

3. Vierteljahr / Woche 25.07. – 31.07.2021

05 / Reif für die Insel

Wie Jesus dich entlasten kann

➤ Bibel

Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos ... Wenn ihr mit mir im Gleichklang lebt, könnt ihr aufblühen.

Matthäus 11,28.30 DBU

➤ Einstieg

Alternative 1

Lies der Gruppe den Absatz **Ein anderes Bild: unter dem Joch mit Nadella** vor. (Evtl. vorher abklären, wer **Satya Nadella** ist.) Wie würdet ihr reagieren?

(Später im Gesprächsverlauf auf diese Geschichte verweisen, wenn es um „Mit Jesus über den Acker pflügen“ geht.)

Ziel: Moderne Umsetzung des Bildes vom Joch

Alternative 2

Seht euch die folgenden Bilder an: **Bild 1 / Bild 2 / Bild 3**. Was vermitteln sie euch?

Wie fühlt sich jemand, der so aussieht?

Wann fühlt ihr euch so?

Was kann einen solchen Zustand auslösen?

Was, wenn dieser Zustand zum „Normalzustand“ wird?

Ziel: Erste Gedanken zum Thema „müde, schlapp sein“

➤ Thema

• Bist du auch so müde?

Du hast keinen Bock auf nichts. Nur rumgammeln und chillen. Nichts kann dich vom Sofa locken. Eine gute Netflix-Serie und eine Tüte Chips – das ist alles, was geht. Und dann ruft Jesus mitten hinein in dein Müdesein: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid; alle, die ihr am Ende seid“.

(Matthäus 11,28 NLB.DBU)

➤ Wie wirkt diese Einladung von Jesus auf dich?

➤ Was müsste Jesus dir bieten, damit du wirklich deinen Hintern hochkriegst und deinen Lieblingskuschelplatz verlässt, um zu ihm zu gehen?

➤ Wie könnte Jesus dir helfen, wenn du müde bist und dich am Ende deiner Kräfte fühlst?

• Welche Last schleppest du mit dir herum?

- Wann hast du das Gefühl, auf dir liegt eine Last, die dich ermüdet und zu erdrücken droht? Wie fühlt sich das für dich an?
- Was belastet dich momentan ganz konkret? Was hast du schon versucht, um diese Lasten loszuwerden? Was hat geholfen, was nicht?
- Jesus sagt: „Kommt alle her zu mir, die ihr schwere Lasten tragt“? (Matthäus 11,28 NLB) Wie gehst du mit Jesu Einladung um? Hast du schon mal versucht, mit ihm über deine Lasten zu sprechen? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht, deine Lasten bei Jesus abzuladen? Wer könnte dir sonst noch dabei helfen, deine Lasten loszuwerden und dich zu entlasten?

• Sehnt du dich nach Erholung?

- Manchmal ist man einfach reif für die Insel, will bloß noch raus aus dem Alltag, wünscht sich nichts sehnlicher als Tapetenwechsel und Erholung. Wann hast du dich das letzte Mal so gefühlt? Was hast du dann getan? Was hat geholfen, was nicht? Was würdest du noch versuchen, um deine Akkus aufzuladen und neue Kraft zu tanken? Wie könnte eine Beziehung zu Gott in solchen Zeiten helfen?
- Wie wirkt es auf dich, wenn du Jesus sagen hörst: „Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.“ (Matthäus 11,28 DBU) Wie kann das konkret aussehen, dass Jesus dir Erholung und neue Kraft schenkt? Was kannst du tun, um dein persönliches „Erholungs-Meeting“ mit Jesus zu gestalten?

• Mit Jesus über den Acker pflügen

Nachdem Jesus uns aufforderte, zu ihm zu kommen, wenn wir uns müde, ausgelaugt und belastet fühlen, sagt er: „Nehmt mein Joch auf euch.“ (Matthäus 11,29 NLB)

- Was verstehst du unter einem Joch? Hier siehst du, wie ein Joch aussieht und hier, wie es verwendet wird.
- Erscheint dir dieses Bild vom Joch eher attraktiv und erstrebenswert oder wirkt es auf dich eher abstoßend und demotivierend?

