt: Jesus selbst.

Ein Jünger oder Nachfolger ordnet sein Leben um drei Ziele herum: Bei seinem Rabbi sein, wie sein Rabbi werden und tun was sein Rabbi getan hat.

BEI JESUS SEIN

Bei Jesus sein (2025): Alles beginnt mit Nähe. Unser erstes Ziel ist es, in eine tiefe, beständige Verbindung mit Jesus zu treten. Jesus sagt in Johannes 15,5: „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht.“ Frucht entsteht nicht durch Aktionismus, sondern durch die Nähe zu ihm.

WIE JESUS WERDEN

Wie Jesus werden (2026): Im zweiten Jahr stellen wir die Frage: Wer oder was prägt dich? Jesus möchte unser Denken, unsere Entscheidungen und unser Verhalten formen. Sein Wesen wird zu unserem Maßstab.

TUN WAS JESUS TAT

Tun, was Jesus getan hat (2027): Unser drittes Ziel ist es, aktiv zu handeln wie Jesus. Wir trösten, stiften Frieden, unterstützen Bedürftige und verkünden Hoffnung. Alles, was wir tun, wird durch seine Werke inspiriert.



DEIN GUIDE

Dieser Guide hilft dir, in deiner Kleingruppe gemeinsam über die Themen aus dem Gottesdienst nachzudenken und tiefer in das zu gehen, was Gott uns zeigen möchte.

Hier ein Überblick, wie der Guide aufgebaut ist:

1. Predigtauszug

Hier findest du die zentrale Botschaft des Gottesdienstes in wenigen Sätzen zusammengefasst.

2. Kerngedanken

In diesem Abschnitt sind die wichtigsten Punkte der Predigt erklärt. Sie helfen dir, den roten Faden zu verstehen und die Aussagen auf dein eigenes Leben zu übertragen. Es ist wie eine Landkarte, die zeigt, worauf es wirklich ankommt.

3. Bibelstellen

Die Bibel ist unsere Grundlage, und hier findest du die zentralen Verse, die in der Predigt vorkamen. Lies sie in deiner Gruppe oder für dich selbst – sie geben tieferes Verständnis und machen deutlich, was Gott durch sein Wort sagt.



REFLEKTION

Der Bereich Reflexion im diesem Guide ist dazu da, dass ihr gemeinsam über die Themen der Predigt nachdenkt und sie auf euer Leben anwendet. Es geht darum, die Brücke zwischen den Inhalten des Gottesdienstes und eurem Alltag zu schlagen.

Jesus nachzufolgen bedeutet, dass wir nicht nur hören, sondern unser Leben von seiner Botschaft prägen lassen. Durch Reflexion stellen wir uns Fragen wie:

- Was bedeutet das konkret für mich?
- Wie kann ich das Gehörte in meinen Alltag mitnehmen?
- Was möchte Gott in mir verändern?

Wie funktioniert das?

Der Guide enthält oft konkrete Impulse oder Fragen, die euch helfen:

Nachdenken: Was war für dich der wichtigste Punkt aus der Predigt? Was hat dich besonders angesprochen oder bewegt?

Teilen: Was fällt dir schwer oder leicht im Bezug auf das Thema? Gibt es persönliche Erfahrungen oder Beispiele aus deinem Leben?

Handeln: Gibt es einen nächsten Schritt, den du gehen möchtest? Was kann sich in deinem Alltag konkret verändern?



PRAKTISCHE TIPPS

Seid ehrlich: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Jeder darf offen sagen, was er denkt oder fühlt.

Hört einander zu: Der Austausch lebt davon, dass alle zu Wort kommen und sich ernst genommen fühlen.

Betet: Nehmt euch am Ende Zeit, um für das zu beten, was euch beschäftigt.

Warum ist Reflexion wichtig?

Reflexion macht den Glauben praktisch. Es ist der Moment, in dem das Gehörte zu etwas wird, das dein Herz berührt und dein Handeln verändert. Es hilft dir, tiefer zu graben, persönliche Antworten zu finden und gemeinsam als Gruppe zu wachsen.

Hier findest du unseren Podcast um die Predigten noch einmal anhören zu können. Außerdem findest du in den Shownotes zu jedem Podcast auch die Predigtmitschrift in der YouVersion Bibel App.





BEI JESUS SEIN

„Das wichtigste und oberste Ziel unserer Nachfolge, die Grundlage, die Nachfolge erst ermöglicht, ist, dass wir lernen, in einer permanenten und ununterbrochenen Verbindung zum Heiligen Geist zu leben. Das ist der Startpunkt für jeden von uns: bei Jesus zu sein, ihn zu suchen und mit ihm verbunden zu sein.“

