

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer
Konzeption und grafische Umsetzung des Kurses: Timothy Schöten

Hey du! Wir freuen uns, dass du diesen Kleingruppenkurs gefunden hast. Vorab gibt es paar wichtige Informationen für dich.

Über das Buch

Der Kleingruppenkurs wurde auf Grundlage des Buches "Das Ende der Rastlosigkeit" (Originaltitel: "The Ruthless Elimination of Hurry: How to Stay Emotionally Healthy and Spiritually Alive in the Chaos of the Modern World") konzipiert. Für die Bearbeitung des Kurses brauchst du das Buch nicht unbedingt.

Trotzdem empfehlen wir dir den Kauf des Buches, da es zum einen hilft die im Kurs thematisierten Inhalte zu vertiefen und zum anderen der Verlag unterstützt wird, der uns die Veröffentlichung des Kurses freundlich genehmigt hat.

Über den Gebrauch des Kurses

Der Kurs ist darauf ausgelegt, dass dieser in einer Kleingruppe ohne tiefere Vorbereitung durchgeführt werden kann. Hilfreich ist ein Moderator, der den Kurs moderiert. Dabei hilft es selbstverständlich, wenn man sich vor der jeweiligen Bearbeitung kurz einliest. Ansonsten muss nichts besonderes vorbereitet werden. Du kannst den Kurs für deine Gruppe ausdrucken oder auch digital fürs Tablet zu Verfügung stellen. Da der Kurs bewusst interaktiv gestaltet wurde, damit viele Teilnehmer aktiviert werden, ist es wichtig, dass jeder ein Exemplar bekommt, auf dem er sich Notizen machen kann.

Zum Download stehen zwei Dateien bereit. Eine Datei ist für den Moderator. Diese Version beinhaltet an manchen Stellen Lösungen. Die andere Datei ist für alle Teilnehmenden.

In einem Pre-Test wurde deutlich, dass es sinnvoll ist, den Kurs relativ kompakt durchzuführen, damit die Inhalte aus den letzten Stunden noch präsent sind. Es bietet sich an, einen Ein- oder Zweiwochenrythmus zu etablieren. Es ist aber auch Möglich den Kurs in größeren Abständen zu bearbeiten.

Wir wünschen dir und deiner Gruppe viel Freude und Segen bei der Bearbeitung!



STEPS
LEADERS

Hinweise zu den Symbolen



Dies ist ein Ratespiel oder ein Rätsel, das in ein Thema einführt oder Inhalte vermittelt. Am meisten habt ihr davon, wenn ihr gemeinsam darüber sprecht. Der Moderator hat die Lösungen für euch.



Dieses Symbol zeigt an, dass eine Frage folgt, die ihr als Gruppe besprechen könnt. Manchmal hilft es, vorher die Möglichkeit zu geben kurz darüber nachzudenken, bevor ihr in den Austausch geht. So hat anschließend jeder die Möglichkeit etwas beizutragen. Grundsätzlich ist es schön, wenn viele aktiv dabei sind. Dennoch sollte niemand genötigt werden, etwas zu sagen.



Wenn du dieses Symbol siehst, dann folgt eine Frage, die du in Einzelarbeit beantworten kannst. Manchmal sind es persönliche Fragen, über die nicht mehr in der Gruppe gesprochen wird. Manchmal erarbeitest du erst alleine etwas, bevor ihr danach eure Ergebnisse austauscht.



Das Werkzeug-Symbol steht für Tools, die du in der Gruppe oder auch für dich persönlich anwenden kannst, um die Inhalte in deinem Leben praktisch werden zu lassen.



Den To-Go-Becher findest du manchmal am Ende eines Kursabschnitts. Es folgen Gedankenanstöße oder Fragen, über die du in der folgenden Woche nachdenken kannst.



Dieses Symbol findest du am Ende jedes Kursabschnitts. Es wird kurz beschrieben, um welches Thema es beim nächsten Mal gehen wird.

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer



STEPS
LEADERS

Teil 1: Bestandsaufnahme



Wahr oder Falsch?

1. Bis zum Jahr 1879 schliefen die Menschen im Schnitt 11h pro Nacht.
2. In den 1960er Jahren gingen politische Theoretiker davon aus, dass der durchschnittliche Amerikaner bis 1985 nur noch 29h pro Woche arbeiten würde.
3. Vor einem berühmten Unterausschuss des US Senats wurde 1967 behauptet, dass der durchschnittliche Amerikaner nur noch 27 Wochen im Jahr arbeiten würde.
4. Ein Goldfisch hat eine Aufmerksamkeitsspanne von 9 Sekunden.
5. Der moderne Mensch hat eine Aufmerksamkeitsspanne von 7 Minuten.



Was haben alle diese Aussagen gemeinsam? Was sagen sie über unsere Gesellschaft aus?



Eine kleine Einführung in die Geschichte der Zeit

Wenn du in Deutschland lebst, hast du ziemlich viele Freiheiten. Selbstbestimmtheit wird groß geschrieben und jede Form der Reglementierung dieser Selbstbestimmtheit wird leidenschaftlich bekämpft. Aber können wir das wirklich? Selbstbestimmt und frei leben? Wenn wir genau hinschauen, ist keiner von uns wirklich frei. Es gibt nämlich jemanden, der jeden Tag unseres Lebens wie ein Sklaventreiber bestimmt. Genauer gesagt etwas. Bei einigen Menschen ist es nicht größer als 3 cm und wir sind sogar teilweise bereit dafür Geld auszugeben. Die rechteckige Form ist mit 15 cm x 8 cm etwas größer und kostet uns nur zwischen 500€ und 1300€. Die Rede ist von deiner Uhr. Nicht jeder trägt eine am Arm doch die meisten haben jederzeit mit ihrem Smartphone eine in ihrer Hosentasche. Das war nicht immer so.

