# WENIGER

## Raum für Gott im vollen Alltag

zur Predigt von Sami Weber am 15.11.2026

## Ankommen und Gebet (10 Min)

Nehmt Euch Zeit, einander wahrzunehmen, und beginnt mit einem kurzen Gebet.

## Einstiegsfrage (10 Min)

- Wie geht es dir, und was hat dich in der vergangenen Woche beschäftigt?
- Wann konntest du zuletzt wirklich abschalten, ohne innerlich schon bei der nächsten Aufgabe zu sein? Was hat das möglich gemacht? Was ist bei dir anders, wenn du zur Ruhe gekommen bist?

## Predigtzusammenfassung (5 Min)

Unser Alltag ist voll, und es fällt uns schwer, zur Ruhe zu kommen. Wir wissen, dass uns das guttun würde. Doch die Anforderungen scheinen zu hoch, und das Rad dreht sich immer schneller. Wer mithalten will, muss mitmachen.

Wenn die Bibel uns auffordert, Zeit für Ruhe und Gebet zu nehmen, denken wir vielleicht: Jesus hatte es damals leichter. Doch auch er war stark gefordert: von seinen Jüngern, von Menschen, die seine Hilfe brauchten, und von Menschenmengen, die ihm überallhin folgten. Trotzdem suchte er immer wieder die Einsamkeit und das Gebet beim Vater.

Jesus lebt uns vor, wie wichtig es ist, mitten in den Anforderungen die Nähe des Vaters zu suchen. Bei ihm dürfen wir zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen und Klarheit darüber gewinnen, was wirklich wichtig ist. Die Predigt lädt uns ein, unsere Beziehung zu unserem liebenden Vater durch drei Praktiken neu und bewusst zu gestalten:

**Stille und Einsamkeit:** Wir steigen aus dem Trubel aus und richten unsere Aufmerksamkeit auf Gott. Im kontemplativen Gebet verweilen wir in seiner Gegenwart, auch ohne viele Worte. Das kann jeder einüben, unabhängig vom eigenen Temperament.

**Stundengebet**: Feste Gebetszeiten unterbrechen unsere Arbeit und erinnern uns daran, mit Gott zu leben. Wir geben Jesus bewusst Raum und gestalten unseren Alltag um diese Zeiten herum.

**Sabbat:** Ein wöchentlicher Ruhetag gibt Raum für Gott, Erholung und Freude. Wir dürfen aufhören, obwohl noch nicht alles fertig ist. Aus der Beziehung zu Jesus dürfen wir unseren Alltag gestalten – auch unsere Arbeit, unsere Nächstenliebe und unsere Mitarbeit in der Gemeinde.

# Vertiefung zur Predigt (80 Min)

## 1. Was treibt mich eigentlich an

Denkt an einen konkreten Tag der vergangenen Woche, an dem Ihr kaum zur Ruhe kamt. Nehmt zwei Minuten Stille: Was hat diesen Tag gefüllt? Was war notwendig, was habe ich selbst hinzugefügt, und was habe ich getan, weil andere es von mir erwarten?

- Wähle eine Aufgabe aus, bei der du schwer aufhören konntest. Was wäre tatsächlich passiert, wenn sie liegen geblieben wäre? Was hast du befürchtet, und wie realistisch war diese Befürchtung?
- Was gibt dir das Gefühl, gebraucht oder wertvoll zu sein? Woran merkst du, ob du aus Freude und Verantwortung handelst oder Anerkennung suchst, Kontrolle behalten willst oder niemanden enttäuschen möchtest?

**Zum Nachfragen**: Greifst du manchmal zur nächsten Aufgabe oder zum Handy, obwohl gerade nichts dringend ist? Was würdest du wahrnehmen oder aushalten müssen, wenn du es bleiben ließest? Sprecht über eine eigene Erfahrung, soweit Ihr möchtet.

## 2. Was zeigt Jesus im Umgang mit Anforderungen

**Lest Lukas 5,15–16**. Viele Menschen kommen, wollen Jesus hören und von ihm geheilt werden. Gerade in diesem Zusammenhang berichtet Lukas, dass Jesus sich immer wieder zum Gebet zurückzieht.