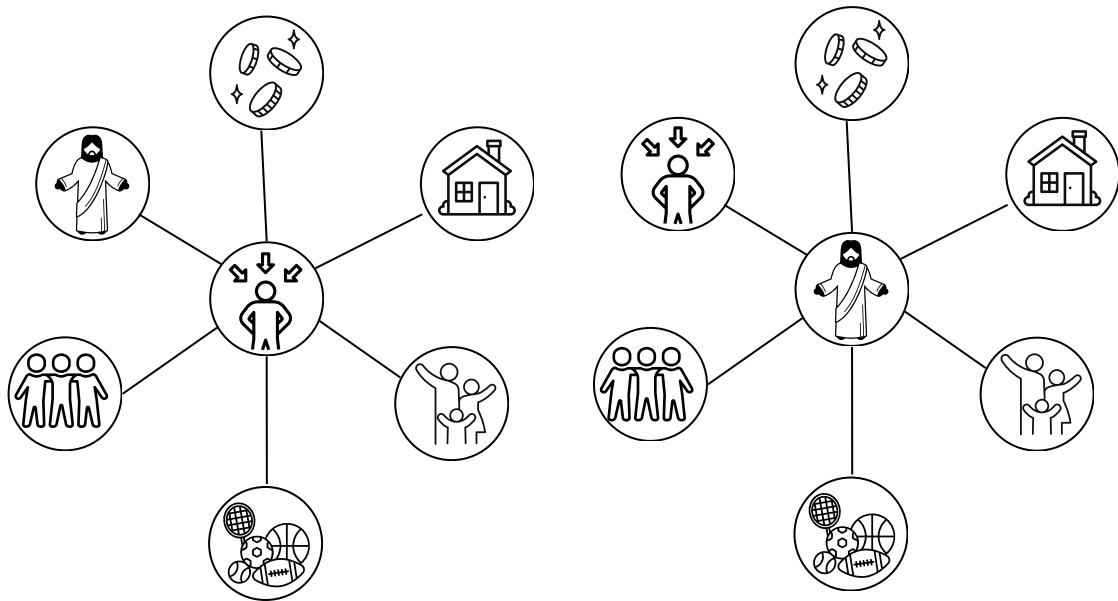


KERNGEDANKEN

- **Nachfolge beginnt mit Vertrauen:** Jesus lädt ein, ihm zu folgen, noch bevor etwas Spektakuläres geschieht. Nachfolge bedeutet, ihm mehr zu vertrauen als uns selbst.
- **Bleiben in der Gegenwart Jesu:** Das Bild des Weinstocks und der Reben (Johannes 15): Nur durch Verbindung zu Jesus können wir Frucht bringen.
- „**Meno**“ - Bleiben in der Gegenwart Gottes ist essenziell.
- Zwei Orte gleichzeitig: Im Alltag präsent sein (Arbeit, Familie, Freizeit) und gleichzeitig in der Gegenwart Gottes leben.
- **Geistliche Gewohnheiten:** Praktiken wie Stille, Gebet, Fasten, Bibellesen und Sabbat helfen, in der Gegenwart Jesu zu bleiben.

Frieden ist das Ergebnis der Nachfolge: Nicht nur nach Frieden streben, sondern den Lebensstil Jesu übernehmen, um seinen Frieden zu erleben.

CHRIST ODER NACHFOLGER



BIBELSTELLEN

- Johannes 1:35-39, 43-46: Die Einladung Jesu: „Kommt mit und seht selbst.“
- Johannes 14:16-27: Der Heilige Geist als Beistand.
- Johannes 15:1-8: Das Bild vom Weinstock und den Reben.
- Galater 5:13-26: Frucht des Geistes und der Unterschied zwischen Handeln und Sein.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- **Langfristig:** Überlege, welche Gewohnheiten du aus deinem Leben entfernen kannst, um Raum für neue Gewohnheiten zu schaffen, die dich näher zu Jesus bringen.
- **Kurzfristig:** Plane täglich 10 Minuten ein, um in Stille bei Jesus zu sein. Ohne Bibellesen oder Gebet – einfach nur bewusst in seiner Gegenwart verweilen.
- **Kreative Erinnerung:** Nutze z.B. ein Armband, um dich im Alltag daran zu erinnern, bei Jesus zu sein.



REFLEKTION

- Was bedeutet es für dich persönlich, „bei Jesus zu sein“?
- Wo erlebst du aktuell Stress oder Unfrieden, und wie könnte ein veränderter Lebensstil Jesu Frieden in diese Bereiche bringen?
- Wie kannst du in deinem Alltag „an zwei Orten gleichzeitig sein“ – präsent bei deinen Aufgaben und gleichzeitig in Gottes Gegenwart?
- Was hindert dich vielleicht daran, in der Verbindung zu Jesus zu bleiben?



NOTIZEN



WIE VERÄNDERUNG FUNKTIONIERT

„Veränderung ist kein Event, Veränderung ist ein Prozess.
Unser Part ist es, Lehre, geistliche Gewohnheiten und
Gemeinschaft zu leben. Alles andere ist Gottes Gnade. Wir
schaffen einen Raum, in dem der Heilige Geist wirken kann,
damit wir Jesus ähnlicher werden.“

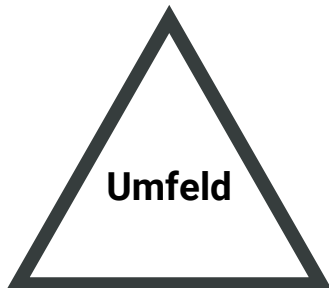


KERNGEDANKEN

Nachfolge schließt die Lücke: Es gibt eine Diskrepanz zwischen dem, wer wir heute sind, und dem, wer wir durch Jesus sein können. Nachfolge bedeutet, diese Lücke durch bewusste Veränderung und das Wirken des Heiligen Geistes zu schließen.

Unbewusste Prägung

Geschichten die wir glauben



Gewohnheiten

Beziehungen

Bewusste Veränderung

Lehre



Übungen

Gemeinschaft



WAS PRÄGT UNS

Prägung durch die Welt:

Wir alle werden durch vier Faktoren beeinflusst

- **Geschichten**, die wir glauben: Unser Denken wird geprägt durch Vorstellungen darüber, was ein „gutes Leben“ ausmacht (z. B. Erfolg, Besitz, Selbstverwirklichung).
- **Gewohnheiten**: Ob bewusst oder unbewusst, unser tägliches Verhalten formt unseren Charakter.
- **Beziehungen**: Menschen um uns herum beeinflussen, wie wir denken und handeln.
- **Umfeld**: Gesellschaftliche Ereignisse und kulturelle Werte prägen unser Leben subtil, aber nachhaltig.

Transformation in der Nachfolge:

Jesus möchte uns bewusst aus diesen weltlichen Prägungen herausführen. Stattdessen werden wir durch Lehre, geistliche Übungen und Gemeinschaft in eine neue Lebensweise geprägt, die uns Jesus ähnlicher macht. Der Heilige Geist spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Freiheit durch Willenskraft und den Geist:

Laut Harry Frankfurt's Theorie des freien Willens gibt es drei Ebenen:

- Wünsche erster Ordnung: Unsere spontanen Impulse und Begierden, oft gesteuert von unseren Instinkten („Fleisch“).
- Wünsche zweiter Ordnung: Die Fähigkeit, unsere Wünsche zu reflektieren und zu bewerten.
- Volition zweiter Ordnung: Die bewusste Entscheidung, welches Verlangen unser Handeln bestimmen soll.

- **Freiheit ist nicht, alles zu tun, was wir wollen, sondern das Richtige zu wollen.** Das erfordert Willenskraft, die wie ein Muskel trainiert werden kann. Doch echte Transformation ist nur durch den Heiligen Geist möglich – er befähigt uns, Jesu Vorbild zu folgen.
- **Partnerschaft mit Gott:** Veränderung geschieht in Zusammenarbeit: Wir schaffen Raum (durch Lehre, Übungen und Gemeinschaft), und der Heilige Geist bewirkt die tiefgreifende Veränderung.