Bis in vorchristlicher Zeit gab es keine Uhren, die den normalen Menschen zugänglich waren. Die Menschen lebten mit den Rythmen des Tages und des Jahres. Wurde es hell, standen sie auf und arbeiteten. Wurde es dunkel, gingen sie nach Hause und schliefen. Im Sommer waren sie länger aktiv. Im Winter schliefen sie mehr. Sie lebten mit dem Rhythmus der Natur, den Gott bei seiner Schöpfung eingesetzt hatte. Als sich um 200 v. Chr. die öffentliche Sonnenuhr etablierte, waren die Menschen alles andere als begeistert. Der römische Dramatiker Plautus drückte seine Meinung folgender Maßen aus:

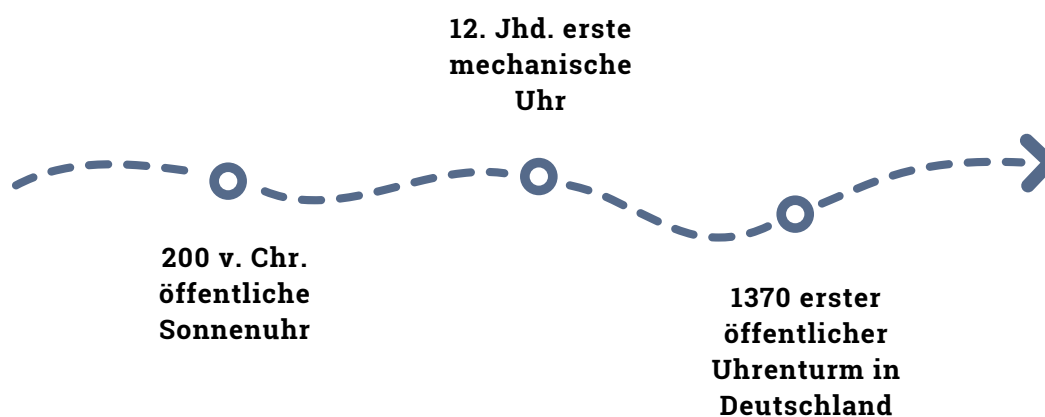
„Der Fluch der Götter jenem, der das Mittel fand, die Tagesstunden streng zu unterscheiden. Verflucht sei auch, der hier an diesem Ort die Sonnenuhr errichtet, die meine Tage elendig zerschneiden und zerhacken in kleine Stückchen.“

Die Menschen realisierten, dass das Leben nie wieder wie vorher sein würde.

Einige Zeit später, im sechsten Jahrhundert, führte der Mönch Benedikt für das Klosterleben sieben feste Gebetszeiten ein. Im zwölften Jahrhundert erfanden die Mönche dann die erste mechanische Uhr, welche die Bewohner an die festen Zeiten erinnern sollte. 1370 wurde dann der erste öffentliche Uhrenturm in Deutschland errichtet.

Das Zeitalter der Fremdbestimmung war begonnen. Aber warum? Zeigt die Uhr nicht lediglich an, wie viel Uhr es ist? Ich muss mich doch nicht von ihr bestimmen lassen?

Der Wecker klingelt um 06:00 Uhr. Du musst aufstehen. Um 07:00 kommt dein Bus, also musst du um 06:50 aus dem Haus. Die Schule/Arbeit beginnt um 08:00. Die erste Pause ist um 09:30. Schulschluss ist um 14:30. Um 14:35 kommt dein Bus, also musst du dich beeilen. Bis Morgen um 11:30 musst du deine Mathehausaufgaben gemacht haben. Also setzt du dich nach der Schule hin und machst diese. Aber um 17:00 ist Turnen. Du musst dich spätestens um 16:30 umziehen, damit du um 16:45 aus dem Haus kommst. Um 20:15 kommt deine Lieblingsserie und um 21:30 musst du ins Bett, weil deine Eltern das sagen. Glaubst du immer noch, dass die Uhr dein Leben nicht bestimmt?



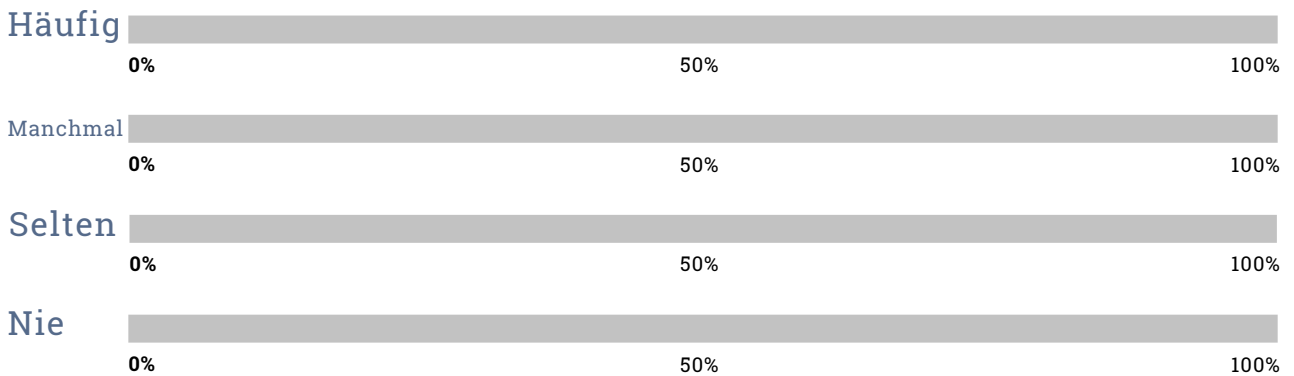
Zeit und Stress

Wenn wir das Gefühl haben, dass wir all den Aufgaben und Terminen nicht gerecht werden können, dann entwickelt sich etwas, dass wir Stress nennen. Eine etwas präzisere Definition lautet:

"Ein unwohl sein, bei dem man das Gefühl hat, chronisch unter Zeitdruck zu stehen, so dass man dazu neigt, jede Aufgabe schneller zu erledigen, und bei jeder Art von Verzögerung nervös wird."
(Sword in: Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 60)



Wie viel % der Menschen fühlten sich 2016 häufig, manchmal, selten oder nie gestresst? Kreuzt eure Vermutung auf der Skala an und vergleicht anschließend eure Ergebnisse mit der Lösung.



Wie häufig fühlst du dich persönlich gestresst?

Häufig	Manchmal	Selten	Nie
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bin ich gestresst?

Wahrscheinlich kennt jeder das Gefühl irgendwie mal gestresst zu sein. Im Folgenden hast du jedoch die Möglichkeit eine ehrliche Bestandsaufnahme zu machen. Wie gestresst bist du wirklich? Nehmt euch in der Gruppe 5-10 Minuten Zeit, in der jeder für sich die Bestandsaufnahme durchführt.



