

3. Vierteljahr / Woche 27.06. – 03.07.2021

## 01 / Einfach mal nichts tun

Ruhe finden, wenn's rund geht

### ➔ Bibel

»Kommt, wir ziehen uns an einen einsamen Ort zurück, wo ihr euch ausruhen könnt.«

Jesus (Markus 6,31 NLB)

### ➔ Einstieg

Bring Papier und (Farb-)Stifte mit und fordere die Gruppe auf: Zeichnet oder skizziert eure Idealvorstellungen von einem Rückzugsort, an dem ihr ausspannen und die Seele baumeln lassen könnt. Wenn ihr mögt, zeigt euch anschließend eure Bilder und erklärt sie.

Alternativ: Beschreibt euch gegenseitig, wie euer idealer Rückzugsort aussehen würde, was es dort geben sollte, was auf keinen Fall dort sein darf usw.

*Ziel: Sich bewusst machen, in welcher Umgebung man gerne entspannt und auftankt*

### ➔ Thema

#### • „Alle fragen nach dir!“

- ➔ Wann würdest du jemanden als „gefragt“ bezeichnen?
- ➔ Welche derzeit gefragten Personen kennst du?
- ➔ Welche Vorteile hat es, wenn man „gefragt“ ist?  
Welche Nachteile bringt es mit sich?

Jesus war ein „gefragter“ Mann. Der Evangelist Markus berichtet, dass die Jünger Jesus suchten, nachdem er sich eine Nacht an einen einsamen Ort zurückgezogen hatte. „Als sie ihn gefunden hatten, sagten sie zu ihm: »Alle fragen nach dir.«“ (Markus 1,37 NLB)

- ➔ Wann hast du den Eindruck, dass „alle“ nach dir fragen und etwas von dir wollen?  
Was hast du dazu schon erlebt?

Wann schlägt bei dir das gute Gefühl, gebraucht zu werden, um in den Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden? Was tust du dann?

#### • „Ich zieh mich mal zurück!“

Jesus bittet einen von ihm zuvor geheilten Kranken, niemandem von seiner Heilung zu erzählen. „Doch trotzdem verbreitete sich das, was er tat, noch schneller, und die Menschen strömten herbei, um ihn predigen zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Jesus zog sich jedoch immer wieder zum Gebet in die Wüste zurück.“ (Lukas 5,15–16 NLB)

- ➔ Warum macht er das? – Ob Jesus manchmal einfach alles zu viel wurde? Was meinst du?
- ➔ Mehr noch: Darf er das, sich einfach zurückziehen? Abhauen, um von all dem Trubel um ihn herum nichts mehr mitzukriegen?

- Jesus zieht sich immer wieder zum Gebet in die Wüste zurück. Wann spürst du, dass es für dich an der Zeit ist, dich zurückzuziehen?
- Wo ist deine „Wüste“, dein Rückzugsort? Wie kannst du dort Gott begegnen?

### • Such dir ein ruhiges Plätzchen!

„Die Apostel kehrten zu Jesus zurück und berichteten, was sie getan und gelehrt hatten.“ (Markus 6,30 NLB) Sie haben gepredigt, Menschen geheilt und Wunder getan. Nun kommen sie zurück und erzählen begeistert von dem, was sie alles erlebt haben. Vielleicht lässt Petrus Johannes gar nicht richtig ausreden und fällt ihm immer wieder ins Wort – schließlich hat er ja selbst sooo viel zu berichten. Die Jünger sind im Flow. Lläuft bei ihnen!

- Welche Reaktion erwartest du von Jesus auf die Begeisterung seiner Jünger?

„Darauf sagte Jesus: »Kommt, wir ziehen uns an einen einsamen Ort zurück, wo ihr euch ausruhen könnt.«“ (Markus 6,31 NLB)

- Wie wirkte wohl die Reaktion von Jesus auf die Jünger, nachdem sie ihre Erfahrungen erzählt hatten? Waren sie erleichtert, weil sie nun endlich mal nichts tun und ausruhen konnten? Oder fühlten sie sich vielleicht von Jesus ausgebremst – jetzt, wo es doch so gut lief? Waren sie eher froh oder enttäuscht von der Idee, einfach mal die FüÙe hochzulegen?

- Wie hätte Jesus stattdessen auch reagieren können?

Etwas flapsig könnte man sagen: „Der Laden läuft.“ Jesus und seine Jünger sind erfolgreich: „Ständig waren so viele Menschen um sie, dass Jesus und seine Apostel nicht einmal Zeit fanden zu essen.“ (Markus 6,31 NLB)

- Was wäre dir lieber gewesen, wenn du einer der Jünger gewesen wärest? Ausruhen und ein Minisabbatical einlegen oder weitermachen und die Erfolgswelle surfen?

