

1. Vierteljahr / Woche 23.01. – 29.01.2022

## 05 / Ruhe lässt sich finden

Ruhe will erlebt werden



### ➤ Ruhe-los

➤ Was ist Ruhe?

Wikipedia definiert **Ruhe** u. a.

als Abwesenheit von Ablenkung,

als Zustand in beschaulicher Untätigkeit, Entspannung,

als einen durch keinen Kampf, keinen Streit oder keinen Unfrieden gekennzeichneten Zustand,

als Zustand des seelischen Gleichgewichts, der Gelassenheit.

➤ Was ist für dich persönlich Ruhe? Wann kommst du zur Ruhe?

➤ Wann bist du die Ruhe los?

➤ Wann fehlt dir Ruhe? Wie wirkt sich Unruhe auf dich aus?

➤ Was tust du, um wieder zur Ruhe zu kommen?

### ➤ Ruhe lässt sich finden

➤ Wann hast du den Eindruck, dass alles um dich herum hektisch – ruhelos – ist?

➤ Wie sehr lässt du dich von Hektik um dich herum anstecken?

Wann kannst du ruhig bleiben?

➤ Wann hast du das Gefühl, keine Ruhe finden zu können?

Die Bibel sagt: „Es bleibt also dabei, dass es eine Ruhe gibt, welche die Menschen finden können.“  
(Hebräer 4,6 NLB)

➤ Was denkst du, wovon die Bibel spricht, wenn es dort um „Ruhe“ geht?

Eine Bibelverse rund um das Thema Ruhe findest zu z. B. bei [dailyverses.net](http://dailyverses.net).

### ➤ Wo finde ich Ruhe?

➤ Was tust du, wo gehst du hin, wenn du Ruhe finden möchtest?

Was hilft dir dabei, zur Ruhe zu kommen?

„Dann sagte Jesus: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“ (Matthäus 11,28 NLB)

➤ Welche Sehnsüchte werden durch diese Aussage bei dir geweckt?

➤ Wann fühlst du dich müde und so, als müsstest du eine schwere Last tragen?

Was beschäftigt dich momentan konkret?

Wie kannst du damit zu Jesus kommen? Welchen Weg wählst du?

Was tut Jesus, wenn du bei ihm ankommst? Was wird aus deiner Müdigkeit und Last?

➤ Welche Art von Ruhe wünschst du dir von Jesus?

## ➔ Warum finde ich keine Ruhe?

Manchmal wünscht man sich einfach nur, zur Ruhe zu kommen – aber es klappt nicht: Da hab ich mich gerade gemütlich auf mein Sofa gesetzt, um bei einer Tasse Tee und ruhiger Musik zu entspannen – und der Nachbar fängt an, Löcher in die Wand zu bohren. Oder ich hab es endlich mal früh ins Bett geschafft, um so richtig schön auszuschlafen – und ich wälze mich doch nur hin und her, weil ich nicht abschalten kann.

➔ Was hast du in dieser Hinsicht schon erlebt?

Was tust du dann?

Und dann gibt es da noch diese Ruhelosigkeit im Glauben: Ich weiß ja, dass Jesus mir Ruhe schenken will. Und ich hätte sie auch gerne. Aber irgendwie klappt es nicht ...

➔ Was könnte man dann tun?

In der Bibel findet sich eine Erklärung, warum es möglicherweise nicht klappt mit der Ruhe, die Gott uns geben will: „Gottes Angebot, uns seine Ruhe zu schenken, besteht auch heute noch. Zuerst galt dieses Versprechen ja unseren Vorfahren. Doch sie haben seine Erfüllung nicht erlebt.“

(Hebräer 4,6 HFA)

➔ Was meinst du, woran das gelegen haben könnte?

Der Autor des Hebräerbriefts gibt gleich noch einen passenden Rat: „Wenn ihr heute die Stimme Gottes hört, dann verschließt euch seinem Reden nicht!“ (Hebräer 4,7 NGÜ)

➔ Wie kannst du dir diesen Rat zu Herzen nehmen?