1. Ich habe das Gefühl, dass der Tag zu wenig Stunden oder ich zu wenig Energie für alle Aufgaben habe

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

2. Ich bin schnell reizbar

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

3. Ich verspüre ein Art Ruhelosigkeit

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

4. Ich bin sehr oft aktiv und muss immer irgendwas (produktives) machen

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

5. Ich habe das Gefühl keine Kapazitäten für andere zu haben

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

6. Ich vernachlässige meinen Körper (schlafe wenig, bewege mich kaum und ernähre mich ungesund, brauche Koffein, um den Tag zu überstehen)

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

7. Ich habe keine Zeit für „Stille Zeit“

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

8. Ich isoliere mich von anderen und sage häufig Termine mit Freunden ab

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

9. Ich überlege an der Kasse, welche wohl am schnellsten ist

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

10. Ich liege häufig abends im Bett und denke darüber nach, was ich alles noch erledigen muss

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

11. Ich renne oder gehe häufig in erhöhtem Tempo

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

12. Ich bin schnell genervt, wenn andere im Straßenverkehr trödeln

Trifft gar nicht zu			Trifft voll und ganz zu	
1	2	3	4	5

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 60-65)

Zähle deine Punkte zusammen. Wie viele „Stresspunkte“ hast du? Solltest du über 25 Punkte haben oder bei mehr als zwei Fragen „4“ oder „5“ angekreuzt haben, dann kann es sehr gut sein, dass Stress ein Thema für dich ist.



Welche zwei Aussagen haben am meisten auf dich zugetroffen?



Tauscht euch gemeinsam darüber aus und diskutiert eure Antworten. Die folgenden Fragen können dabei helfen etwas tiefer zu gehen:

- Wann bist du am ehesten Reizbar?
- Wie fühlt sich die Ruhelosigkeit an?
- Wie lange müsste ein Tag sein, damit du nicht gestresst bist?
- Warum sage ich meinen Freunden häufiger ab?
- Worüber denkst du konkret nach, wenn du abends über deine wartenden Aufgaben nachdenkst?
- Warum musst du an der Kasse 2 Minuten sparen?

Jesus und Stress



"Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, dass ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen."

Matthäus 11, 28-30

Die Aussagen von Jesus stimmen mit meiner Lebensrealität überein

Trifft gar nicht zu

Trifft voll und ganz zu

1

2

3

4

5



Wie geht es dir mit deiner Antwort? Tausche dich mit der Gruppe darüber aus. Bist du frustriert? Bist du enttäuscht? Bist du total gehyped?

Jesus möchte dich und mich zur Ruhe führen



To Go

Achte in der nächsten Woche bewusst darauf, in welchen Momenten du besonders gestresst bist. Was triggert dich? Wie reagierst du auf Stress?



Nächstes Mal...

Warum ist Gott das Thema Ruhe so wichtig?

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

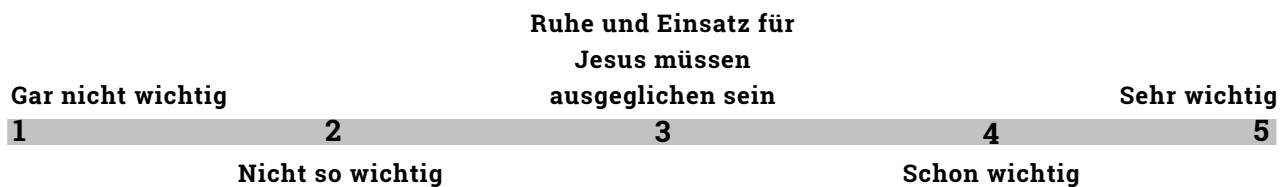
Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 2: Warum ist Gott das Thema Ruhe so wichtig?

Gott und das Thema Ruhe



Wie wichtig ist Gott das Thema Ruhe?



Sortiere die Begriffe ihrer Häufigkeit in der Bibel nach. (Schätze)

Anbeten Ruhe Nachfolge

1. _____
2. _____
3. _____



Erstelle ein Mindmap zum Thema: "Ruhe in der Bibel" und ergänze danach die Ergebnisse der anderen.

Ruhe in der
Bibel

Das wichtigste Gebot



Jesus antwortete: "Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand! 38 Dies ist das größte und wichtigste Gebot. 39 Ein zweites ist ebenso wichtig: Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!"

Matthäus 22, 37-39



Was hat das Gebot von Jesus mit dem Thema Ruhe zutun? Diskutiert.

Lösung: Beantworte alle Fragen und setze die Lösungsworte aneinander.



8,5,11,20,9,11:

Verbindende Konjunktion:

Gegenteil von Hass:

Du bist, wir:

Vergleichswort:

Flüssige endliche Ressource:

Verbindende Konjunktion:

Der Körper besteht zum größten Teil aus:

3.P Plural:

Aufgabe von Klebstoff:

Reflexivpronomen 3.P Plural

Gegenteil von schwer (nicht das Gewicht):

Negation:

(Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 36)

"Es gibt kaum etwas, was man in Eile tut, dass nicht besser ohne sie getan werden kann."

(Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 38)



Stimmt ihr der Aussage zu? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Vielleicht auch mit Einschränkung?

Jesus und Eile



22 Und sie kamen nach Betsaida. Und sie brachten zu ihm einen Blinden und baten ihn, dass er ihn anrühre. 23 Und er nahm den Blinden bei der Hand und führte ihn hinaus vor das Dorf, spuckte in seine Augen, legte ihm die Hände auf und fragte ihn: Siehst du etwas? 24 Und er sah auf und sprach: Ich sehe die Menschen umhergehen, als sähe ich Bäume. 25 Danach legte er abermals die Hände auf seine Augen. Da sah er deutlich und wurde wieder zurechtgebracht und konnte alles scharf sehen.

Markus 8, 22-35



Lest den Kontext und zeichnet den Weg von Jesus auf der Karte ein.



Quelle: Wikipedia

Was sagt die Geschichte über Jesus aus?

"Hektik und Liebe sind unvereinbar."

(Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 35)

Wenn wir mit Jesus gehen, dann müssen wir bereit sein unseren Alltag von Jesus unterbrechen zu lassen und aus dem Hamsterrad der Eile auszusteigen.

"Die Eile ist nicht vom Feind, die Eile ist der Feind"

(Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 32)



To Go



Nächstes Mal...

Was bedeutet das für mich?
Was tue ich in Eile, was besser ohne getan werden kann?