BIBELSTELLEN

- 2. Korinther 3:17-18: „Der Herr aber ist der Geist, und wo der Geist dieses Herrn wirkt, ist Freiheit. [...] Und wir werden seinem Bild immer ähnlicher, denn seine Herrlichkeit verwandelt uns so, wie es vom Herrn, dem Geist, kommt.“
- Johannes 15:5: „Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt reichlich Frucht. Denn getrennt von mir könnt ihr gar nichts bewirken.“
- 2. Mose 34:29-35: Moses Begegnung mit Gott zeigt, wie Seine Gegenwart sichtbar verändert.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- **Prägungen hinterfragen:** Überlege, welche Geschichten, Gewohnheiten, Beziehungen oder Umstände dich unbewusst prägen. Stelle sie der Wahrheit Gottes gegenüber.
- **Neue Gewohnheiten etablieren:** Plane diese Woche eine Zeit für geistliche Übungen wie Gebet, Bibellesen oder Fasten ein. Konzentriere dich dabei auf Gottes Gegenwart.
- **Gemeinschaft aktiv gestalten:** Suche eine Beziehung, in der du mit anderen über deinen Glauben sprechen und dich gegenseitig ermutigen kannst.
- **Willenskraft trainieren:** Übe dich bewusst darin, in kleinen Momenten deinen spontanen Impulsen zu widerstehen (z. B. bei Ärger, Konsum oder Ungeduld) – und vertraue auf die Kraft des Heiligen Geistes.



REFLEKTION

- Welche Geschichten oder Denkmuster aus deinem Umfeld haben dich geprägt? Wie kannst du sie mit Gottes Wahrheit ersetzen?
- Wo merkst du, dass deine Gewohnheiten oder Beziehungen dich negativ beeinflussen? Was könntest du konkret verändern?
- Wie kannst du diese Woche deine Willenskraft bewusst trainieren und auf den Heiligen Geist vertrauen?
- Was bedeutet es für dich, dass Veränderung ein Prozess ist und der Heilige Geist dabei eine Schlüsselrolle spielt?



NOTIZEN



LEHRE & GEISTLICHE ÜBUNGEN

„Lehre verändert unser Denken, geistliche Übungen dagegen unsere Gewohnheiten. Beides gehört zusammen: Lehre ersetzt die Geschichten, die wir glauben, durch Gottes Wahrheit, während geistliche Übungen den Raum schaffen, in dem wir unsere Leidenschaften und Sehnsüchte neu prägen lassen können.“



KERNGEDANKEN

- Lehre und geistliche Übungen ergänzen sich: Lehre richtet unser Denken auf Gottes Wahrheit aus, während geistliche Übungen alte Gewohnheiten brechen und Platz für Gottes Gegenwart schaffen.
- Transformation erfordert Balance: Weder reine Wissensaufnahme noch isoliertes Handeln führen zu echter Nachfolge – Veränderung geschieht durch die Verbindung von Denken und Handeln in der Kraft des Heiligen Geistes.
- Gewohnheiten prägen unser Herz: Die Dinge, die wir regelmäßig tun, formen unsere Leidenschaften und Sehnsüchte. Geistliche Übungen helfen, diese auf Gott auszurichten.



GEISTLICHE ÜBUNGEN

Geistliche Übungen basieren auf dem Vorbild des Lebens von Jesus hier auf der Erde, und durch ihre Ausübung wird ein Raum geschaffen, in dem jeder von uns direkten Zugang zur Gegenwart und Kraft des Heiligen Geistes hat. Es gibt keine offizielle Liste, doch alle Übungen, die auf Jesu Leben und der frühen Kirche basieren, können uns prägen.

- **Stille und Einsamkeit:** Zeit nehmen, um innerlich zur Ruhe zu kommen und Gottes Stimme zu hören.
- **Gebet:** Regelmäßiges Gespräch mit Gott – spontan, strukturiert oder meditativ.
- **Fasten:** Verzicht auf Essen, Medien oder andere Dinge, um den Fokus auf Gott zu richten.
- **Bibelstudium und Meditation:** Die Bibel lesen, auswendig lernen und tiefer über Gottes Wort nachdenken.
- **Gemeinschaft:** Mit anderen im Glauben verbunden sein und gemeinsam wachsen.
- **Sabbat:** Einen Tag der Ruhe und Anbetung feiern, um sich bewusst auf Gott auszurichten.
- **Dienst:** Anderen helfen, sich für Gerechtigkeit einsetzen und Gottes Liebe weitergeben.
- **Einfaches Leben:** Loslassen von unnötigen Dingen, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- **Dankbarkeit üben:** Tägliche Momente der Dankbarkeit für Gottes Wirken im Leben.



BIBELSTELLEN

- Markus 1:15: „Ändert eure Einstellung und glaubt an das Evangelium!“
- Römer 12:1-2: „Lasst die Art und Weise, wie ihr denkt, von Gott erneuern.“
- 1. Korinther 9:24-27: „Lauft so, dass ihr den Preis bekommt!“
- 2. Korinther 10:5: „Wir nehmen jeden Gedanken gefangen und unterstellen ihn Christus.“



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- **Gewohnheits-Check:** Notiere drei Mal täglich deine Gewohnheiten und reflektiere, wie sie dein Herz und deine Leidenschaften prägen.
- **Kombiniere Lehre und Übung:** Lies eine Bibelstelle und setze sie direkt um, z. B. in Form von Gebet oder einem Dienst an anderen.
- **Eine Übung wählen:** Fokussiere dich auf eine der geistlichen Übungen und übe sie bewusst täglich oder wöchentlich.
- **Mit anderen teilen:** Teile deine Erfahrungen mit deiner Kleingruppe oder einem geistlichen Mentor.



REFLEKTION

- Was spricht dich mehr an: Lehre (neues Wissen) oder geistliche Übungen (praktische Umsetzung)? Wie kannst du beides verbinden?
- Welche Gewohnheiten möchtest du in deinem Leben verändern, um Gott ähnlicher zu werden?
- Welche geistliche Übung möchtest du diese Woche konkret ausprobieren? Warum?
- Wie kannst du durch geistliche Übungen Gottes Wahrheit tiefer in deinem Leben verankern?



NOTIZEN



GEMEINSCHAFT

„Mehr Kommunikation bedeutet nicht mehr Beziehung. Jesus baut eine Gemeinschaft von Menschen, die unterschiedlicher nicht sein könnten – nicht wegen Sympathie oder gleicher Interessen, sondern weil sie gemeinsam lernen, Jesus nachzufolgen. Christliche Gemeinschaft ist keine Option, sondern entscheidend für unsere Veränderung.“



KERNGEDANKEN

- Gemeinschaft ist entscheidend: Sie hilft uns, Jesus ähnlicher zu werden.
- Jesus lebte in Gemeinschaft: Er baute eine Gruppe von Jüngern auf, die ihn nicht nur begleiteten, sondern miteinander lebten, lernten und dienten.
- Herausforderung unserer Kultur: Wir haben mehr digitale Kommunikation, sind aber oft einsam und vermeiden echte Nähe.
- Die erste Kirche lebte eine radikale Gemeinschaft: Sie teilten, dienten, vergaben und hielten zusammen, trotz aller Unterschiede.
- Gemeinschaft als Ort der Veränderung: Sie bringt unsere Stärken und Schwächen ans Licht und kann zur Heilung beitragen.



