

A long wooden pier extends from the foreground into a calm body of water. The sky is filled with soft, warm colors of a sunset, with the sun low on the horizon, creating a golden glow and a reflection on the water. The pier is made of weathered wooden planks and has several vertical posts along its length. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Erholung pur

täglich aus der Ruhe leben

Warum die Serie zum Thema Erholung?

- In der Schweiz ist Arbeit wichtig (und Gott auch), aber ...
- 39 % Erwerbstätige fühlen sich arbeitsbedingt erschöpft (2018)
- 24 % haben «Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten»
- 43 % der Angestellten fühlen sich oft gestresst (2022)
- 59% arbeiten mit einem hohen Arbeitstempo (EU Schnitt 49%)
- 36% arbeiten in der Freizeit

Warum die Serie zum Thema Erholung?

Auswirkungen:

- Körperlich z.B. Rückenschmerzen (54%) Kopfschmerzen (51%)
- Seelisch: z.B. Burnout (17% EU 7%), psych. belastet (15%)
- Sozial: Stress belastet + verhindert Beziehungen
- Selbstmord: z.B. Todesursache: 1/3 der 20–29-jährigen Männer

Warum die Serie zum Thema Erholung?

Und du?



Warum die Serie zum Thema Erholung?

Und du ...

- eingespannt oder entspannt?
 - getrieben oder getragen?
 - (doppelt) belastet (zunehmende Verantwortung) oder entlastet?
- inneres Schwungrad: wie lange geht's, bis du zur Ruhe kommst?

Warum die Serie zum Thema Erholung?

Wie erholst du dich?

- Kennst und erlebst du Gott als Quelle der Ruhe?
→ z.B. das vergessene Gebot, der 10 Gebote
- Kennst du Gott so oder ist er ein zusätzlicher Stressfaktor?

Täglich aus der Ruhe leben

Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen (Wörtlich: "ich werde euch Ruhe geben"). Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.«

Jesus in Matthäus 11,28-30

Täglich aus der Ruhe leben

Was sagte Jesus den Leuten damals?

«Ich werde euch Ruhe geben»

- körperliche Ermüdung (Landwirtschaft + Bau ohne Hilfsmittel)
- existenzielle Sorgen (genug Essen, Krankheit- + Unfall-Gefahr)
- Unterdrückung durch Fremdherrschaft (Römer)

Täglich aus der Ruhe leben

Was sagte Jesus den Leuten damals?

«**Ich** werde euch Ruhe geben»

- Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten.
2.Mose 33,14
- Aber sobald sie wieder Ruhe hatten, taten sie erneut, was böse ist in deinen Augen, und wieder hast du sie ihren Feinden überlassen, sodass sie von ihnen überwältigt wurden. Doch immer wieder schrie dein Volk zu dir um Hilfe, und du hast es [...] erhört und nach deiner Barmherzigkeit befreit. Neh 9,2

Täglich aus der Ruhe leben

Heute?

Das Hamsterrad
sieht von Innen aus,
wie eine Karriereleiter.



Täglich aus der Ruhe leben

Heute: Wie können wir täglich aus der Ruhe leben?

- Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen (Wörtlich: "ich werde euch Ruhe geben"). Jesus in Matthäus 11,28

Täglich aus der Ruhe leben

Heute: Wie können wir täglich aus der Ruhe leben?

- Jesus: Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. **So** werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Jesus in Matthäus 11,29

Täglich aus der Ruhe leben

Heute: Wie können wir täglich aus der Ruhe leben?

- Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht. Jesus in Matthäus 11,30

- A) zuerst Dinge von Jesus abnehmen lassen
- B) kleine leichte Schritte
- C) angepasst an deine Lebensphase
- D) angepasst an deine Persönlichkeit, Begabungen, Interessen
- E) starte mit geistlichen Disziplinen, die dir leicht fallen

Täglich aus der Ruhe leben

A wooden pier extends from the foreground into a calm lake. The sun is setting in the distance, creating a warm, golden glow on the water and sky. The pier is made of weathered wooden planks and has several vertical posts along its length. The water is still, reflecting the colors of the sunset.

Warum wir es (allein) nicht schaffen?

- Sind wir bereit, dass Jesus uns entlastet / rausnimmt?
- Sind **wir** bereit, mit Jesus zu gehen und von ihm zu lernen?
- Vertrauen wir, dass sein Joch angepasst und leicht ist?