### • Schöpfe neue Kraft!

Jesus verordnet seinen Jüngern eine Auszeit. Doch daraus wird nicht wirklich etwas: „So fuhren sie mit dem Boot an einen ruhigeren Ort. Aber die Leute bemerkten ihre Abfahrt. Da liefen sie aus den umliegenden Städten am Ufer entlang voraus und waren bereits da, als sie anlegten. Als Jesus aus dem Boot stieg, erwartete ihn eine riesige Menschenmenge.“ (Markus 6,32–34 NLB)

- Kennst du auch solche Situationen? Du willst endlich einmal ausspannen – und dann sind dir nur ein paar ruhige Minuten vergönnt. Wie reagierst du?

Was tut Jesus? „Er hatte Mitleid mit ihnen, denn sie waren wie Schafe ohne Hirten. Deshalb nahm er sich Zeit, sie vieles zu lehren.“ (Markus 6,34 NLB) Seine Jünger konnten sich währenddessen vermutlich ausruhen. Jesus selbst hatte die Pause im Boot anscheinend ausgereicht. Vielleicht konnte er während der Überfahrt schlafen und die Jünger mussten rudern.

- Wie kannst du dir sinnvolle kurze Pausenzeiten schaffen, in denen du neue Kraft schöpfst und deine Akkus wieder auflädst? Was brauchst du dazu?
- Wenn es dir schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, frage dich: Wann und wo hast du dich als Kind am wohlsten gefühlt und konntest dich und die Zeit völlig vergessen? Wo warst du vollkommen im Augenblick vertieft?

### • Allein mit dir – und Gott!

Jesus hatte während der Zeit im Boot so viel Kraft getankt, dass er die Menschen nicht nur bis spät in den Nachmittag hinein lehrte, sondern sie sogar noch mit so viel Essen versorgte, dass 5.000



Männer (plus Frauen und Kinder) satt wurden (siehe [Markus 6,34–44 NLB](#)). Nachdem er die Menschen anschließend nach Hause geschickt hatte, „ging er allein auf einen Berg, um zu beten“ ([Markus 6,46 NLB](#))

Jesus war ganz bestimmt kein Einsiedler; einige waren sogar der Meinung, er gehöre definitiv zu den „Party-People“ seiner Zeit (siehe [Matthäus 11,19 HFA](#)). Und doch zieht er sich immer wieder zurück, um allein zu sein.

- Wie gut gelingt es dir, mit dir selbst allein zu sein?
- Warum könnte es wichtig sein, sich eine Auszeit ganz allein mit sich selbst zu nehmen?  
Wann könnte das bei dir dran sein?  
Wie kannst du dabei Gott mit hineinnehmen?

#### • „Ich stille deinen Sturm!“

„Gleich danach befahl Jesus seinen Jüngern, wieder ins Boot zu steigen und über den See nach Betsaida zu fahren.“ ([Markus 6,45 NLB](#)) Während Jesus auf einem Berg betet, sind seine Jünger wieder im Boot unterwegs, wo sie gegen Wind und Wellen ankämpfen müssen.

- Wann hast du im übertragenen Sinn das Gefühl, du kämpfst gegen Wind und Wellen?  
Wie geht es dir damit, wenn du gleichzeitig das Gefühl hast, andere machen es sich gemütlich und lassen dich „im Regen stehen“?  
Was tust du in so einem Fall?

Jesus kommt seinen Freunden auf dem See entgegen. „Doch als sie ihn auf dem Wasser gehen sahen, schrien sie vor Entsetzen, denn sie hielten ihn für ein Gespenst.“ ([Markus 6,49 NLB](#))

- Wann bist du so sehr mit dir beschäftigt, dass du keinen klaren Blick mehr für die Welt um dich herum hast?  
Dass du nicht mehr erkennst, dass Jesus bei dir ist?  
Was kannst du dann tun?

„Dann stieg er ins Boot, und der Wind legte sich. Sie staunten über das, was vor ihren Augen geschah.“ ([Markus 6,51 NLB](#))

- Wie kannst du Jesus in dein aufgewühltes Leben einladen, wenn es in deinem Leben stürmisch zugeht?
- Wie könntest du dich in ruhigen Zeiten auf stürmische Tage vorbereiten?

Gönn dir vier Minuten Auszeit für das Lied von Johannes Falk:

[Komm und ruh dich aus!](#)



## Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet



Täglich auf Instagram: [@echtzeit\\_impulse](#)