Ablenkung als Feind der Ruhe

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 3: Ablenkung als Feind der Ruhe

Feinde der Ruhe

1. Hektik/Eile



2. Ablenkung

Ruhe

Laut Statista liegt der allgemeine Internetkonsum eines Jugendlichen pro Tag bei ungefähr 4 Stunden. Davon verbringen sie im Schnitt 3,5 Stunden pro Tag in sozialen Medien. Diese Tatsache alleine hat etliche negative Auswirkungen. Denn Bildschirmzeit (die Zeit wie lange ein Mensch auf einen Bildschirm schaut) sorgt für eine verminderte Konzentration und hemmt die Motivation etwas zu tun. Technikstress macht sich bei übermäßiger Nutzung breit und die Nutzer spüren merkbare Symptome wie, Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit oder auch psychische Auswirkungen, wie Frustration, erhöhte mentale Belastung, Zeitdruck und sogar Gefühle der Ineffektivität. Diese Reize verstärken die Passivität und kreatives Denken und Handeln wird gehemmt. Die Überstimulation der Netzhaut gehört ebenfalls zu den Folgen einer Nutzung von digitalen Geräten. Das führt zu kurz- oder langfristigen Schäden an den Augen. Veränderung des Seevermögens und vermehrtes Auftreten von Kopfschmerzen sind weitere Folgen, die den Körper betreffen. Doch Bildschirmzeit hat nicht nur Folgen für den Körper und das seelische Wohlbefinden eines Menschen. Es wurde nachgewiesen, dass eine erhöhte Bildschirmzeit die Intimität bei Paaren vermindert. Damit einhergehend stellt sich ein Berührungsentzug ein, der das Gefühl von Einsamkeit und Isolation vermittelt.

Für dich

Wie hoch ist deine tägliche
Bildschirmzeit?



"Für viele von uns besteht die große Gefahr nicht darin, dass wir unseren Glauben aufgeben, sondern dass wir so abgelenkt, in Eile und beschäftigt sind, dass wir uns mit dem Mittelmaß zufrieden geben. Wir streifen unser Leben am Rande, statt es wirklich zu leben."

(Ortberg in: Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 40)

Ablenkung vs. Ruhe

Wie sehr raubt dir Ablenkung die Ruhe, die Jesus dir schenken möchte?

Gar nicht zu Sehr stark
1 2 3 4 5

Welche Ablenkungen erlebst du im Alltag?

Kreuze an.

Fernsehen

Social Media

Videospiele

Netflix, Prime
oder Youtube

Zeitung lesen

Im Internet
surfen

Podacsts

Pinterest

Schon mal gehört?

"Beim Fernsehgucken,
Videospielen oder
Social Media scrollen
kann ich richtig
entspannen."



"Wer weniger abgelenkt ist, hat mehr Ruhe." Tausch auch darüber aus. Stimmt diese These?

Es ist möglich, dass du kein besonders hektischer Mensch bist, der ständig in Eile ist. Das kann an deiner Persönlichkeit liegen oder du hast schon gelernt, dein Lebenstempo zu reduzieren. Auch kann es sein, dass du nicht mit sozialen Medien aufgewachsen bist oder dich früh entschieden hast, deinen Konsum stark einzuschränken. Dann sind Hektik und Ablenkung für dich vielleicht keine Feinde der Ruhe, die Jesus dir schenken möchte. Trotzdem wird es Momente und Phasen geben, in der du die Ruhe von Jesus nicht spürst.



Tauscht euch gegebenenfalls darüber aus, welche weiteren Feinde es geben kann, die uns daran hindern die Ruhe zu finden, die Jesus verspricht.



To Go

Welche Schritte kann ich gehen, um Ablenkungen in meinem Leben zu reduzieren, die mich daran hindern die Ruhe zu finden, die Jesus verspricht?



Werkzeug

Das Werkzeug kannst du alleine nutzen oder ihr überlegt als Gruppe gemeinsam konkrete Schritte für dich.

	Beispiel	Dein nächster Schritt
Welche Ablenkung betrifft mich am stärksten?	Instagram	
Wie kann ich die Ablenkung unsichtbar machen?	Verschiebe die App in einen Ordner, mit Apps die du selten nutzt oder lösche die App von deinem Home-Bildschirm.	
Wie kann ich die Ablenkung schwer machen?	Melde dich ab, sodass du jedes Mal dein Passwort neu eingeben muss. Erstelle ein schweres Passwort, das du immer nachgucken musst und deaktiviere das Einloggen mit Face-ID oder Fingerabdruck.	
Wie kann ich die Ablenkung unattraktiv machen?	Hänge dir eine Liste auf mit negativen Konsequenzen von übermäßigem Medienkonsum. Z.B. Müdigkeit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, erhöhte mentale Belastung, Zeitdruck und RUHELOSIGKEIT.	



Nächstes Mal...

Mit Stille und Alleinsein zu mehr Ruhe

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 4: Stille und Alleinsein

Dein Wecker klingelt um 06:00 Uhr. Du stehst auf, machst deinen Kaffee, machst das Radio an oder startest deine Lieblingsplaylist auf Spotify. Dann bereitest du dein Frühstück vor. Du setzt dich an den Tisch, holst dein Smartphone raus und guckst, was es alles Neues gibt. Wer hat bei Whatsapp geschrieben? Hast du neue Mails im Postfach? Wer hat gestern Abend das Spiel gewonnen? Was habe ich bei Instagram verpasst? Du verlässt das Haus und machst dich auf den Weg zur Schule, in die Uni oder zur Arbeit. Wenn du ein Auto hast verbindest du dein Handy und startest wieder deine Playlist. Wenn du mit dem ÖPNV fährst, Kopfhörer auf und los geht dein Wachmachersong. Den ganzen Tag bist du von Menschen umgeben. Wenn du Feierabend hast, kommen die Kopfhörer auf dem Rückweg wieder zum Einsatz und du gönnst dir einen guten Podcast. Zuhause angekommen bist du so erschöpft vom Tag, dass du dich nur noch auf die Couch legen kannst. Die Fernbedienung liegt neben dir. Also was solltest du anderes tun, als ein bisschen zu Netflixen? Plötzlich ist es 22:00 und du musst schon wieder ins Bett. Du legst dich hin. Stille. . . . Und plötzlich schießen dir tausend Gedanken durch den Kopf. Dein Gehirn verarbeitet alles, was sich am Tag angesammelt hat und du liegst 2h wach, bis du endlich mental zur Ruhe kommst und einschläfst.

Wie sehr identifizierst du dich mit dieser fiktiven Geschichte?