Ein Joch wurde maßgeschneidert, genau auf das jeweilige Tier angepasst, damit es nicht drückt, sondern unterstützt. Jesus erklärte dazu: „Mein Joch passt euch genau.“ (Matthäus 11,30 NLB)

- Was sagt dir das über das „Joch“, das wir von Jesus nehmen sollen?

Mit einem Joch werden zwei Tiere zusammengespannt, um gemeinsam eine Aufgabe zu erledigen, z. B. einen Pflug über einen Acker zu ziehen. Dabei wird einem jungen Tier ein erfahrenes Leittier zur Seite gestellt.

- Worin sieht Jesus den Vorteil, wenn er dich auffordert, sich mit ihm gemeinsam unter sein Joch zu begeben? Was könnte das konkret für dich in deiner momentanen Situation bedeuten?

• Von Jesus lernen

Vielleicht kann man das Bild vom Joch auch so sehen: Jesus ist bereit, gemeinsam mit mir durch den Dreck zu stapfen und mich dabei zu entlasten. Wie zwei Ochsen unterm Joch stapfe ich Seite an Seite mit Jesus über meinen Lebensacker und bearbeite ihn Stück für Stück: die Klassenarbeit ist geschafft, der Streit ist beigelegt, die Fahrprüfung ist bestanden und die Ausbildungsstelle habe ich auch in der Tasche. Und bei jedem Quadratmeter Lebensacker, den ich gepflügt habe, war Jesus an meiner Seite, hat mich geführt, entlastet und angeleitet.

- Wie wirkt diese Interpretation des Joch-Bildes auf dich?



Jesus sagt im Hinblick auf das gemeinsame Tragen des Jochs: „Lernt von mir.“ (Matthäus 11,29 DBU)

- Was genau kannst du (wenn du an das gemeinsame Tragen des Jochs denkst) von Jesus lernen? Worin kannst du dir Jesus zum Vorbild nehmen?
- Inwiefern kann (bildlich gesagt) Jesus dir beibringen, deinen Lebensacker erfolgreich zu pflügen?
- Was könnte sich in deinem Leben zum Positiven ändern, wenn du von Jesus lernst? Und wie kann dich das entlasten und dir neue Energie geben?

• **Aufblühen und Potenzial entfalten**

„Wenn ihr mit mir im Gleichklang lebt, könnt ihr aufblühen.“ (Matthäus 11,30 DBU)

- Wie stellst du dir das vor, dass du mit Jesus an deiner Seite aufblühen kannst? („Aufblühen“ kann man auch so verstehen, dass du dein Potenzial entfaltetest, wie eine Blume ihre Blütenblätter.)
- Sieh dir dieses kurze [Zeitraffer-Video](#) über wachsende und aufblühende Blumen an. Stell dir vor, du kannst wie so eine Blume sein, die wächst und sich entfaltet. Was würdest du dir wünschen? Sprich mit Jesus darüber!

Lies noch einmal im Zusammenhang, was Jesus dir anbietet. Nimm dir Zeit, deine Gedanken fließen zu lassen. Hör auf das, was Jesus dir sagen möchte:

Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos:
Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.
Lebt im Einklang mit mir und lernt von mir!
Denn ich bin voller Sanftmut gegenüber allen und bin geprägt von wahrer Demut.
Wenn ihr mich zum Vorbild nehmt, wird euer ganzes Leben zur Ruhe kommen.
Wenn ihr mit mir im Gleichklang lebt, könnt ihr aufblühen.
Die Lasten, die ich euch zu tragen gebe, sind leicht.
(Matthäus 11,28–30 DBU)

➤ **Ausklang**

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

