



WOCHE 4

IN GOTT BLEIBEN

„Bleibt in mir, und ich bleibe in euch. Wie die Rebe aus sich selbst keine Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so könnt auch ihr keine Frucht bringen, wenn ihr nicht in mir bleibt.“

– Johannes 15,4

„Friedensstifter säen im Frieden und ernten eine Frucht, die gerecht macht.“

– Jakobus 3,18



REFLEXION

Wir sprechen selten so darüber – aber langsamer zu werden und Frieden in Gott zu finden, ist **zutiefst missionarisch**.

Der russische Mönch St. Seraphim von Sarow hat einmal gesagt:

„Erwirb inneren Frieden, und tausende um dich herum werden gerettet.“

Frieden und Stille sind selten geworden. Sie lassen sich nicht denken oder machen – sie entstehen. Oder, wie Jesus sagt: Sie werden in uns geformt, wenn wir in seiner Gegenwart bleiben.

Der Sabbat ist deshalb nicht nur ein Tag zum Ausruhen. Er ist eine Einladung, ein **Mensch der Ruhe** zu werden – durchdrungen von Gottes Liebe. Innerlich langsam, geerdet, wach.

Ein Mensch, an dem andere spüren: **Gott ist real. Und nah.**

In einer lauten Welt fällt so jemand auf. Menschen mit echter innerer Stille sind wie Wegweiser – sie zeigen, dass es möglich ist, „nach Hause“ zu kommen. Zur Ruhe zu finden. Selbst inmitten von Krisen.

Aber so ein Leben entsteht nicht von selbst. **Es braucht Übung** – besonders dann, wenn der Sabbat endet und der Alltag wieder beginnt. Dann zeigt sich, ob wir den Frieden mitnehmen. Oder ob er uns wieder entgleitet.



FRAGEN

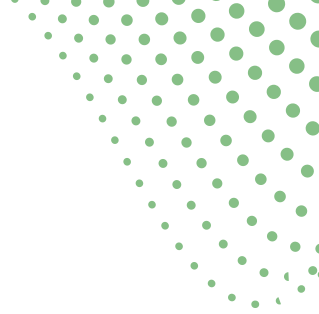
- **Was löst St. Seraphims Satz in dir aus:** „Erwirb inneren Frieden, und tausende werden gerettet“?
- Kannst du einen Zusammenhang sehen mit dem, was Jakobus über Friedensstifter schreibt (Jakobus 3,18)?
- Wie könnte sich innerer Frieden in deinem Alltag zeigen – für die Menschen um dich herum?
- Was würden andere vielleicht wahrnehmen?
- Was macht es dir persönlich schwer, den Sabbat-Frieden in deinen Alltag mitzunehmen?



GEBET

Nimm dir Zeit zum Gebet. Lass dich darauf ein, still zu werden und Gottes Frieden Raum zu geben. Hier eine kleine Anleitung:

1. **Zwei Minuten Stille:** Atme tief durch. Werde dir bewusst: Gott ist hier.
2. **Wiederhole innerlich diesen Vers:** „Sei still und erkenne: Ich bin Gott.“ Sprich ihn langsam in Gedanken – so, dass er dich durchdringt. Stell dir vor, wie dein Körper, dein Herz und deine Gedanken von Gottes friedlicher Gegenwart durchzogen werden. Wenn du abschweifst, kehr sanft zum Vers zurück. Bleib etwa zwei Minuten dabei.
3. **Frieden wirken lassen:** Bleib in dieser Stille. Stell dir vor, wie Gottes Frieden von dir ausstrahlt in deine Familie, in deine Beziehungen, deine Arbeit, in kleine Alltagsbegegnungen. Bitte den Heiligen Geist, dir zu zeigen, wie du Friedensstifter sein kannst. Was könnte sich verändern – durch dich? Nimm dir dafür drei Minuten.
4. **Schlussgebet:** Sprich dieses Gebet zum Abschluss – bewusst und mit offenem Herzen:



Geist der Sanftmut, der Liebe und des Friedens,
erfülle mich mit dir selbst.

Mach mich zu einem Menschen des Friedens
in meinem Alltag.

Lehre mich, Sabbat nicht nur als kurzen Rückzugsort zu sehen,
sondern als Lebensstil –
für mich selbst, für meine Nächsten,
für diese Welt.

Amen.



ÜBUNGEN

Wie könntest du den **Sabbat-Frieden über den Sommer hinaus** in
deinem Leben verankern – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich?

Hier ein paar Inspirationen für konkrete nächste Schritte:

- Plane einen festen wöchentlichen Sabbat-Tag, auch wenn er nur ein paar Stunden umfasst – mit Zeit zum Innehalten und Auftanken.
- Überleg dir eine einfache Gebets- oder Stillepraxis, die du täglich einbauen kannst – z. B. morgens 3 Minuten ruhiges Atmen mit dem Satz: „**Du bist da. Und ich bin dein.**“

Setze dir ein Zeichen im Alltag, das dich erinnert: Ich trage Frieden in mir. Vielleicht ein Armband, ein kurzer Vers, eine stille Minute beim Übergang in die Arbeit.

