



WOCHE 2

VERLANGSAMUNG UNSERES INNEREN LEBENS

Matthäus 6:31-33 BIBEL.HEUTE

„Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: 'Was sollen wir denn essen? Was können wir trinken? Was sollen wir anziehen?' Denn damit plagen sich die Menschen dieser Welt herum. Euer Vater weiß doch, dass ihr das alles braucht! Euch soll es zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird er euch alles Übrige dazugeben.“

Lukas 10:42 BIBEL.HEUTE

„Notwendig ist aber vor allem eins. Maria hat das gute Teil gewählt, und das soll ihr nicht genommen werden.““



REFLEXION

Vielleicht kennst du das: Du schließt den Laptop, lässt die Hausarbeit liegen, legst das Handy beiseite und hast äußerlich alles getan, um Sabbat zu halten – und **fühlst dich innerlich trotzdem leer und angespannt.**

Gedankliches Kreisen, Sorgen, To-dos im Kopf, alte Geschichten, die du durchkaust – all das kann genauso erschöpfen wie äußere Aktivität. Unser Körper merkt den Unterschied oft nicht. **Auch innere Unruhe macht müde.**

Vielleicht ist das einer der Gründe, warum Jesus so oft sagt: **„Sorgt euch nicht.“**

Sorgen halten dich davon ab, innerlich langsamer zu werden. Sie blockieren die tiefere Ruhe, die der Heilige Geist dir eigentlich schenken will. Stattdessen lädt Jesus dich ein, Gottes Gegenwart zu suchen – und darauf zu vertrauen, dass er sich um den Rest kümmert.

Maria hat genau das gemacht. Sie hat sich mitten im Trubel einfach zu Jesus gesetzt. Sie hat sich entschieden, nicht alles zu kontrollieren, sondern präsent zu sein – bei ihm.

Wenn du wirklich langsamer werden willst – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich – dann brauchst du kleine, konkrete Wege. **Rituale oder Praktiken**, die dich zurückholen. Die deine Gedanken neu ausrichten. Und dir helfen, Gott wieder neu in den Mittelpunkt zu stellen.



FRAGEN

- Hast du das schon mal erlebt – **äußerlich Ruhe, aber innerlich Chaos?** Wie hat sich das angefühlt?
- Wie könnte es in deinem Alltag aussehen, dich „**nicht zu sorgen**“? Was hilft dir, innerlich loszulassen?
- Wann hast du schon diesen inneren Ruhepunkt bei Gott erlebt – in der Stille oder sogar mitten in der Hektik? **Was war in diesem Moment anders?**



GEBET

Nimm dir ein paar Minuten, um mit **Gott ins Gespräch** zu kommen. Du brauchst nichts leisten – es geht nur darum, ehrlich zu sein und dich ihm zu öffnen. Hier ist eine kleine Anleitung, die dir helfen kann:

1. **Zwei Minuten Stille:** Atme tief durch. Werde dir bewusst: Gott ist da. Jetzt.
2. **Innere Muster wahrnehmen:** Bitte den Heiligen Geist, dir zu zeigen, was dich innerlich unruhig macht. Welche Sorgen, Gedanken oder Muster halten dich davon ab, wirklich zur Ruhe zu kommen? Bleib zwei Minuten still und hör einfach hin.
3. **Eine konkrete Einladung empfangen:** Bitte Gott, dir einen kleinen, nächsten Schritt zu zeigen. Etwas Einfaches, das dir hilft, dich künftig neu auf ihn auszurichten. Wieder: zwei Minuten still werden. Vielleicht kommt ein Gedanke, ein Bild oder ein Gefühl.
4. **Abschlussgebet:** Sprich dieses Gebet – laut oder leise, aber ganz bewusst:

Vater,
ich bekenne dir,
dass mein Herz und mein Kopf oft voll sind –
von Sorgen, Ängsten, Dingen dieser Welt.

Und doch sehnt sich mein Innerstes nach dir.

Hilf mir, loszulassen.
Hilf mir, zur Ruhe zu kommen –
in diesen tiefen Räumen,
wo du in mir wohnen willst.

Mach Sabbat zu einem Ort,
an dem ich ganz bei dir bin.
Wo du in mir zuhause bist.

Amen.



ÜBUNGEN

Wie kannst du innerlich zur Ruhe kommen – nicht nur am Sabbat, sondern auch im Alltag? Hier ein paar einfache Ideen, aus denen du dir eine oder zwei für den Sommer aussuchen kannst:

- Täglich **10 Minuten stille Zeit** mit Gott – einfach nur sitzen, atmen, Psalm lesen, da sein.
- Morgens und abends **bewusst atmen** – je 3 Minuten tief und langsam, als Einladung an Gottes Frieden. Vielleicht hilft es dir, beim Einatmen „**Shalom**“ zu sagen, als Ausdruck dafür, dass Gottes Frieden in dich hineinkommen soll.
- **Gedanken-Inventur**: Schreib dir deine häufigsten Sorgen und Gedankenschleifen der Woche auf. Sprich mit einer vertrauten Person darüber und bete gemeinsam – leg sie bewusst in Gottes Hände.