

2. Vierteljahr / Woche 21.06. – 27.06.2026

## 13 / Lebe leicht

Im Takt mit Jesus

### ➤ Komm zu mir

Jesus sagt: „Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos: Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.“ (Matthäus 11,28 DBU)

- Wenn dein Stress ein Gewicht wäre – wie viele Kilos schleppest du gerade mit dir herum? Wann hast du das letzte Mal gedacht: „Ich bin nicht ... genug“? Wenn du die Nachrichten siehst, an welchem Punkt fühlst du dich machtlos und leer? In welchen Bereichen deines Lebens fühlst du dich abgearbeitet und am Ende? Was raubt dir in deinem Alltag den Mut?
- Jesus bietet sich als „Powerbank“ an, wenn dein Akku leer ist. Wie könnte das praktisch aussehen? Was bedeutet „zu Jesus kommen“ und bei ihm aufzutanken für dich? Wo erlebst du, dass das funktioniert? Wo fordert es dich heraus?
- Wie könnte die Einladung von Jesus heute aussehen, wenn sie auf deinem Handy aufploppt? Was würdest du dort gerne lesen?

### ➤ Lerne von mir

„Lebt im Einklang mit mir und lernt von mir!“ (Matthäus 11,29 DBU)

- Einklang bedeutet, dass zwei Dinge harmonisieren – wie eine Melodie und ihr Beat. Zu welcher Art von Musik lebst du gerade? Wie viel deines Lebens ist Techno-Rave (Vollgas, laut, hektisch)? Wie viel Swing (leicht, locker, entspannt)? Wo bist du aus dem Takt geraten? Welche Vibes könnte Jesus in dein Leben bringen?
- Wie kannst du dich mit Jesus synchronisieren? Wie kannst du im Einklang mit ihm leben? Wie könnte das aussehen?
- Was kann man, ganz allgemein gesprochen, von Jesus lernen? Was sind die „Jesus-Skills“, die wir heute gut gebrauchen könnten?
- Wenn Jesus dein persönlicher Coach wäre: Wo würdest du dich von ihm coachen lassen? Was kannst du tun, um diesen Bereich besser mit Jesus in Einklang zu bringen? Wie wünschst du dir, dass Jesus dir dabei hilft?

### ➤ Erlebe mich

„Denn ich bin voller Sanftmut gegenüber allen und bin geprägt von wahrer Demut.“ (Matthäus 11,29 DBU)

- Welche Bilder kommen dir bei den Worten „Sanftmut“ und „Demut“? Was zeigen die Bilder darüber, was die Begriffe für dich sind? Wie würdest du Sanftmut und Demut definieren, wenn du sie sachlich beschreiben müsstest?

- Ist Sanftmut für dich erstrebenswert? Warum (nicht)?  
Für wie sanftmütig hältst du dich?  
„Sanftmut ist nicht Harmlosigkeit, sondern gebändigte Kraft.“ Wie sehr trifft es dieser Satz?  
Wie sehr passt er zu Jesus? Wie könnte er zu dir passen?  
Gebändigte Kraft – wie könnte das in deinem Alltag aussehen?
- Ist Demut für dich erstrebenswert? Warum (nicht)?  
Für wie demütig hältst du dich?  
„Wahre Demut bedeutet nicht, sich klein zu machen, sondern es nicht nötig zu haben, sich groß zu machen.“ Wie geht es dir mit dieser Definition? Trifft sie es für dich?  
Wie passt diese Art von Demut zu Jesus? Wie könnte sie zu dir passen?  
Wie könnte Demut in deinem Alltag aussehen?
- Wie kannst du die Sanftmut und Demut von Jesus jeden Tag leben und erleben?

## ➤ Ruhe in mir

„Wenn ihr mich zum Vorbild nehmt, wird euer ganzes Leben zur Ruhe kommen.“ (Matthäus 11,29 DBU)

- Wir alle kopieren unbewusst Menschen, die wir bewundern. Scanne dein Verhalten, deine Sprache und deine Prioritäten der letzten Woche: Was zeigen sie dir für einen Menschen? Welche Menschen und Verhaltensmuster hast du kopiert?  
Wo konntest du selbst ein Vorbild sein?
- Denke an Jesus. An welche Lebensbereiche hat Jesus wohl gedacht, als er sagte: „Nehmt mich zum Vorbild“?  
Wo spürst du selbst: „Da kann mir Jesus ein Vorbild sein“?  
Wie kann man sich Jesus zum Vorbild machen? Was hilft dir dabei?
- Stell dir vor, Jesus würde für einen Tag dein Handy samt Arbeitslisten und deine Termine übernehmen. Was würde er tun, was lassen? Wie anders als du würde er leben?  
„... würde euer ganzes Leben zur Ruhe kommen“ – wie sähe das aus?
- Welcher Teil des Lebensstils von Jesus (z. B. Fokus aufs Wesentliche, Zeit für Stille, echte Begegnungen) könnte dir helfen und dir Ruhe schenken?  
Welcher Ort oder welcher Moment am Tag könnte dir helfen, bei Gott alles loszulassen?  
Wie könntest du diesen Moment vergrößern?