BIBELSTELLEN

- Matthäus 4,18-22 – Jesus beruft seine Jünger und baut eine Gemeinschaft.
- Hebräer 13,1-8 – Christliche Gemeinschaft als Ausdruck der Nachfolge.
- Apostelgeschichte 2,44-47 – Die erste Gemeinde lebte enge Gemeinschaft.
- 1. Johannes 4,20 – Liebe zu Gott zeigt sich in der Liebe zu den Geschwistern.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- **Verbindlich werden:** Tiefgehende Gemeinschaft braucht Zeit und Beständigkeit. Engagiere dich verbindlich in deiner Kleingruppe.
- **Ehrlichkeit und Offenheit üben:** Teile dein echtes Leben – mit Freuden, Zweifeln und Herausforderungen.
- **Dienen und Anteilnehmen:** Sei für andere da, bete für sie und unterstütze sie praktisch.
- **Gemeinsam geistlich wachsen:** Nutzt die Kleingruppe, um biblische Prinzipien nicht nur zu besprechen, sondern konkret im Alltag umzusetzen.



REFLEKTION

- Wo erlebst du echte Gemeinschaft – und wo wünschst du dir mehr Tiefe?
- Wie kannst du dich verbindlicher in deine Kleingruppe investieren?
- Welche Erfahrungen hast du mit Heilung und Wachstum durch Gemeinschaft gemacht?
- Was könnte dein nächster Schritt sein, um mehr „wie Jesus“ in Beziehungen zu leben?

Gemeinschaft ist nicht perfekt – aber genau hier formt uns Gott. Lasst uns bewusst Schritte gehen, um in echter, tiefer Gemeinschaft Jesus nachzufolgen!



RASTLOSIGKEIT ALS FEIND

„Wenn du das Leben von Jesus leben willst, musst du das Leben leben, das Jesus gelebt hat. [...] Die Lösung ist nicht mehr Zeit. Die Lösung ist: Reduziere dein Lebenstempo und lebe das Leben, das Jesus gelebt hat.“

Jesus lädt uns ein, ein Leben in Ruhe und Leichtigkeit zu führen. Doch oft versuchen wir, Nachfolge in unseren vollen, hektischen Alltag zu pressen – anstatt unseren Lebensstil an Jesus anzupassen. Rastlosigkeit ist dabei der größte Feind geistlicher Veränderung.



KERNGEDANKEN

- Nachfolge bedeutet nicht nur Ethik und Theologie, sondern einen Lebensstil. Es geht nicht darum, noch mehr zu tun, sondern so zu leben, wie Jesus gelebt hat.
- Jesus lebte in einem ruhigen, entschleunigten Tempo. Er nahm sich Zeit für Gebet, Sabbat und Gemeinschaft – und war nie in Eile.
- Rastlosigkeit zerstört unser geistliches Leben. Ständige Ablenkung, das Gefühl von Zeitmangel und das Streben nach Produktivität hindern uns daran, echte Ruhe in Jesus zu finden.
- Eine „Lebensregel“ hilft uns, unser Tempo an Jesus anzupassen. Bewusste Strukturen und Rhythmen geben unserem geistlichen Wachstum eine Richtung.



BIBELSTELLEN

- Matthäus 11,28-30 – „Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! [...] Dann kommt Ruhe in euer Leben.“
- Lukas 10,41-42 – „Marta, du bist beunruhigt und machst dir Sorgen um so viele Dinge! Notwendig ist aber vor allem eins.“
- Johannes 15,5 – „Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt reichlich Frucht.“



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Reflektiere dein eigenes **Lebenstempo**. Wo bist du rastlos? Wo ist dein Alltag überfüllt?
- Schaffe bewusste **Zeiten der Ruhe**. Plane tägliche oder wöchentliche Zeiten ohne Ablenkung ein, um in der Gegenwart Gottes zu sein.
- **Reduziere digitale Ablenkungen**. Weniger Social Media, weniger Multitasking – mehr echte Begegnungen mit Gott und Menschen.
- Erarbeite eine persönliche „**Lebensregel**“. Welche geistlichen Rhythmen (Gebet, Sabbat, Stille) helfen dir, dein Lebenstempo zu entschleunigen ?



REFLEKTION

- Was sind die Hauptquellen von Rastlosigkeit in deinem Leben?
- Wie kannst du dein Lebenstempo an das von Jesus anpassen?
- Welche geistlichen Routinen könnten dir helfen, mehr Ruhe zu erleben?
- Welche konkrete Veränderung möchtest du in der kommenden Woche ausprobieren?

Dieses Thema ist eine Einladung, nicht noch mehr „für“ Jesus zu tun, sondern „mit“ ihm zu leben – in seinem Tempo. Welche Veränderung könnte dein nächster Schritt sein?



NOTIZEN



GEBET

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



GEBETSRIITUALE

„Beten heißt: sich verändern. Das Gebet ist der Weg, den Gott am häufigsten benutzt, um uns zu verwandeln. Wenn wir nicht bereit sind, uns zu verändern, wird das Beten in unserem Leben keinen wesentlichen Raum einnehmen.“

- Richard Foster



KERNGEDANKEN

- Gebet ist nicht nur Reden, sondern auch Zuhören und eine bewusste Zeit mit Gott.
- Viele Menschen tun sich schwer mit dem Gebet - Gründe dafür sind Unnatürlichkeit, Ablenkung, Enttäuschungen oder das Gefühl der Unwürdigkeit.
- Jesus selbst hatte feste Gebetsgewohnheiten und zog sich bewusst in die Stille zurück.
- Verschiedene Gebetsformen helfen, das Gebet in den Alltag zu integrieren: klassische Formen wie gesungene Gebete oder Tischgebete sowie weniger bekannte Formen wie kontemplatives Gebet.
- Kontemplatives Gebet bedeutet, bewusst innezuhalten, auf Gott zu schauen und den eigenen Tag im Licht seiner Gegenwart zu reflektieren.