1	2	3	4	5
Kann ich mich gar nicht mit identifizieren				Beschreibt meinen Tag Perfekt



Warum fällt es uns Menschen immer schwerer, Stille und Alleinsein zu praktizieren?

Jesus und der "Eremos"



"Ganz früh, es war noch Nacht, ging Jesus allein an einen einsamen Ort ("Eremos"), um zu beten."

Markus 1,35

Bedeutungen des griechischen Wortes "Eremos"

- Wüste
- Verlassener Ort
- Trostloser Ort
- Abgelegener Ort
- Einsamer Ort
- Ruhiger Ort
- Wildnis
- Einöde

Die Bibel berichtet an vielen Stellen davon, dass Jesus einen Ort aufsucht, an dem er alleine oder mit seinen engsten Freunden ungestört ist. Es ist fest in seinen Gewohnheiten verankert (Vgl. Mk 6,31f. Lk 5,16). Aber auch für Jesus ist es nicht immer einfach. Es gab genug (geistliche) Aufgaben, die ihn davon hätten abhalten können. Lies dazu Lk 5,15f..



Welche scheinbar guten (geistlichen) Aktivitäten können uns abhalten, Stille und Einsamkeit zu praktizieren?



"Simon und die, die bei ihm waren, eilten ihm nach. Als sie ihn gefunden hatten, sagten sie zu ihm: "Alle suchen dich!""

Markus 1,36f.



In welchen alltäglichen Momenten unseres Lebens haben wir das Gefühl, weder Stille noch Einsamkeit praktizieren zu können, weil alle "etwas von uns wollen"?

Stille leben

"Manchmal ist das Geistlichste, was du tun kannst, einfach nur still zu werden."

Craig Groeschel

Äußere Stille



1. Was ist der größte Lärmfaktor in deinem Leben? (Spotify, Fernsehen, Unternehmungen, Kinder)
2. Welche Möglichkeiten haben wir, äußeren Lärm in unserem Leben zu reduzieren?

Innere Stille

Innere Stille ist gar nicht einfach zu definieren. Und wie bekommt man diese Stille? Jeder weiß, wie es sich nicht anfühlt, mache wissen wie es sich anfühlt, aber keiner kann es wirklich beschreiben. Eine allgemeine Definition könnte sein: "Innere Stille ist ein subjektives Empfinden, bei dem Sinnesempfindungen zur Ruhe kommen, der Körper sich entspannt und die geistigen Aktivitäten in den Hintergrund treten." Klingt etwas wirr, ist es aber gar nicht. Für Christen könnte die Definition wie folgt lauten: "Innere Stille ist ein subjektives Empfinden, bei dem sich ein Christ in der Gegenwart Gottes vollkommen geborgen fühlt, der Körper sich entspannt und geistige Aktivitäten in den Hintergrund treten, weil sie an Gott abgegeben wurden." Aber genau wie die äußere Stille, kommt die innere Stille nicht von alleine.

Du wirst nicht eines Tages aufwachen und denken: "Oh ich empfinde innere Ruhe! Was ein Glück"



Wie können wir innere Ruhe aktiv fördern?

Alleinsein

Alleinsein	Einsamkeit	Isolation
Ist Engagement	Ist ungewollt	Ist Flucht
Ist Sicherheit	Ist Gefahr	Ist Gefahr
Beim Alleinsein öffnet man sich für Gott	In der Einsamkeit wünscht man sich Gemeinschaft	In der Isolation macht man sich zur Zielscheibe des Feindes
Beim Alleinsein nimmt man sich Zeit, seine Seele zu ernähren und sie reifen zu lassen	Einsamkeit schadet der Seele	Isolation ist das, wonach man sich sehnt, wenn man das Alleinsein vernachlässigt

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 140)



Diskutiert miteinander die Tabelle? Stimmt ihr zu?

Denk mal drüber nach

"Das Problem liegt darin, das wir abwesend sind und nicht Gott. Es liegt an unserer Ablenkung anstatt an seiner Abwendung."

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 141)



To Go

1. Was können wir individuell tun, um aktives Alleinsein in unserem Alltag zu fördern?

2. Wie können wir Einsamkeit in unserer Community reduzieren?

3. Was können wir tun, um von der Isolation zum Alleinsein zu kommen?



Nächstes Mal...

Den Schabbat neu verstehen

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 5: Den Schabbat neu verstehen

Hast du schon mal über den perfekten Christ nachgedacht? Er steht morgens um 05:30 auf und als erstes kniet er sich vor sein Bett und betet eine Stunde, bevor er die Bibel - am besten in der Ursprache - studiert. Danach meditiert er 30 Minuten über das Gelesene. Abends liest er natürlich noch mal zwei Stunden in der Bibel und hört sich danach eine Predigt an, in der mindestens 37 Bibelverse zitiert werden. Das tut er Tag ein Tag aus. Sonntags geht er selbstverständlich in eine Kirche oder eine Gemeinde, wo er auch ganz gewissenhaft 10% seines Einkommens spendet. Im letzten Jahr hat er nur zwei Gottesdienste verpasst, was jedoch daran lag, dass er auf einem kurzen Missionseinsatz in Kenia gewesen ist. Mehrmals im Jahr fastet er sogar, um sich noch mehr auf das Gebet und das Lesen der Bibel konzentrieren zu können. Er ist einfach der Inbegriff von einem guten Christen!

Findest du dich in dieser Person wieder? Nein? Wahrscheinlich tun das die meisten Menschen nicht. Wäre ist es nicht gut so zu sein? Unbestritten ist es gut, Gottes Gegenwart immer wieder zu suchen und Zeit mit ihm zu verbringen. Gott wünscht sich Beziehung. Und Bibellesen und Gebet sind zwei geistliche "Disziplinen" (Übungen), die meiner Beziehung zu Gott gut tun werden. Auch ist es gut, Gott finanziell an die erste Stelle zu setzen oder zu fasten. Jesus selbst hat es vorgelebt.

Aber kann es sein, dass Gottes Prioritäten anders sind, als unsere?

Sucht man bei Google nach "Predigt ...", dann können wir relativ schnell feststellen wie unsere Prioritäten sind.

1. "Predigt Spenden": Ca. 5.250.000 Ergebnisse in 0,27 Sekunden
2. "Predigt Gebet": Ca. 3.530.000 Ergebnisse in 0,35 Sekunden
3. "Predigt Bibel lesen": Ca. 2.660.000 Ergebnisse in 0,35 Sekunden
4. "Predigt Fasten": CA. 563.000 Ergebnisse in 0,25 Sekunden
5. "Predigt Schabbat": Ca. 160.000 Ergebnisse in 0,35 Sekunden



Lest gemeinsam 2 Mose 20, 1-17. Was fällt euch in Hinsicht auf Gottes Prioritäten auf?

