

## Struktur und Merkblatt

### 1. Der gute Hirte führt uns in die Balance zwischen Ruhe und Aktivität (Ps 23,1-6)

=> Dieser gute Hirte schenkte dem David ein Leben in der "Balance". Er...

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| - lagert               | => führt in die Ruhe |
| - führt                | => proaktiv          |
| - erquickt             | => führt in die Ruhe |
| - leitet               | => proaktiv          |
| - bereitet einen Tisch | => führt in die Ruhe |
| - salbt mit Öl         | => proaktiv          |

=> Der eine wichtige Schlüssel hierzu ist der "gute Hirte", Gott.

### 2. Erholung in vier Kreisen: Hingabe, JAEL, geistliche Kultur, säkulare Kultur

=> Erholung ist für uns Menschen sehr wichtig. Ohne sie würden wir auf kurz oder lang innerlich ausbrennen.

=> vier (Erholungs-)Kreise

=> in der Reihenfolge ihrer jeweiligen Priorität

=> 1. Der innerste Kreis: Hingabe unseres Herzens

=> Unser Herz können wir nur bei Gott zur Ruhe bringen (Ps 42,6.12)

=> 2. Der zweite Kreis: JAEL

J = Jüngerschaft (Wort Gottes)

A = Anbetung und Gebet

E = Evangelium ausleben und bezeugen

L = Liebevolle Beziehungen

=> 3. Der dritte Kreis: geistliche Kultur

=> christliche Bücher, christliche Filme, christliche Musik und Bewegung mit anderen Christen zusammen (z.B. im Pfingstweekend).

=> 4. Der vierte Kreis: säkulare Kultur

=> Sport, Hobby, spannende Bücher und spannende Filme; coole Musik.

=> uns dieser Bereich zu einer Versuchung werden kann, nämlich dann, wenn er unsere ganze Erholung bestimmt und damit die ersten drei Kreise verdrängt.

=> Wie können wir also dieser Versuchung entkommen, ohne auf diesen vierten Kreis ganz verzichten zu müssen?

a) Sei dir bewusst: Gott mag uns den Genuss dieses vierten Kreises gönnen. Er ist nicht nur für unser "Überleben" besorgt, sondern beschenkt uns "reichlich zum Genuss" (1 Tim 6,17)!

b) Geniesse alles mit Dankbarkeit (vgl. 1 Tim 4,3).

c) Pass auf, dass du von den Dingen dieses vierten Kreises nicht beherrscht wirst (1 Kor 6,12).

=> Als Christen geht es nun darum, zwischen diesen vier wichtigen Erholungsbereichen die Balance zu finden. Eine wichtige Hilfe ist dabei sicher das 6:1-Prinzip: der Sabbat.

# Richtig erholen

Thema: Erholung in vier "Erholungskreisen"  
Anlass: Familien-Gottesdienst vor den Sommerferien

*Die Beachtung von vier Erholungskreisen hilft uns, richtig zur Ruhe zu kommen:  
Hingabe, JAEL, geistliche Kultur, säkulare Kultur*

## 1. Der gute Hirte führt uns in die Balance zwischen Ruhe und Aktivität (Ps 23,1-6)

*Ps 23,1-6: Ein Psalm. Von David. Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er lagert mich auf grünen Auen, er führt mich zu stillen Wassern. Er erquickt meine Seele. Er leitet mich in Pfaden der Gerechtigkeit um seines Namens willen. Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch angesichts meiner Feinde; du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, mein Becher fließt über. Nur Güte und Gnade werden mir folgen alle Tage meines Lebens; und ich kehre zurück ins Haus des HERRN lebenslang.*

David war ein Mensch, der wusste, dass er durch Leiden hindurchgehen müsste und dass letztlich der Tod auf ihn warten würde. Doch er vertraute sich dem "guten Hirten" an. Dieser gute Hirte bewahrte ihn zwar nicht vor dem Leiden, schenkte ihm aber Gemeinschaft im Leiden (Gott wurde zum "Du"). Ja, sogar der Tod verlor seine Bedrohung und wurde zur "Rückkehr ins Haus des Herrn lebenslang".

Dieser gute Hirte schenkte dem David ein Leben in der "Balance". Er...

- lagert                   => führt in die Ruhe
- führt                    => proaktiv
- erquickt               => führt in die Ruhe
- leitet                   => proaktiv
- bereitet einen Tisch => führt in die Ruhe
- salbt mit Öl           => proaktiv

David brannte innerlich nicht aus. Er...

- folgte nach
- wanderte
- fürchtete sich nicht
- legte eine Spur mit Güte und Gnade

Wie können wir heute in dieser "Balance" leben?

Der eine wichtige Schlüssel hierzu ist der "gute Hirte", Gott. Wenn wir uns diesem wundervollen Gott anvertrauen, werden wir zwar auch leiden und sterben, doch Gott wird mit uns durch das Leiden hindurch kommen und das Sterben wird zum "nach Hause gehen"! Dieser Gott führt uns sowohl in die Ruhe wie auch immer wieder zu neuen Taten.