BIBELSTELLEN

- 2. Petrus 1,1-3 – Geistliche Übungen helfen, Jesus ähnlicher zu werden.
- Matthäus 6,5-6 – Gebet als Beziehungsgeschehen, nicht nur religiöser Ausdruck.
- Offenbarung 1,8 – Die Ehre und Größe Gottes im Gebet nicht vergessen.
- Lukas 10,2 – Gebet als Ausdruck der Barmherzigkeit für die Welt.
- Jeremia 33,2 – Gebet erneuert unsere Gedanken und Perspektiven.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Eine **feste Gebetszeit** und einen **Gebetsort** schaffen, um Ablenkung zu vermeiden.
- **Neue Gebetsformen** ausprobieren (z. B. schriftliche Gebete oder kontemplatives Gebet).
- **Den Tag bewusst mit Gott reflektieren** : Wo war Gott heute erkennbar? Welche Emotionen haben mich bewegt?
- Sich daran erinnern, dass Gebet nicht nur Bitten, sondern auch **Danken und Zuhören** beinhaltet.



REFLEKTION

- Was fällt dir am Beten am schwersten und warum?
- Welche Gebetsform spricht dich besonders an – und warum?
- Wie kannst du dein Gebetsleben konkret vertiefen oder neu strukturieren?
- Wann hast du zuletzt erlebt, dass Gott durch das Gebet deine Sichtweise verändert hat?



NOTIZEN



HÖRENDES GEBET

“Gottes Stimme zu hören für einen selbst oder für einen anderen ist so wundervoll. Das sind Momente, in denen der Empfänger dieser Worte sich unglaublich verstanden fühlen kann.”



KERNGEDANKEN

- Gebet ist kein einseitiges Reden, sondern ein **Austausch mit Gott** – er spricht, und wir können ihn hören.
- Gottes Stimme zu hören, ist **keine besondere Gabe**, sondern eine Verheißung für alle seine Kinder (Johannes 10:27).
- **Wir hören ihn über unseren Geist** – ähnlich wie ein Radio, das auf die richtige Frequenz eingestellt werden muss (1. Korinther 2:9-14).
- Seine Stimme ist **immer ermutigend, aufbauend und voller Liebe** – niemals anklagend oder verdammend.
- Das „hörende Gebet“ kann für uns selbst oder für andere sein und **erfordert Glauben und Übung**.



BIBELSTELLEN

- Johannes 10:27 - „Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir.“
- 1. Könige 19:12 - Elija hörte Gottes Stimme nicht im Sturm, sondern im sanften Säuseln.
- 1. Korinther 2:9-14 - Gottes Geist offenbart uns seine Gedanken.
- Hebräer 11:6 - „Ohne Glauben aber ist es unmöglich, Gott zu gefallen.“



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Raum schaffen für Gottes Stimme: **Zeiten der Stille** im Gebet einplanen, nicht nur sprechen, sondern bewusst hören.
- Erste Schritte wagen: Im Glauben **Eindrücke annehmen und sie mit anderen teilen**, auch wenn es ungewohnt erscheint.
- **Austausch suchen**: In der Kleingruppe Erfahrungen mit hörendem Gebet teilen und voneinander lernen.
- Auf **Gottes Charakter** achten: Prüfen, ob das Gehörte mit Gottes Wesen (Liebe, Gnade, Wahrheit) übereinstimmt.



REFLEKTION

- Welche Erfahrungen hast du bisher mit hörendem Gebet gemacht?
- In welchen Momenten hast du das Gefühl gehabt, dass Gott zu dir spricht?
- Welche Hindernisse halten dich davon ab, Gottes Stimme zu hören oder ihr zu vertrauen?
- Wie kannst du diese Woche konkret üben, Gottes Stimme bewusster wahrzunehmen?



LEHRE UNS BETEN

„Gebet ist, ganz einfach ausgedrückt, ein Gespräch mit Gott. Nicht nur ein Reden zu Gott, sondern ein Reden mit Gott. Und das Ziel beim Beten ist nicht, dass du gebetet hast, sondern dass du deine Beziehung zu Gott lebst.“

Jesus zeigt uns im Vaterunser vier Schlüsselaspekte, die uns helfen, Gebet neu zu lernen. Besonders in einer Zeit voller Ablenkung, Sicherheit und Selbstgenügsamkeit lädt er uns ein, Gebet als lebendige Beziehung zu Gott zu entdecken. Dabei geht es weniger um unsere Anliegen, sondern darum, wer Gott ist und was er in uns tun möchte.



KERNGEDANKEN

- Für Jesus war Gebet keine Pflicht, sondern eine lebensnotwendige **Quelle der Nähe zu Gott**.
- Viele von uns erleben Gebet eher als Herausforderung oder To-Do – Jesus möchte uns neu lehren zu beten.
- Das Vaterunser ist keine reine Gebetsformel, sondern eine **Wegbeschreibung für unser Gebetsleben**.
- **Gott ist unser Vater** – voller Liebe und Annahme.
- Gott ist uns so nah wie die Luft auf unserer Haut.
- Gottes Name soll geheiligt werden – **er ist die Quelle von Liebe, Freude und Frieden**.
- Dein Gebet macht einen Unterschied – es verändert die Welt.



BIBELSTELLEN

- Lukas 5,16 - „Jesus aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.“
- Lukas 6,12 - „Damals zog Jesus sich auf einen Berg zurück, um zu beten. Die ganze Nacht über verbrachte er im Gebet zu Gott.“
- Lukas 9,18 - „Einmal hatte Jesus sich zum Gebet zurückgezogen, und nur seine Jünger waren bei ihm. Da fragte er sie: ‚Für wen halten mich die Leute?‘“
- Lukas 9,28 - „Etwa acht Tage, nachdem Jesus das gesagt hatte, nahm er Petrus, Johannes und Jakobus mit und stieg auf einen Berg, um zu beten.“
- Lukas 11,1-4 - Das Vaterunser und die Bitte der Jünger: „Herr, lehre uns beten.“
- Galater 5,22 - „Doch die Frucht, die der Geist wachsen lässt, ist: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue.“



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Starte dein Gebet bewusst mit dem Blick auf Gott als liebevollen Vater, nicht mit deinen Bitten.
- Suche im Alltag kleine Momente, um dir Gottes Nähe bewusst zu machen - er ist immer da.
- Lerne, Gott für sein Wesen zu ehren und nicht nur um Dinge zu bitten.
- Vertraue darauf, dass dein Gebet einen realen Unterschied macht - bete mutig und erwartungsvoll.



