

3. Vierteljahr / Woche 11.07. – 17.07.2021

## 03 / Was uns auf die Palme bringt

... und wie wir wieder runterkommen

### ➔ Bibel

Ich werde euch Ruhe geben.

Matthäus 11,28 HFA

### ➔ Einstieg

#### Alternative 1

Seht euch die Liste der **11 Dinge, die selbst den geduldigsten Menschen aus der Ruhe bringen** an.

Oder schaut euch das Video **Umfrage: „Was stresst dich?“** an.

Wobei geht es euch genauso?

Was bringt euch sonst noch aus der Ruhe bzw. auf die Palme?

Warum ist das so?

Was tut ihr dagegen?

*Ziel: Situationen ausloten, die einen aus der Ruhe bzw. auf die Palme bringen*

#### Alternative 2

Lest die **Geschichte in der Hinführung im Studienheft zur Bibel**. Was sagt sie euch?

Inwieweit könnt ihr das, was der Mann tat, nachempfinden?

Wo seht ihr solche Tendenzen bei anderen?

Wo bei euch selbst?

*Ziel: Erste Gedanken über innere Unruhe*

### ➔ Thema

#### • Was bringt dich auf die Palme?

➔ Worüber regst du dich auf?

Was stresst dich?

➔ Wann warst du das letzte Mal kurz davor, die Beherrschung zu verlieren oder hast sie sogar verloren? Was hat dich dazu gebracht?

➔ Manches nervt uns kurzzeitig (wie die Antworten auf die ersten Fragen), anderes raubt uns längerfristig die innere Ruhe. Was bringt dich für längere Zeit oder sogar dauerhaft aus dem inneren Gleichgewicht?

➔ Wie zeigt sich innere Unruhe bei dir? Wie wirkt sie sich auf deine Gedanken aus? Was passiert mit deinem Körper, wenn du innerlich unruhig bist?

➔ Wie versuchst du, deine innere Ruhe wiederzufinden und wieder „runterzukommen“?

### • Wenn es um Werte geht

Konflikte in der Familie gehören zu den Dingen, die wir meistens nicht einfach so wegstecken. Vor allem dann, wenn es nicht nur um Kleinigkeiten geht (z. B. wer belegt wie lange das Badezimmer am Morgen), sondern wenn es Wertvorstellungen betrifft. Im familiären Miteinander passiert es immer wieder, dass einen etwas auf die Palme bringt.

- Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?
- Welche unterschiedlichen Wertvorstellungen in Familien kennst du?  
Welche finden sich in deiner Familie?
- Wo eckst du generell (also auch außerhalb der Familie) mit deinen Werten an?
- Warum ist es schwer, dauerhaft ausgeglichen zu leben, wenn man seine Werte immer wieder verteidigen muss?
- Gerade Glauben und das Ausleben des Glaubens bieten großes Konfliktpotenzial. Welche Beispiele hast du hierfür beobachtet oder selbst erlebt?
- Wie geht man am besten damit um, wenn in einer Familie bzw. im Zusammenleben verschiedene Vorstellungen von Glauben und dessen Ausleben aufeinandertreffen?

Jesus hatte dazu eine krasse Meinung: „Eure erbittertsten Feinde werdet ihr in der eigenen Familie finden. Wer Vater oder Mutter mehr liebt als mich, ist es nicht wert, zu mir zu gehören; und wer seinen Sohn oder seine Tochter mehr liebt als mich, der ist es nicht wert, zu mir zu gehören.“ (Matthäus 10,36–37 NLB)

- Was macht diese Aussage von Jesus mit dir?  
Wie geht es dir damit? Bringt Jesus dich damit auf die Palme?  
Warum ist es wichtig, zu seinen Glaubenswerten zu stehen?  
Inwiefern wirkt sich das auf die innere Ruhe aus?

### • Wenn es um Glaubwürdigkeit geht

- Wann ist für dich jemand glaubwürdig?  
Wie hängen „glaubwürdig sein“ und „echt sein“ zusammen?
- Wann und bei wem traust du dich, echt zu sein, dich so zu geben, wie du bist?  
Wann fällt es dir schwer?