## ➔ Die besondere Ruhe

Ruhe zieht sich durch die ganze Bibel. Einerseits gab es Gottes Ruhe von Anfang an: „Doch wir, die wir ihm vertrauen, werden zu der Ruhe gelangen, die Gott versprochen hat. Nun gibt es diese Ruhe ... schon seit der Erschaffung der Welt; denn dort, wo vom siebten Schöpfungstag die Rede ist, lesen wir: »Am siebten Tag, als Gott das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte, ruhte er.«“

(Hebräer 4,3–4 HFA.NGÜ)

➔ Inwiefern kannst du am Sabbat zur Ruhe kommen?

Wann empfindest du eine solche Sabbatruhe? Was muss dafür gegeben sein? Was behindert oder stört diese Ruhe eher?

➔ Warum ist es Gott wichtig, dass wir einen Tag der Ruhe haben?

Andererseits hat Ruhe auch eine Zukunftsperspektive: „Es gibt ... noch eine besondere Ruhe für das Volk Gottes, die noch in der Zukunft liegt. Wer in Gottes Ruhe hineingekommen ist, wird sich von seiner Arbeit ausruhen, so wie auch Gott nach der Erschaffung der Welt geruht hat.“ (Hebräer 4,9–10 NLB)

➔ Wie kann der Sabbat für dich ein Tag werden, an dem du sowohl zeitlich zurück (zur Schöpfung) als auch nach vorne (zur neuen Erde) blickst?

Und was hat das mit Ruhe für dich heute zu tun?

## ➔ Ruhe will erlebt werden

Über Ruhe nachdenken ist gut und schön, aber Ruhe will erlebt werden. Deshalb stellt dir *echtzeit* heute keine Fragen.

Gönn dir einige Minuten Ruhe.

Lies vielleicht den folgenden Text oder hör ihn dir als Lied an

– und sei dann einfach etwas ruhig ...



Du bist müde und ausgelaugt, hast deine Kräfte aufgebraucht,  
und deine Seele ist erschöpft und aufgeschürft.  
Hast deinen Platz schon lang vermisst, ein Ort an dem du schnell vergisst,  
an dem die Sorgen leichter wiegen als du es sagst.

Komm und ruh dich aus, lass die Gedanken langsam fliegen.  
Komm und ruh dich aus bei mir.  
Komm und ruh dich aus, lass deine Sorgen bei mir liegen.  
Komm und ruh dich aus bei mir.

Ich trage alles mit dir mit, begleite dich auf Schritt und Tritt,  
und was dein Herz bewegt geht nicht an mir vorbei.  
Deine Träume vergess ich nicht, und halte dich im Gleichgewicht,  
wenn der Boden unter den Füßen zu beben scheint.

Und jedes Glück und jede Euphorie, jeden Augenblick deiner Fantasie  
werd ich mit dir teilen und in mein Herz eingravieren.  
Und jeden Moment der Melancholie neutralisier ich mit reiner Harmonie  
und was du nicht tragen kannst wird ausrangiert.

Komm und ruh dich aus, lass die Gedanken einfach fliegen.  
Komm und ruh dich aus bei mir.  
Komm und ruh dich aus, lass deine Sorgen bei mir liegen.  
Komm und ruh dich aus bei mir.

(Johannes Falk: *Komm und ruh dich aus*; den Text findest du [hier](#).)

## Für Gesprächsleiter/-innen

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Oasen der Ruhe***

Oasen der Ruhe – welche Bilder entstehen dabei in eurem Kopf?

Was sind für euch Oasen der Ruhe? Wann könnt ihr „die Seele baumeln lassen“? Was tut ihr, um abzuschalten?

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Gedanken zu „Ruhe“***

Ruhe – was löst dieser Gedanke bei euch aus?

Wann ist Ruhe für euch eher Langeweile?

Kann Ruhe auch aktiv sein?

Wann wünscht ihr euch mehr Ruhe?