REFLEKTION

- Wie prägt dein Gottesbild dein Gebetsleben? Ist Gott für dich eher Richter, Boss oder Vater?
- Wo vergisst du im Alltag, dass Gott dir ganz nah ist?
- Wie könntest du dein Gebet vom Fokus auf Bitten hin zu Beziehung verändern?
- Glaubst du, dass deine Gebete die Welt verändern können?



FASTEN

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



WENN IHR FASTET...

„Jesus geht davon aus, dass seine Nachfolger fasten. Er sagt nicht: ‚Falls du fastest‘, sondern ‚Wenn du fastest.‘ Er macht deutlich, dass Fasten ein natürlicher Teil der Nachfolge ist. Und er verheißt: Dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dich belohnen.“



KERNGEDANKEN

- **Fasten** ist eine geistliche Übung, die uns hilft, mit der Gegenwart, dem Frieden und der **Kraft Gottes** in Berührung zu kommen.
- Jesus selbst hat gefastet und es als einen **festen Bestandteil** des geistlichen Lebens verstanden.
- Fasten ist **nicht Abstinenz**. Es bedeutet den bewussten Verzicht auf Nahrung, um sich auf Gott zu fokussieren.
- In der Kirchengeschichte war Fasten eine regelmäßige Praxis – sei es als **fester Rhythmus** oder als **Antwort** auf besondere Herausforderungen.
- Unser Körper gehört zu unserem geistlichen Leben. Fasten ist eine Art, **Gott mit unserem Körper zu ehren**.



BIBELSTELLEN

- Matthäus 6,16-18: "Wenn ihr fastet, dann setzt keine wehleidige Miene auf ..."
- Johannes 4,31-34: "Meine Speise ist es, den Willen dessen zu tun, der mich gesandt hat ..."
- Römer 12,1: "Stellt euch mit Leib und Leben Gott als lebendiges und heiliges Opfer zur Verfügung ..."
- 1. Korinther 6,19-20: "Wisst ihr nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist ... Macht also Gott mit eurem Körper Ehre."
- Jona 3: "Da glaubten die Leute von Ninive an Gott. Sie riefen ein Fasten aus ..."
- Esther 4: "Fastet für mich! Ihr sollt weder essen noch trinken, drei Tage lang ..."



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Probiere in den nächsten Wochen eine Form des Fastens aus, sei es für einen Tag oder regelmäßig.
- Nutze die Zeit des Fastens bewusst für Gebet und Nähe zu Gott. Überlege, ob du allein oder gemeinsam mit anderen fasten möchtest.
- Reflektiere, was dein Herz wirklich sucht - wonach hungert deine Seele?



REFLEKTION

- Welche Rolle spielt Essen in deinem Alltag – ist es reiner Genuss, Gemeinschaft oder manchmal auch eine Ablenkung?
- Hast du schon einmal gefastet? Wenn ja, wie hast du es erlebt? Wenn nein, was hält dich davon ab?
- Wie könnte Fasten in deinem geistlichen Leben zu einer bewussten Praxis werden?
- Was bedeutet es für dich, Gott mit deinem Körper zu ehren?



FASTEN ALS HELIGUNG

„Fasten ist die geistliche Übung, bei der du deinen Hunger nach Gott trainierst. Und auf einmal verändern sich deine Bedürfnisse auch über Zeiten des Fastens hinaus. Durch Fasten machst du deinen Körper im Kampf gegen die sündige Natur von einem Gegner zu einem Verbündeten.“



KERNGEDANKEN

- Unser Körper und unser Geist sind untrennbar verbunden. Fasten ist eine Möglichkeit, Gott auch mit unserem Körper zu ehren.
- Fasten ist eine geistliche Übung, die uns hilft, dem Lustprinzip zu entfliehen und unsere Willenskraft zu stärken.
- Paulus beschreibt den inneren Kampf zwischen Geist und Fleisch (Römer 7:15-25). Fasten ist ein Werkzeug, um den Geist zu nähren und das Fleisch zu schwächen.
- Durch Fasten wird unser Hunger nach Gott verstärkt und unsere Beziehung zu ihm vertieft.



BIBELSTELLEN

- Römer 7:15-25 – Der innere Kampf zwischen Geist und Fleisch
- 1. Korinther 6:12-14 – Unser Körper ist für Gott bestimmt
- Matthäus 16:24 – "Wenn jemand mein Jünger sein will, dann muss er sich selbst verleugnen..."
- Galater 5:24 – Das Fleisch mit seinen Begierden kreuzigen
- Kolosser 3:5 – Das irdische Wesen töten
- 1. Mose 3:6 – Die erste Versuchung durch Essen
- 5. Mose 8:12-14 – Die Gefahr des Vergessens Gottes im Überfluss
- Hesekiel 16:49 – Satttheit und Selbstsucht führten zur Sünde



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Gemeinsam als Kleingruppe fasten: Legt einen Tag fest und entscheidet, ob ihr eine Mahlzeit oder länger fasten möchtet.
- Notizen machen: Was empfinde ich? Welche Bedürfnisse treten hervor? Wie verändert sich mein Inneres?
- Fasten reflektieren: Trefft euch nach dem Fasten, um auszutauschen, wie Gott euch begegnet ist.
- Klein anfangen: Starte dort, wo du bist – es muss nicht gleich ein mehrtägiges Fasten sein.



REFLEKTION

- Was fällt dir beim Gedanken ans Fasten schwer, und warum?
- Welche Rolle spielt das Lustprinzip in deinem Leben, und wie könnte Fasten helfen, es zu durchbrechen?
- Wo hast du erlebt, dass dein Körper dein geistliches Leben beeinflusst?
- Wie könnte Fasten dich näher zu Gott bringen?



FASTEN ALS GEBET

„Wenn wir uns entscheiden, ein körperliches Bedürfnis zu opfern, um einem geistlichen Bedürfnis mehr Gewicht zu geben, dann wird Gott selbst aufmerksam.“

Fasten öffnet unser Herz für Gottes Reden und vertieft unser Gebetsleben. Es hilft uns, sowohl Gottes Stimme besser zu hören als auch mit erhörten Gebeten zu rechnen. Fasten schafft Raum – zeitlich, mental und geistlich – um uns neu auf Gottes Willen auszurichten.