## 2. Erholung in vier Kreisen: Hingabe, JAEL, geistliche Kultur, säkulare Kultur

Diese Balance, in die uns der gute Hirte hineinführt, gilt es dann zu bewahren. Heute wollen wir uns vor allem mit der "Ruhe", bzw. "Erholung" beschäftigen. Erholung ist für uns Menschen sehr wichtig. Ohne sie würden wir auf kurz oder lang innerlich ausbrennen. Wir wollen deshalb im folgenden vier (Erholungs-)Kreise betrachten, die uns praktisch helfen sollen, als Nachfolger des guten Hirten in der Balance zu verbleiben. Ich zähle sie in der Reihenfolge ihrer jeweiligen Priorität auf:

### 1. Der innerste Kreis: Hingabe unseres Herzens

Das wichtigste für unsere Balance betrifft unser Herz. Wenn es unruhig ist, leidet der ganze Mensch. Unser Herz können wir aber nur bei Gott zur Ruhe bringen (Ps 42,6.12). Es findet seinen Frieden in der Hingabe an Jesus Christus als dem Fels der Zeiten.

### 2. Der zweite Kreis: JAEL

J = Jüngerschaft (Wort Gottes)

A = Anbetung und Gebet

E = Evangelium ausleben und bezeugen

L = Liebevolle Beziehungen

Illustration: Ein Kreuz horizontal hinlegen. Ein Kind kann sich darauf setzen. Nur wenn vier Personen das Kreuz gleichmässig aufheben, verliert das Kind nicht die Balance.

Anwendung: Unser geistliches Leben braucht diese Balance (JAEL). Ohne sie werden wir im Glauben nicht vorankommen.

### 3. Der dritte Kreis: geistliche Kultur

Wir bestehen nicht nur aus Geist, sondern haben auch eine Seele und einen Körper. Wir wollen Bücher lesen, Filme sehen und Bewegung haben. Dies können wir alles in eine geistliche Kultur einbauen: christliche Bücher, christliche Filme, christliche Musik und Bewegung mit anderen Christen zusammen (z.B. im Pfingstweekend).

### 4. Der vierte Kreis: säkulare Kultur

Dieser Bereich gehört natürlich auch zu unserem Leben. Er hat keine christliche Bedeutung, sondern macht uns schlicht und einfach "Freude" und entspannt uns. Sport, Hobby, spannende Bücher und spannende Filme; coole Musik. Dieser Bereich ist für uns Christen vielleicht der herausforderndste, weil er für unser geistliches Leben keinen direkten Nutzen bringt. Es ist sogar so, dass uns dieser Bereich zu einer Versuchung werden kann, nämlich dann, wenn er unsere ganze Erholung bestimmt und damit die ersten drei Kreise verdrängt. Wie können wir also dieser Versuchung entkommen, ohne auf diesen vierten Kreis ganz verzichten zu müssen?

a) Sei dir bewusst: Gott mag uns den Genuss dieses vierten Kreises gönnen. Er ist nicht nur für unser "Überleben" besorgt, sondern beschenkt uns "reichlich zum Genuss" (1 Tim 6,17)!

b) Geniesse alles mit Dankbarkeit (vgl. 1 Tim 4,3).

c) Pass auf, dass du von den Dingen dieses vierten Kreises nicht beherrscht wirst (1 Kor 6,12).

Als Christen geht es nun darum, zwischen diesen vier wichtigen Erholungsbereichen die Balance zu finden. Eine wichtige Hilfe ist dabei sicher das 6:1-Prinzip: der Sabbat. Der Sonntag ist eine starke Hilfe, uns jeden Wochenanfang auf die ersten zwei Kreise zu konzentrieren. Damit ehren wir nicht nur Gott in unserem Leben, sondern finden auch zu einer gesunden Balance der Erholung.

*Ps 42,6,12:* Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir? Harre auf Gott! - denn ich werde ihn noch preisen [für] das Heil seines Angesichts.

Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und was stöhnst du in mir? Harre auf Gott! - denn ich werde ihn noch preisen, das Heil meines Angesichts und meinen Gott.

*1 Kor 6,12:* Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist nützlich. Alles ist mir erlaubt, aber ich will mich von nichts beherrschen lassen.

*1 Tim 4,3:* die verbieten, zu heiraten, und [gebieten], sich von Speisen zu enthalten, die Gott geschaffen hat zur Annahme mit Danksagung für die, welche glauben und die Wahrheit erkennen.

*1 Tim 6,17:* Den Reichen in dem gegenwärtigen Zeitlauf gebiete, nicht hochmütig zu sein, noch auf die Ungewissheit des Reichtums Hoffnung zu setzen - sondern auf Gott, der uns alles reichlich darreicht zum Genuss - ,