




Ruhen und aus Gottes Quellen schöpfen


Monika Riwar
Pfrn., Seelsorge & Beratung

1

Das Liebesgebot hat 3 Pole!




1



Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III (ca. 1140)

Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist, lobe ich Deine Menschlichkeit - aber nur, wenn sie voll und echt ist. Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange bist Du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Ps 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber!


3



Selbst-Fürsorge

- Ich bin Geschöpf: von Gott geschaffen als begrenztes Wesen.
- Es braucht ein Gleichgewicht zwischen Aufgaben / Anforderungen und eigenen Möglichkeiten an Zeit, Fähigkeiten und emotionaler Kraft.

4




Akzeptanz der eigenen Grenzen

„Je mehr ich akzeptiere wie ich bin, desto mehr verändere ich mich.“

(nach C. Rogers)

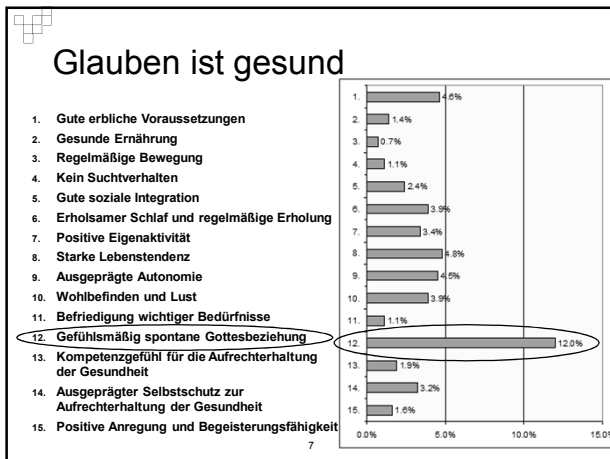
5



Schöpfen aus Gottes Quellen: Dreifache Selbst-Fürsorge (Ps 23)

- Gnade: Das gute Fundament
Geistlicher Bereich: Aus der Gnade leben
- Gutes: Gottes Güte vertrauen
Gedanken-Welt: Gelassenheit entdecken
- Gedeckter Tisch: Beschenkt werden
Leiblicher Bereich: Geniessen können

6



Eine gefühlsmäßig spontane Gottesbeziehung

- Kennzeichen: Wohlbefinden und Vertrauen in der Gottesbeziehung - nicht aus Pflicht, Routine oder Zwang
- Entspricht dem, wie die Bibel „Glaube“ beschreibt!
„Ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, wieder zur Furcht, sondern einen Geist der Kindschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater!“ Röm 8,15


8

Das gute Fundament

- Religiöses Glaubensverständnis:
 - Der Mensch versöhnt sich mit Gott durch den Einsatz seiner Opfer, Taten usw.
- Biblisches Glaubensverständnis:
 - Gott versöhnt den Menschen mit sich durch seinen Sohn Jesus Christus. (2Kor 5,18)

9

Das gute Fundament



Zentraler Aspekt unseres Glaubens: Vergebung unserer Schuld!

≠ etwas fällt weg
= etwas kommt dazu

Es bedeutet: Wiederherstellung der Beziehung zu Gott > Aufnahme ins Vaterhaus als Tochter und Sohn!

10

Das gute Fundament: Aus der Gnade leben

Fürchte dich nicht.
Ich habe dich erlöst.
Ich habe dich bei deinem Namen gerufen.
Du bist mein!

Jes 43,1

11

Das gute Fundament: Aus der Gnade leben

«Du bist mein»

- Ich bin kostbar: *Ich bin* es ihm wert
- Ich genüge: Er hat *Ja zu mir* gesagt
- Ich habe Hoffnung: Er lebt *in mir* und ist *mit mir*
- Ich habe Zukunft: Er hat *für mich* seinen Himmel geöffnet

12

Eine Frau sagte zu mir...

Mehr und mehr beginne ich zu verstehen:

Gott liebt mich nicht nur dann, wenn ich es fühle.

Gott liebt mich nicht nur dann, wenn er mir gibt, was ich mir wünsche.

Gott liebt mich – Punkt.

13

Leben aus der Gnade Gottes

Gefahr, als Christen in eine religiöse Haltung zurückzufallen:

Ohne Fleiss, keinen Preis!



14

Bei Gott Atem holen

- Herr, deine Güte reicht soweit der Himmel ist und deine Treue, soweit die Wolken gehen! Psalm 36,6
- Ohne Fleiss keinen Preis!
 - Geteilte Lebenslast: Euer Vater im Himmel weiss, was ihr zum Leben braucht Mat 6,32

15

Leben aus der Güte Gottes

1. Gott gibt genug!

- Mk 4,26-29: Selbstwachsende Saat
 - Gott gibt über mein «Zutun» hinaus
- Kol 3,20: Dem, der über alles hinaus zu tun vermag, über die Massen mehr, als wir erbitten oder erdenken..., ihm sei die Herrlichkeit

16

Leben aus der Güte Gottes

2. Gott trägt uns - mitsamt unserer Fehlerhaftigkeit

- Psalm 19,13: Wer kann merken, wie oft er fehlet? Von den verborgenen Sünden sprich mich frei.
- Wir müssen, Gott sei Dank, nicht alles auslöffeln, was wir uns eingebrockt haben!

17

Leben aus der Güte Gottes

3. Deshalb: Gegen das Sorgen

- Phil 4,6: Seid um nichts besorgt...
- Mt 6,34: Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

Gespannt den Plan Gottes erwarten!

18

Leben vom gedeckten Tisch

Gott gönnt uns Genuss

- Psalm 34,9: Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!
- 1.Tim 6,17b: Gott, der uns alles reichlich darbietet, es zu geniessen.

19

Geniessen lernen

- Pflichten sind nicht das ganze Leben!
 - Gott hat Freude an Farben, Formen, Gerüchen, Tönen
 - Der Sabbat schafft Freiraum
- Gesunder Lebensrhythmus: Gottes Güte geniessen lernen

20

8 Gebote des Geniessens

1. Gönn dir den Genuss – lerne erkennen, wo du dir Genuss verbietest.
2. Nimm dir Zeit zum Geniessen – manchmal genügt schon ein Augenblick.
3. Geniesse bewusst – lass andere Tätigkeiten einen Moment lang ruhen.
4. Schule deine Sinne für Genuss - das Geniessen lebt von der Wahrnehmung verschiedener Sinneseindrücke.
5. Geniesse auf deine eigene Art - finde heraus, was dir gut tut und was nicht.
6. Geniesse lieber wenig, aber richtig - Genuss liegt nicht in der Menge, sondern in der Qualität, das Zuviel verliert den Reiz.
7. Überlasse deinen Genuss nicht dem Zufall - teile Zeit dafür ein, triff Verabredungen etc.
8. Geniesse die kleinen Dinge des Alltags – das macht dich reicher als die Jagd nach Ausserordentlichem.

nach Gerd Kaluzza: Stressbewältigung

Leben aus der Güte Gottes

Lobe den Herrn, meine Seele!
Freude über seine Gaben ist Freude an Gott!

- Ps 136,4-9: Freude über Gott, unseren herrlichen Schöpfer
Die Sinne betätigen: Augen, Ohren, Nase...
- Ps 103, 2: Vergiss nicht, was der Herr dir Gutes getan hat
Das Gute festhalten

22