KERNGEDANKEN

- **Gebet ist Dialog:** Nicht nur reden, sondern auch hören – wie bei einer WhatsApp-Konversation (grün & weiß).
- Fasten **sensibilisiert für Gottes** Stimme: Es steigert geistliche Wahrnehmung und schafft Raum zum Hören.
- **Geistliches Unterscheiden** statt nur Entscheiden: Weg von Pro-/Contra-Listen hin zum Fragen nach Gottes Willen.
- Fasten kann **Gebete verstärken:** Es geht nicht um Druckausübung auf Gott, sondern um eine tiefere Verbindung.
- Gottes Wille geschieht nicht automatisch: Durch Gebet und Fasten **beteiligen wir uns aktiv an Gottes Handeln.**



BIBELSTELLEN

- Apostelgeschichte 13,2-3: „Als sie nun dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: Sondert mir Barnabas und Saulus aus zu dem Werk, zu dem ich sie berufen habe!“
- Joel 2,12: „Doch auch jetzt noch, spricht der Herr, kehrt um zu mir von ganzem Herzen, mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen!“
- Jona 3,10: „Und Gott sah ihre Taten, dass sie umkehrten von ihren bösen Wegen, und ihn reute das Übel, das er ihnen angedroht hatte, und er tat es nicht.“
- Matthäus 6,10: „Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.“



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Fasten bewusst als geistliche Übung einsetzen, um Empfangsbereitschaft für Gottes Reden zu fördern.
- In Entscheidungsprozessen nicht nur analysieren, sondern still werden und Gott gezielt um Unterscheidung bitten.
- Beim Fasten gezielt Gott fragen: „Was ist dein Wille, wofür soll ich beten?“
- Regelmäßig einen Tag zum Fasten festlegen und diesen bewusst zur geistlichen Neuorientierung nutzen.



REFLEKTION

- Wie erlebst du dein Gebetsleben – eher als Monolog oder Dialog?
- Wann hast du das letzte Mal Gottes Reden in einer Entscheidung gesucht?
- Was hindert dich aktuell daran, regelmäßig zu fasten?
- Für welchen Bereich deines Lebens möchtest du gezielt Gottes Willen beten?



SABBAT

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



SABBAT IST AUFHÖREN

„Der Sabbat ist ein Zeitraum von 24 Stunden, der dazu bestimmt ist, aufzuhören, zur Ruhe zu kommen, sich zu freuen und Gott anzubeten.“

Der Sabbat ist mehr als nur ein religiöses Ritual – er ist eine Praxis gegen chronische Erschöpfung. Er lädt uns ein, im Rhythmus der Schöpfung zu leben, innezuhalten und echte Ruhe zu erfahren. Aufhören ist der erste Schritt zurück zu einem erfüllten Leben.



KERNGEDANKEN

- Der Sabbat ist eine geistliche Praxis, die Jesus selbst lebte und die wir als Jünger*innen von ihm lernen dürfen.
- Aufhören bedeutet bewusst innehalten – Arbeit, Sorgen, Konsum unterbrechen.
- Chronische Müdigkeit ist oft ein geistliches Problem, das unsere Fähigkeit zur Liebe und Beziehung mindert.
- Gottes Gebot zum Sabbat ist ein Geschenk, das Leben schützt und wiederherstellt.
- Wer ohne Sabbat lebt, lebt gegen den Rhythmus der Schöpfung.



BIBELSTELLEN

- Johannes 15,5 - „Wer in mir bleibt [...] bringt reichlich Frucht.“
- Matthäus 11,28-30 - „Kommt alle zu mir [...] dann kommt Ruhe in euer Leben.“
- Genesis 2,1-3 - Gott ruht am siebten Tag und segnet ihn.
- 2. Mose 20,8-11 - Sabbat als Gebot in den 10 Geboten.
- Markus 2,27 - „Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat.“



SABBAT ALS ÜBERGANG

Stress	Ruhe
Burnout	Frieden
Verwirrung	Klarheit (Wer bin ich)
Nörgelei	Dankbarkeit
Ablenkung	Freude
Angst	Vertrauen
Neid	Zufriedenheit



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Beginne diese Woche mit einer Sabbatzeit – vielleicht ein halber oder ganzer Tag, je nach Möglichkeit.
- Setze dir bewusst eine Zeitspanne zum Aufhören: Kein Arbeiten, keine To-dos, kein Online-Shopping.
- Zünde eine Kerze an, um den Sabbat symbolisch zu starten. Schaffe Rituale, die dir und deiner Familie helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Vermeide Ablenkungen wie das Handy – mach es aus oder lege es bewusst beiseite.
- Gestalte den Sabbat so, dass du Gott begegnen kannst – im Gebet, in der Natur, im Zusammensein mit Menschen.



REFLEKTION

- In welchen Lebensbereichen merkst du, dass du gegen deinen inneren Rhythmus lebst?
- Was hindert dich aktuell daran, regelmäßig zur Ruhe zu kommen?
- Wie könnte ein „Sabbat“ in deinem Alltag ganz praktisch aussehen?
- Welche Veränderungen wünschst du dir durch das Einüben dieser Praxis?



SABBAT IST RUHE

„Sabbat heißt: DENK DRAN! Du bist nicht mehr Sklave!! Ich muss nichts beweisen. Ich bin genug, weil Gott genug ist!“

Der Sabbat ist Gottes Einladung an uns, aus dem Hamsterrad der Rastlosigkeit auszusteigen. Er ist nicht nur ein freier Tag, sondern ein Ausdruck göttlicher Freiheit – ein wöchentlicher Rhythmus, der uns daran erinnert: Wir sind keine Sklaven des Systems, sondern geliebte Kinder Gottes.



KERNGEDANKEN

- Die Welt ist geprägt von Rastlosigkeit, die sich in Konsum, Leistung und ständiger Erreichbarkeit zeigt.
- Jesus lädt uns in eine tiefere Ruhe ein – nicht nur körperlich, sondern geistlich, emotional und seelisch.
- Der Sabbat ist eine göttliche Praxis, die unsere Identität stärkt: Wir sind nicht, was wir leisten.
- Der Sabbat konfrontiert das „System Ägypten“ – damals wie heute – mit der Botschaft: Es ist genug.



BIBELSTELLEN

- Matthäus 11,28 „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe geben.“ – Diese Stelle ist zentral für das Ruheversprechen Jesu.
- 1. Mose 2,2-3 Gott ruht am siebten Tag nach der Schöpfung – Grundlage für den Sabbat.
- 2. Mose 20,8-11 Enthält das Sabbatgebot als Teil der Zehn Gebote mit Bezug zur Schöpfung.
- 5. Mose 5,12-15 Wiederholung des Sabbatgebots, diesmal mit Bezug zur Befreiung aus Ägypten.
- 2. Mose 5,4-18 Beschreibt die Arbeitslast der Israeliten in Ägypten – dient als Bild für heutige Rastlosigkeit.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- 24 Stunden pro Woche Handy ausschalten, Arbeit und Konsum unterbrechen
- Gemeinschaft genießen, Zeit in der Natur verbringen, Gottes Gegenwart bewusst wahrnehmen
- Dankbarkeit kultivieren für das, was man hat
- Mit einem halben Tag beginnen, wenn ein ganzer zu viel erscheint – das Entscheidende ist die Richtung



REFLEKTION

- Wo erlebst du persönlich am stärksten den Druck des „Systems Ägypten“ in deinem Alltag?
- Was macht es mit dir, zu hören: Du bist kein Sklave mehr – du bist frei?
- Welche konkrete Sabbatpraxis könntest du in der kommenden Woche ausprobieren?
- Was hindert dich daran, echte Ruhe zuzulassen – und wie könnte Jesus dir gerade da begegnen?