Wozu Schabbat?



"Gedenke, dass du Sklave warst im Land Ägypten und dass dich der HERR, dein Gott, mit starker Hand und ausgestrecktem Arm von dort herausgeführt hat. Darum hat es dir der HERR, dein Gott, geboten, den Sabbat zu begehen."

5. Mose 5,15

Den Begriff "Schabbat" (Sabbat) haben schon viele gehört, auch wenn er in unserer westlichen Kultur kaum noch gebraucht wird. Wir haben ihn gleichgesetzt mit dem Sonntag. Aber dabei geht viel von der eigentlichen Bedeutung verloren. Denn es handelt sich nicht um eine Bezeichnung für einen Tag, sondern um ein Verb. Was heißt eigentlich das ursprüngliche Wort "שָׁבַת" - Schabbat?

Was kann "Schabbat" seiner ursprünglichen Bedeutung nach heißen? Kreuze zutreffendes an.

Aufhören

Chillen

Zur Ruhe kommen

Schlafen

Feiern

Zum Stillstand kommen



Welche gängigen Klischees hast du in der Vergangenheit über den Schabbat, unseren Sonntag gehört?

Schabbat vs. Rastlosigkeit

Ruhe	Rastlosigkeit
Freiraum	Geschäftigkeit
Gelassenheit	Gehetztsein
Ruhe	Lärm
Intensive Beziehungen	Isolation
Zeit allein	Massen
Bewusst erleben	Ablenkung
Genießen	Neid
Klarheit	Verwirrung
Dankbarkeit	Gier
Zufriedenheit	Unzufriedenheit
Vertrauen	Sorgen
Liebe	Zorn
Freude	Melancholie, Traurigkeit
Frieden	Angst, Anspannung
Aus Liebe Arbeiten	Arbeiten, um Liebe zu verdienen
Arbeit als Beitrag	Arbeit als Mittel, um Besitz anzuhäufen

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 157)



Welche Seite entspricht eher deinem Sonntag?
 Markiere die drei Begriffe, die deinen Sonntag am besten
 beschrieben. Tauscht euch darüber aus.

Wissenschaft und Schabbat



Einer Studie nach, welche ein Ranking der glücklichsten Menschen der Welt erstellte, gehörte eine kleine religiöse Gruppe, die den Schabbat sehr ernst nehmen zu den glücklichsten Menschen der Welt. Sie lebten im Schnitt wie viel länger als die Personen, die den Schabbat nicht hielten?

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 165f.)

Den Schabbat praktisch leben



"Der der Schabbat ist eine Einladung zum genießen. Wenn wir den Schabbat so leben, wie Gott es vorgesehen hat, ist er der beste Tag unseres Lebens. Ohne Frage ist er der beste Tag der Woche. Es ist der Tag, auf denen wir uns am Mittwoch, Donnerstag und am Freitag freuen – und der Tag, an dem wir uns am Sonntag Montag und Dienstag erinnern (Früher war der Samstag der Schabbat). Der Schabbat ist die heilige Zeit, in der wir gut essen, spielen, tanzen, Sex haben, singen, beten, lachen, Geschichten erzählen, lesen, malen, spazieren gehen und die Schöpfung in ihrer ganzen Fülle betrachten. Nur wenige Menschen sind bereit, sich auf den Schabbat einzulassen, ihn zu heiligen, zu einem heiligen Tag zu machen, denn ein ganzer Tag voll Freude und Genuss ist mehr, als die meisten Menschen in einem Leben ertragen können, geschweige denn in einer Woche."

(Dan Allender in: Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 164)

Der Schabbat vereint "geistliche Disziplinen" mit dem einfachen Sein in Gottes Gegenwart. Ein Tag, an dem ich all das Gute Gottes genießen und ihn dafür anbeten darf.



1. Wie passt diese Perspektive auf den Schabbat zu deinem Bild, was du in in der Vergangenheit über den Sonntag gehabt hast?

2. In wie weit kann ein bewusstes Leben des Schabbats die restlichen Tage unserer Woche prägen?



Mein Schabbat-Planer

Tipp: Plant am Ende dieser Lektion bewusst 10 Minuten für die Bearbeitung ein, damit der Schabbat-Planer nicht im Alltagsstress in Vergessenheit gerät?.

"Es gibt Menschen, die planen gerne einen Tag bis auf die Stunde genau. Andere Menschen sind eher spontan und lassen den Tag gerne auf sich zukommen. Egal wie strukturiert du bist, es hilft meistens sich am Anfang eines Tages vor Augen zu führen, was man gerne machen möchte. Und damit ist keine ToDo-Liste gemeint. Ein Mittagsschlaf kann genau so auf der Liste stehen, wie eine Zeit in der man mit anderen gemeinsam Lobpreis-Musik macht. Die Juden haben für einen solches Nickerchen sogar einen eigenen Begriff - "Schabbat Shluff". Nutze die folgende Tabelle, um dir Gedanken darüber zu machen, wie du deinen Schabbat konkret gestalten könntest. Aber nutze sie so wie sie für dich passt. Denn beim Schabbat geht es gerade nicht darum etwas tun zu müssen, sondern zu dürfen. So wie man vielleicht gerne seine Urlaubstage plant, können wir den schönsten Tag der Woche planen.

Mein Schabbat
Morgens:
Mittags:
Abends:

Ideen für den Schabbat	
Gebetsspaziergang Ein Buch lesen Kein Handy Eine Fahrradtour Bibel lesen Etwas Kreatives machen Mit der Familie auf der Couch liegen und quatschen Ein Glas Wein trinken Musik machen & Tanzen	Frühstück im Bett Menschen besuchen Gottesdienst feiern Backen und Freunde einladen Mittagsschlaf machen Kaffee trinken Spielen mit der Familie Sexualität genießen



Nächstes Mal...