## ➤ Blühe auf durch mich

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

- Was empfindest du bei der Vorstellung, aufzublühen?  
Wonach sehnst du dich? Welche Lebensblüten wünschst du dir?
- Blumen wachsen nicht schneller, wenn man an ihnen zieht. Wo hast du das Gefühl, du sollst „passend sein“, statt dass du dich „entfalten“ darfst?  
Wie kannst du trotzdem bei deinem eigenen Tempo bleiben?  
Jesus lässt uns Zeit zum Wachsen. In welchem Bereich deines Lebens bist du zu streng mit dir? Was würde Jesus dir sagen?
- Aufblühen bedeutet, es wird sichtbar, was in dir steckt. Welche Fähigkeit/welches Talent hast du, das bisher kaum jemand sieht? Das du selbst vielleicht als „normal“ betrachtest?  
Was würde passieren, wenn du Jesus diesen Teil deines Lebens anvertraust?
- Pflanzen richten sich nach dem Licht aus. Wie kannst du dich nach Jesus ausrichten?  
Was bedeutet es in diesem Zusammenhang, im Gleichklang mit ihm zu leben?



## **Lebe leichter**

„Die Lasten, die ich euch zu tragen gebe, sind leicht.“ (Matthäus 11,30 DBU)

 Welche „schweren Lasten“ trägst du aktuell mit dir herum?

Was in deinem Leben ist Ballast?

Was ist Ausrüstung, die dir das Leben erleichtert?

 Was könnten die Lasten sein, die Jesus dir zu tragen gibt?

Was könnte es für dich bedeuten, wenn diese Lasten wären:

- die Last der Liebe und Verantwortung?
- die Last der Wahrheit und Ehrlichkeit?
- die Last des Vertrauens und Kontrolle-Abgebens?
- die Last des Gegen-den-Strom-Schwimmens?
- ...

Die Last, die Jesus dir zu tragen gibt, ist wie ein Flügelpaar: Es hat zwar ein Gewicht, aber es ist das, was dich zum Fliegen bringt.

## **Für Gesprächsleiter/-innen**

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Der Akku***

Klebe einen Streifen Malerkrepp o. Ä auf den Boden. Zeige das Bild eines fast leeren Smartphone-Akkus (roter Balken, 1 Prozent, z. B. [das hier](#)).

Frage: „Wie sieht euer innerer Akku heute aus? Wenn 100 Prozent totale Power sind und 1 Prozent kurz vor dem Ausschalten: Wo steht ihr gerade?“

Die Teilnehmenden sollen sich dazu nicht mit Worten äußern, sondern sich auf der Linie positionieren: Eine Seite ist 0 Prozent, die andere 100 Prozent. Sprecht, je nach Gruppe darüber, warum es euch heute so geht und wann ihr auf „Low“ lauft.

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Gewichtsprobe***

Jede/-r hält einen Gegenstand mit ausgestrecktem Arm in der Hand (Handy, Wasserflasche, Tasche ...). Währenddessen liest du langsam und eindringlich, mit Pausen dazwischen, ein paar typische Sätze aus dem Alltag vor (evtl. an die Gruppe anpassen):

„Du musst unbedingt besser werden, sonst wird das nichts.“ – „Warum hast du das Foto noch nicht gelikt?“ – „Hast du die Nachricht gelesen? Warum antwortest du nicht?“ – „Du musst fit sein!“ – „Du musst gut aussehen! Mach was aus dir!“ – „Achte darauf, immer die beste Seite von dir zu zeigen!“ – „Sei positiv!“ – „Du strengst dich nicht genug an. Da geht noch mehr!“ – ...

Sobald du merkst, dass die Arme schwer werden und zittern, lies den Vers vor: „Kommt zu mir! Alle, die ihr am Ende seid, abgearbeitet und mutlos: Ich will euch Erholung und neue Kraft schenken.“ (Matthäus 11,28 DBU) Sag danach: „Jetzt könnt ihr die Sachen wieder ablegen und die Arme ausschütteln.“ Kurze Stille. Frage dann: „Wie ging es euch mit der Übung? Was war in den letzten Minuten anstrengender: das Gewicht in der Hand oder das Gefühl, es halten zu müssen, obwohl es wehtat?“