SABBAT IST FREUDE

„Freude ist nicht die Verleugnung von Leid, sondern der absolute Wille mutig, ehrlich und geduldig dem zu begegnen und Freude in Gott sogar im Leid zu finden.“

Jesus lädt uns ein, Freude zu suchen – nicht als oberflächliches Gefühl, sondern als tiefe, beständige Haltung. Der Sabbat ist ein wöchentlicher Übungsraum für diese Freude – unabhängig von äußeren Umständen.



KERNGEDANKEN

- Leid ist unausweichlich – Freude nicht. Freude muss bewusst gesucht, gewählt, geübt und gepflegt werden.
- Freude hat drei Dimensionen: Emotion, Zustand (Charaktereigenschaft) und geistliche Übung.
- Der Sabbat dient dazu, uns an Gottes Güte zu erinnern und Freude aktiv zu erleben.
- Freude ist ein geistlicher Widerstand gegen Angst, Getriebenheit und Negativität unserer Zeit.
- Der Sabbat ist kein Pflichtprogramm, sondern eine Einladung zur Freude – in Gemeinschaft, Schönheit, Dankbarkeit und Genuss.



BIBELSTELLEN

- 1. Mose 1,31: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war tatsächlich sehr gut.“
- 1. Mose 2,1-3: „Damit waren die Himmel und die Erde mit allem, was in ihnen ist, vollendet. Am siebten Tag also war Gottes Werk vollendet, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk. Gott segnete diesen Tag und machte ihn zu etwas Besonderem, denn an ihm ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hatte.“
- Johannes 16,33: „Das habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“
- Johannes 15,11: „Ich habe euch das gesagt, damit meine Freude euch erfüllt und eure Freude vollkommen wird.“
- Galater 5,22: „Die Frucht hingegen, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Besonnenheit und Selbstbeherrschung.“
- Jesaja 58,13-14: „Wenn du dich am Sabbat zurückhältst, [...] dann wird Jahwe die Quelle deiner Freude sein.“
- Johannes 3,16: „Denn so hat Gott der Welt seine Liebe gezeigt: Er gab seinen einen und einzigartigen Sohn, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht ins Verderben geht, sondern ewiges Leben hat.“
- Offenbarung 21,3-4: [...] „Jetzt ist Gottes Wohnung bei den Menschen. Unter ihnen wird er wohnen und sie alle werden seine Völker sein. Gott selbst wird als ihr Gott bei ihnen sein. Jede Träne wird er von ihren Augen wischen. Es wird keinen Tod mehr geben und auch keine Traurigkeit, keine Klage, keinen Schmerz. Was früher war, ist für immer vorbei.““



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Erstelle eine persönliche Sabbat-Liste mit Dingen, die du „tun“ und „lassen“ möchtest, um Freude zu erleben.
- Reduziere bewusst dein Tempo - Freude und Hektik sind unvereinbar.
- Nutze den Sabbat als Training für deine geistliche Wahrnehmung des Guten im Leben.
- Integriere Rituale wie ein Sabbatmahl, Dankbarkeitslisten oder Naturerlebnisse als wöchentliche Freudenquellen.
- Prüfe Sabbataktivitäten anhand von vier Fragen: Halte ich an? Komme ich zur Ruhe? Erlebe ich Freude? Begegne ich Gott?



REFLEKTION

- Was raubt dir im Alltag häufig die Freude?
- Welche Sabbataktivitäten helfen dir, echte Freude zu erleben?
- Wie kannst du Freude in Zeiten des Leids trotzdem einüben?
- Was könnte es für dich bedeuten, dich an Gott zu freuen?



SABBAT IST ANBETUNG

„Der Sabbat ist ein Tag, an dem Gottes Wille geschieht – wie im Himmel, so auf Erden.“

Der Sabbat ist nicht einfach ein freier Tag, sondern ein heiliger Tag, den Gott segnet und heiligt. Er ist „Architektur in der Zeit“, geschaffen für die Begegnung mit Gott. Anbetung bedeutet, unser ganzes Leben auf Gott auszurichten – nicht nur in Liedern, sondern in allem, was wir tun.



KERNGEDANKEN

- Der Sabbat ist ausdrücklich für Gott reserviert – ein heiliger Tag zur Anbetung.
- Anbetung ist keine Musikrichtung, sondern eine Lebenshaltung: Gott im Zentrum.
- Jeder Mensch betet etwas an – die Frage ist nicht ob, sondern was.
- Der Sabbat richtet uns neu aus und bewahrt uns davor, geistlich abzudriften.



BIBELSTELLEN

- 1. Mose 2:2-3 – Gott segnet und heiligt den siebten Tag.
- 2. Mose 16:23-29 – Der Sabbat ist dem Herrn geweiht, ein heiliger Tag.
- 2. Mose 20:8 – Gedenke an den Sabbattag und heilige ihn.
- Matthäus 7:13-14 – Der schmale Weg, der zum Leben führt.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Plane deinen Sabbat als heiligen Tag bewusst ein – mit Fokus auf Gott.
- Nutze Zeiten ohne Ablenkung, um Gott durch Stille, Gebet oder Gemeinschaft zu begegnen.
- Mitarbeit in der Gemeinde ist Teil deiner Anbetung – du ehrst Gott mit deinen Gaben.
- Hinterfrage regelmäßig, ob du Dinge anbetest, die dich leer machen – und setze neu den Fokus auf Gott.



REFLEKTION

- Welche Dinge fordern deine Anbetung aktuell am stärksten heraus?
- Was macht den Sabbat für dich zu einem „heiligen“ und nicht nur freien Tag?
- Wie kannst du Gott im Alltag mehr ins Zentrum rücken – auch außerhalb des Sonntags?
- Welche Form der Anbetung fällt dir besonders leicht – und welche möchtest du neu entdecken?