"Einfach Leben", so wie Jesus es meint

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 6: Einfach leben, so wie Jesus es meint

Erinnerst du dich an das letzte Mal? Wir haben ein paar Stichwörter bei Google gesucht und geschaut, wie viele Ergebnisse es zu verschiedenen Predigtthemen gab. Predigten über Spenden und Gebet schienen besonders wichtig zu sein. Über 5 Millionen Ergebnisse gab es für Predigten über das Spenden und etwa 3,5 Millionen Ergebnisse zum Thema "Predigt Gebet". Das Thema "Predigt Schabbat" lieferte nur 160.000 Ergebnisse. Aber wonach suchen andere Menschen so? Menschen die nicht christlich geprägt sind? Was interessiert sie? Sucht man das Stichwort "Einfach leben" so erhält man in kürzester Zeit etwa 370.000.000 Treffer. Es besteht anscheinend ein unglaublich großer Bedarf über dieses Thema zu schreiben oder sich darüber zu informieren. Komischerweise leben wir im Westen aber das genaue Gegenteil. Laut einer Prognose von Statista wird der Umsatz im Segment Mode im Jahr 2023 bei etwa 965.200.000.000€ liegen. McKinsey&Company prognostizierte für das Jahr 2025 einen Umsatz 3.027.000.000.000 in der Automobilindustrie. Ganz genau. 3 Billionen und 27 Milliarden € Umsatz in einem Jahr. Die Prognosen für 2030 lauten wie folgt: 3.800.000.000.000€. Das macht innerhalb von 5 Jahren einen Anstieg von 25%. Ist es das, wonach wir Menschen uns sehnen? Sieht so ein einfaches Leben aus?



Was ist eigentlich ein "einfaches Leben"?

Wie sehr wünschst du dir ein einfaches Leben?

1 2 3 4 5
Gar nicht Unbedingt

Wie sehr lebst du tatsächlich ein einfaches Leben?

1 2 3 4 5
Gar nicht Sehr



Tauscht euch gemeinsam darüber aus.
Stimmen eure Wünsche mit der Lebensrealität
überein?

Das Evangelium des Mehr



Sammelt bekannte Werbeslogans und notiert sie. Was haben all diese gemeinsam?

Gemeinsamkeit:



Lies die folgenden Bibelstellen und formuliere zu jeder einen "Werbeslogan", der die Kernaussage des Abschnittes wiedergibt.

Lukas 12,15:

Lukas 12, 33:

Matthäus 6, 25-34:



Stellt euch eure Werbeslogans gegenseitig vor. Wie unterscheiden sich diese von den Werbeslogans bekannter Marken?

**Das Evangelium von
Jesus sagt: "Nichts
steht zwischen dir und
einem erfüllten Leben."**

VS.

**Das Evangelium des
Mehr sagt: "Kaufe dir
dies und das und du
bekommst ein erfülltes
Leben."**

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 190f.)

Viele Menschen sind kurz davor, ein erfülltes Leben zu führen. Es fehlt nicht viel. Es ist nur diese eine Sache. Wenn ich das neuste Handy mit dem Apfel habe, dann werde ich bestimmt von meinen Mitschülern gemocht. Wenn ich mal meinen Führerschein und ein eigenes Auto habe, dann bin ich frei. Wenn ich mal meinen Abschluss habe, dann kann das Leben losgehen. Wenn ich endlich die Partnerin fürs Leben gefunden habe, dann steht einem glücklichen und erfüllten Leben nichts mehr im Weg. Wenn ich Kinder habe, dann ist mein Glück komplett. Wenn ich das neue Elektro-Auto endlich habe, dann fehlt mir wirklich nichts mehr. Wenn ich das kleine Haus mit anliegendem Garten habe, dann steht dem glücklichen Altwerden nichts mehr im Weg. Keiner würde das wahrscheinlich laut aussprechen, aber oft denken wir genau so. Einer der reichsten Männer der Welt (Rockefeller) wurde mal gefragt: "Wie viel Geld ist genug?" Seine Antwort spiegelt den Tenor unserer Gesellschaft wieder: "Nur ein kleines bisschen mehr."



Was ist dein "Nur ein kleines bisschen mehr"?

"Wir müssen Amerika aus einer Bedürfnis- in eine Wunschkultur überführen... Die Menschen müssen darauf trainiert werden, neue Dinge zu begehren, noch bevor die alten vollständig aufgebraucht sind. Wir müssen eine neue Mentalität formen. Die Wünsche der Menschen müssen ihre Bedürfnisse überlagern."

Paul Mazur in: Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 194)



Was denkt ihr über dieses Zitat, was vor etwa 100 Jahren zu Papier gebracht wurde?

Von noch weniger Glück zu echtem Glück

"Unter Berücksichtigung des Bevölkerungswachstums leiden heute zehnmal so viele Menschen in den westlichen Ländern an "unipolaren" Depression, d.h. an anhaltenden schlechten Gefühlen ohne spezifische Ursache, wie noch vor einem halben Jahrhundert. Amerikaner und Europäer haben immer mehr von allem außer vom Glück."

(Gregg Easterbrook in: Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 199)



17 Schärfe denen, die es in dieser Welt zu Reichtum gebracht haben, ein, nicht überheblich zu sein und ihre Hoffnung nicht auf etwas so Unbeständiges wie den Reichtum zu setzen, sondern auf Gott; denn Gott gibt uns alles, was wir brauchen, in reichem Maß und möchte, dass wir Freude daran haben. 18 Ermahne sie, Gutes zu tun, freigebig zu sein und ihren Besitz mit anderen zu teilen. Wenn ihr Reichtum in solchen Taten besteht, 19 ist das im Hinblick auf ihre Zukunft eine sichere Kapitalanlage, und sie werden das wahre Leben gewinnen.

1 Timotheus 17-19



Welche 6 Schritte zeigt Paulus auf, um zu echtem Glück zu gelangen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Einfach leben in der Praxis

1. Bevor du etwas kaufst, frag dich, wie hoch die tatsächlichen Kosten für diese Sachen sind.
2. Bevor du etwas kaufst, frag dich, ob du durch den Kauf arme ausbeutest oder der Erde schadest.
3. Verbiete dir Spontankäufe.
4. Wenn du wirklich etwas kaufst, entscheide dich für weniger, aber für bessere Qualität.
5. Wenn möglich, teile.
6. Gewöhn dir an, Dinge zu verschenken.
7. Stell einen Budgetplan auf.
8. Lerne Dinge zu genießen, ohne sie zu besitzen.
9. Kultiviere eine tiefe Wertschätzung für die Schöpfung.
10. Kultiviere eine tiefe Wertschätzung für die einfachen Freuden.

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 219-226)



Manche Tipps sind eindeutig. Über manche Dinge muss man etwas nachdenken. Tauscht euch aus über die für euch persönlich 2 wichtigsten Punkte.