- Was fordert dich an Jesu Verhalten heraus? Was würde es in einer konkreten Situation für dich bedeuten, Zeit mit Gott zu schützen, obwohl andere etwas von dir brauchen? Welche Verantwortung bleibt dabei bestehen?
- Wenn du sagst: „Dafür habe ich keine Zeit“ – welchen Platz bekommt die Beziehung zu Gott dann tatsächlich? Was müsste sich ändern, damit sie deinen Tag mitgestaltet und nicht erst am Ende übrigbleibt?

**Lest ergänzend Daniel 6,7–11**. Daniel hält selbst unter Bedrohung an seinem regelmäßigen Gebet fest. Was zeigt das über dessen Bedeutung für ihn? Welche Erfahrung hast du selbst damit gemacht, dass ein Gebetsrhythmus dich trägt, wenn der Alltag schwierig wird?

## 3. Was geschieht, wenn ich still werde

**Probiert das Stundengebet auf der letzten Seite aus**. Alle sollten die Seite vor sich haben. Eine Person führt durch die zehn Minuten und achtet auf die Zeit. Legt andere Ablenkungen beiseite. Wenn Eure Gedanken abschweifen, kehrt zu einem Satz des Gebets zurück.

⇨ **Durchführung des Stundengebets**

Nehmt Euch danach etwa 15 Minuten zum Austausch. Beschreibt zunächst, was Ihr tatsächlich erlebt habt. Auch Unruhe, Langeweile oder Freude dürfen zur Sprache kommen.

- Bei welchem Moment bist du innerlich hängen geblieben? Was hat dich beschäftigt, und was hast du in diesem Moment gebraucht?
- Was wird in der Stille hörbar, das sonst wenig Raum bekommt? Vielleicht eine Sorge, Dankbarkeit, Leere oder der Druck, etwas leisten zu müssen. Was würdest du Gott dazu gern sagen?

**Zur Vertiefung**: Stell dir vor, du sitzt vor Gott und tust gerade nichts für ihn. Was glaubst du, wie er dich ansieht? Woher kommt diese Vorstellung? Hilft sie dir, bei ihm zu sein, oder macht sie es schwer?

Wir müssen die Stille nicht nach einer besonderen Erfahrung bewerten. Fragt lieber: Was habe ich über mich und meine Beziehung zu Gott wahrgenommen? Was möchte ich weiter mit ihm besprechen?

## 4. Was würde ein Ruhetag von mir verlangen

**Lest Markus 2,23–28**. Jesus spricht im Streit über das Ährenraufen vom guten Sinn des Sabbats für den Menschen und von seiner eigenen Vollmacht. Nehmt eine konkrete Woche in den Blick: Wie könnte ein Tag aussehen, an dem Arbeit und Erledigungen ruhen und Gott, Freude und Erholung Raum bekommen?

- Worauf würdest du dich freuen, was würde dir schwerfallen? Welche Tätigkeit würdest du vermutlich doch noch „schnell erledigen“ wollen, und warum gerade diese?
- Welche Hindernisse sind tatsächlich unvermeidbar? Wo hängt es eher an Erwartungen an dich selbst oder an Gewohnheiten? Was müsstest du vorbereiten, absagen oder mit anderen absprechen?

**Überlegt an einem konkreten Beispiel**: Wie wird Ruhe möglich, ohne dass andere dafür dauerhaft mehr tragen müssen? Fürsorge bleibt nötig; Schichtarbeit und Familienaufgaben brauchen Absprachen. Auch Gemeindedienst kann Arbeit sein. Fragt deshalb, wie alle Beteiligten verlässlich Erholung finden können.

**Zum persönlichen Nachdenken**: Was fällt mir schwer, Gott zu überlassen, wenn ich aufhöre? Was könnte ein Ruhetag darüber ausdrücken, wem ich vertraue und wovon mein Wert abhängt?

### 5. Welchen Schritt möchte ich gehen

Nimm dir zunächst zwei Minuten für dich. Welcher Gedanke dieses Abends hat dich besonders getroffen? Wo ist eine Veränderung dran: bei deinem inneren Antrieb, deiner Zeit mit Gott oder deinem Umgang mit Arbeit und Ruhe? Wähle einen konkreten Ansatzpunkt.

**Überlege:** Was soll dadurch in meiner Beziehung zu Jesus Raum bekommen? Was muss dafür weniger werden, und welche Unterstützung brauche ich? Diesen Gedanken nehmt Ihr in die Wochenherausforderung mit.