Jesus warnte seine Zuhörer: „Die Theologen und die Pharisäer legen das Gesetzbuch von Mose für alle verbindlich aus. Alles, was sie euch sagen, das setzt in die Tat um! Aber passt nur gut auf, dass ihr euch ja nicht ihre Taten zum Vorbild nehmt! Denn das, was sie sagen, das tun sie selbst nicht!“ (Matthäus 23,2–3 DBU)

- Wo siehst du heute Beispiele dafür, dass man mit Worten etwas ausdrückt, aber nicht entsprechend handelt? Was davon kannst du tolerieren, was davon bringt dich auf die Palme?  
Wann kann es dir passieren, dass du etwas für gut oder richtig hältst, dich aber selbst nicht danach richtest?  
Warum macht dich das unglaubwürdig?
- Was hat glaubwürdig sein mit innerer Ruhe zu tun?

### • Wenn es um Macht geht

- Was verbindest du mit „Macht“?  
Wo und wie erlebst du, dass Menschen ihre Macht zu ihrem Vorteil nutzen und ihre Macht missbrauchen?
- Welche Macht hast du?  
Inwiefern ist es beruhigend, gewisse Macht zu besitzen?



Auch die Nachfolger von Jesus hatten ihre „Machtthemen“: „Unter den Jüngern kam es zu einem Streit darüber, wer von ihnen wohl der Wichtigste sei.“ (Lukas 22,24 NLB)

➤ Wo erlebst du in deinem Umfeld diesen Wunsch, als wichtig und vielleicht sogar als die oder der Wichtigste zu gelten? Wann geht es dir so?

Jesus antwortete auf den Streit um Wichtigkeit: „In dieser Welt unterdrücken die Herrscher ihre Völker, und rücksichtslose Machthaber lassen sich als Wohltäter feiern. Aber bei euch soll es nicht so sein. Im Gegenteil: Der Erste unter euch soll sich allen anderen unterordnen, und wer euch führen will, muss allen dienen.“ (Lukas 22,25–26 NLB)

➤ Was hat diese von Jesus empfohlene Haltung mit „innerer Ruhe“ zu tun?

➤ Inwiefern könnte es dir helfen, ausgeglichener und gelassener zu sein, wenn du nicht das Gefühl hast, beweisen zu müssen, wie gut und wichtig du bist?

#### • Was uns runterbringen könnte

➤ „Wenn ich meine innere Ruhe finden und behalten will, kümmere ich mich einfach nur um mich selbst. Wenn mir alle anderen egal sind, kann mich auch nichts mehr von dem, was sie tun oder sagen, aufregen.“

Was denkst du über diese Aussagen?

Meinst du, das funktioniert?

Was resultiert aus einer solchen Einstellung?

Könntest du so leben? Würdest du so leben wollen?

In der Bibel finden wir ein anderes Ideal: „Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst. Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun.“ (Philipper 2,3–4 NLB)

➤ Wo erkennst du Zusammenhänge zwischen „interessiert euch auch für die anderen“ und deiner inneren Ruhe und Gelassenheit?

➤ Wie kann dieser Rat von Paulus dazu beitragen, gelassen, ausgewogen und in innerer Ruhe zu leben?

➤ Inwiefern hilft dir dieses biblische Ideal, wieder „runterzukommen“, wenn dich etwas oder jemand auf die Palme gebracht hat?

#### • Wie wir wieder runterkommen können

➤ Es gibt vieles, was uns auf die Palme bringen kann. Aber wie kommen wir wieder runter? Welche angeblichen Erfolgsrezepte hast du schon angewandt, um wieder runterzukommen? Welche davon haben bei dir tatsächlich funktioniert?

Christen fragen sich vielleicht nicht nur, was, sondern auch wer bringt uns wieder runter? Mit anderen Worten: Wer bringt uns unsere innere Ruhe zurück, wenn uns etwas oder jemand aus dieser Ruhe gebracht hat?

➤ Jesus sagt: „Ich werde euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28 HFA)

Das klingt so einfach. Aber wie sieht das praktisch aus?

Was kannst du tun, damit Jesus dir innere Ruhe gibt?

➤ Hast du diese Jesus-Ruhe schon mal erlebt? Wie kannst du sie beschreiben?

➤ Wenn du diese Jesus-Ruhe noch nicht kennst, dann verspricht er: „Bittet, und es wird euch gegeben.“ (Matthäus 7,7 NGÜ) – Probier es aus! Und lass dich von Jesus überraschen.

## ➤ Ausklang

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



Täglich auf Instagram: @echtzeit\_impulse