"Zufriedenheit heißt: Unerfüllte Wünsche schränken dein Glück nicht mehr ein."

(Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 231)



To Go

1. Was ist dein nächster Schritt zu einem einfacheren Leben?
-



Nächstes Mal...

"Entschleunigt leben"

Kleingruppenkurs: Das Ende der Rastlosigkeit



STEPS
LEADERS

Nach dem gleichnamigen Buch von John Mark Comer

Teil 7: Entschleunigt Leben

Dein Wecker klingelt. Du wachst auf. Es ist 06:00 Uhr. Du drückst den Schalter zum Schlummern. Auf einmal ist es schon 06:20 Uhr. Du stehst schnell auf, springst unter die Dusche und ziehst dich an. Weil du so in Eile bist, ziehst du das T-Shirt sogar falsch herum an. Du schaffst es so grade eben noch dir eine Toast mit Nutella zu machen, bevor du zum Bus eilst. Vielleicht hast du auch ein Auto und schon nach 500m hast du eine Schlafnase vor dir, die 39km/h fährt, wo eigentlich 50km/h erlaubt sind. Du kannst erst in 2km überholen und würdest am liebsten in dein Lenkrad beißen, weil du so in Eile bist. Nach der Arbeit musst du noch schnell einkaufen, weil du abends Besuch bekommst. Ausgerechnet heute ist die Kasse sooo voll. Es wird eine zweite Kasse eröffnet und stürmst hin, um der erste zu sein. Eine Rentnerin mit vollem Einkaufswagen kommt dir zuvor. Damit nicht genug, sucht sie gefühlte 5 Minuten ihr Kleingeld zusammen. Jetzt musst du dich noch mehr beeilen. Du könntest verrückt werden.

Wenn du das liest hörst du wahrscheinlich zu einer von drei Gruppen. Möglichkeit 1: Du hast das Gefühl, dass es eine 1 zu 1 Beschreibung deines Tages ist. Möglichkeit 2: Du fragst dich, wie ein Mensch so unstrukturiert sein kann, dass er immer in Eile ist. Möglichkeit 3: Du nimmst das Leben sowieso immer wie es kommt. Eile muss nicht sein. Flash von "Zoomania" ist dein Vorbild.

Diese letzte Lektion ist besonders für die, die zur ersten Gruppe gehören. Aber auch die anderen können etwas lernen.

Die ganze Bibel berichtet kein einziges Mal davon, dass Jesus rannte. Jesus war also nie in Eile.

Jesus im 21. Jahrhundert



Wenn Jesus heute leben würde - wie würde sein Tag aussehen? Schreibe einen möglichst detaillierten Ablauf, als hättest du Jesus einen Tag lang auf Schritt und Tritt begleitet.



Lest euch eure Ergebnisse vor. Was davon lässt sich auf unseren Alltag übertragen?



Formuliere einen Satz, der den Alltag von Jesus beschreibt.

"If we follow an unrushed Jesus, we should be living an unrushed life."

Craig Groeschel

Entschleunigen im Alltag



Welche der folgenden Tipps zum Entschleunigen würdest du in deinen Alltag integrieren?

1. Halte dich an die Geschwindigkeitsbegrenzung. Bei 50km/h wirklich 50km/h

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

2. Wechsle bewusst auf die Kriechspur

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

3. Erscheine zu einem Termin zehn Minuten früher ohne Handy

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

4. Stelle dich im Supermarkt in die längste Kassenschlange

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

5. Besorg dir ein Klapphandy

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

6. Schalte dein Handy 1h vorm Schlafengehen aus und lege es weg

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

7. Schalte dein Handy morgens erst nach der stillen Zeit wieder ein

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

8. Lege eine Zeit und ein Zeitlimit für soziale Medien fest (oder melde dich ganz ab)

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

9. Kündige Netflix und Co.

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

10. Praktiziere Single-Tasking. Höre anderen zu, ohne dabei etwas anderes zu machen.

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

11. Nimm dir regelmäßig einen Tag für Stille und Alleinsein

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

12. Geh langsamer. Ganz bewusst

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

13. Fang an Tagebuch zu schreiben

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

14. Koche selber und iss zu Hause

Auf keinen Fall Auf jeden Fall
1 2 3 4 5

(Vgl. Comer, Das Ende der Rastlosigkeit, S. 236-258)



Tauscht euch darüber aus, was ihr angekreuzt habt.
Warum habt ihr euch für oder gegen etwas entschieden?



Persönliche Reflexion

Es kann sein, dass du hierfür deine Notizen von den anderen Lektionen brauchst

Das ist mir in diesem Kurs besonders wichtig geworden:

Dieses Zitat möchte ich in Erinnerung behalten:

Das möchte ich gerne in meinem Leben verändern:

Darüber möchte ich gerne nochmal nachdenken:



Nimm dir Zeit alleine, um mit Gott über diese 4 Punkte zu sprechen.

Abschlussworte

Du hast den Kleingruppenkurs geschafft. Ich hoffe, dass du und deine Gruppe viel Spaß beim Bearbeiten hattest und viel lernen konntest. Ich hoffe, dass du Jesus besser kennengelernt hast und einen Eindruck davon bekommen hast, wie er gelebt hat und was er sich für dein Leben wünscht. In diesem Kurs konnte bei weitem nicht alles Wichtige zur Sprache kommen, was John Mark Comer in seinem Buch "Das Ende der Rastlosigkeit" ausführt. Wenn du dich gerne intensiver mit dem Thema beschäftigen möchtest, dann kaufe dir gerne sein Buch und begib dich auf eine spannende Reise, auf der du Jesus und sein Verständnis vom Leben ganz neu kennenlernenst.

In dem Kurs steckt viel Zeit und Leidenschaft. Trotzdem gibt es immer Dinge, die man besser machen könnte. Wenn du Feedback hast, dann schreib uns gerne. Wir würden uns sehr freuen von dir zu hören. Es war der erste Kleingruppenkurs, den wir auf Grundlage eines Buches entwickelt habe. Wenn dir der Kurs gefallen hat und du dir weitere Kurse zu anderen Büchern wünschen würdest, dann lass uns das gerne wissen.

**Ein Leben ohne Rastlosigkeit
ist und bleibt ein Übungsfeld,
eine Reise mit Jesus, bei der
wir erst in der Ewigkeit
ankommen werden.**



**S T E P S
L E A D E R S**