## Herausforderung für die nächste Woche (10 Min)

Plane eine konkrete Unterbrechung Deines gewohnten Alltags: eine kurze Zeit der Stille an drei Tagen, eine feste Gebetszeit im Tageslauf oder einen bewusst gestalteten Ruhetag. Wähle eine Möglichkeit und halte fest: „Am … um … werde ich … Dafür lasse ich … weg oder spreche mit …“

Tauscht Euch zu zweit über Eure Pläne aus. Fragt nach: Ist der Schritt konkret und umsetzbar? Was könnte ihn verhindern? Was hilft dir dann weiter? Notiere nach dem Ausprobieren einen Gedanken: Was habe ich wahrgenommen, was möchte ich Gott sagen und was möchte ich fortsetzen? Erzählt beim nächsten Treffen ehrlich davon.

## Abschluss und Gebet (5 Min)

Nennt, wenn Ihr möchtet, eine Bitte aus dem Abend. Betet füreinander: um Vertrauen, Mut zu nötigen Veränderungen und Hilfe bei Belastungen, die sich nicht einfach abstellen lassen.

**Weiterführendes Material:**

- Die englischsprachige Predigt(reihe) von John Mark Comer über Stille und Einsamkeit: https://open.spotify.com/episode/76PjwHRpRcLAnGgUe51P71?si=5926cf4027f646ed
- Das Buch (leider bisher auch nur englischsprachig erhältlich): „Into the Quiet“ von John Mark Comer

**Anhang**: Vorlage eines Stundengebetes zum Ausdrucken für alle Teilnehmer

## Stundengebet zum gemeinsamen Mitlesen

*Zehn Minuten vor Gott. Eine Person führt durch das Gebet und achtet auf die Zeit. Alle lesen die gemeinsamen Texte mit. Lest langsam; die verbleibende Zeit jedes Abschnitts bleibt still.*

### Ankommen und still werden (2 Min)

**Leitung:** Wir unterbrechen, was uns beschäftigt, und wenden uns Gott zu. Mit unseren Aufgaben, Sorgen und offenen Fragen dürfen wir vor ihm sein. Als seine Kinder müssen wir ihm nichts vorweisen. Gott, hier sind wir. Hilf uns, unsere Aufmerksamkeit auf dich zu richten.
*Eine Minute Stille*. Wenn Gedanken abschweifen, kehrt zu dem Satz zurück: „Gott, hier bin ich."

### Unsere Zeit Gott anvertrauen (2 Min)

**Alle:** Lehre uns unsere Tage richtig zählen, damit wir ein weises Herz erlangen! Denn tausend Jahre sind vor dir wie der gestrige Tag, der vergangen ist, und wie eine Nachtwache. Und die Freundlichkeit des Herrn, unseres Gottes, sei über uns. Und das Werk unserer Hände fördere du für uns. Ja, das Werk unserer Hände wollest du fördern!
*(Aus Psalm 90,12.4.17: Verse in dieser Reihenfolge zusammengestellt)*
Bleibt bis zum nächsten Abschnitt still. Was möchtest du Gott anvertrauen?

### Unsere Hoffnung auf Gott setzen (2 Min)

**Alle:** Wir setzen unsere Hoffnung auf den Herrn. Er steht uns bei und rettet uns. Er ist unsere ganze Freude. Wir vertrauen ihm, dem heiligen Gott. Herr, lass uns deine Güte erfahren. Wir hoffen doch auf dich!
*(aus Psalm 33,20–22.)* Anschließend Stille bis zum nächsten Abschnitt

### Das Vaterunser (2 Min)

**Alle:** Unser Vater im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.
*(nach Matthäus 6,9–13, mit dem vertrauten liturgischen Schluss)*

### Um Vertrauen bitten und still bleiben (2 Min)

**Alle:** Gott, hilf uns, zu dir umzukehren und dir zu vertrauen. Lehre uns, zur Ruhe zu kommen und dir den weiteren Tag anzuvertrauen. Zeige uns deinen Weg und richte unser Herz auf dich. Danke für deine große Gnade.
*(Gebet in Anlehnung an Jesaja 30,15 und Psalm 86,11–13)* Bleibt mindestens eine Minute still vor Gott.

### In den Alltag zurückkehren (2 Min)

**Leitung:** Gott, begleite uns in das, was vor uns liegt. Lass dein Wort und deine Liebe in unserem Alltag Raum finden. Amen. Lasst die Worte noch einen Moment nachklingen.