

SEI STILL

*In der Ruhe
liegt die Kraft*



BIBELLESEPLAN

Von CBN

5 TAGE

Nachdem er die Welt erschaffen hatte, ruhte Gott – obwohl er das gar nicht nötig hatte. Gott hat einen Ort der Ruhe für uns vorbereitet und er lädt uns ein, ihm in der Ruhe zu begegnen. In diesem 5-tägigen Leseplan werden wir uns damit beschäftigen, warum wir ruhen sollten, wie wir ruhen können und was uns in der Ruhe erwartet.

TAG 1

Ruhe

1. Mose 2,2-3 • Hebräer 4,3 • Matthäus 11,28-30 • Galater 3,14 • Matthäus 28,18-20

Wenn der Schöpfer des Universums uns ein Beispiel gibt, dem wir folgen sollen, ist es nur logisch, dass wir es auch tun! Als er mit der Erschaffung der Welt fertig war, von der er wollte, dass wir sie erben, kultivieren und beherrschen, heißt es: *„Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit. Darum segnete er den siebten Tag und sagte: Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir.“* (1. Mose 2,2-3; HFA).

Okay, der mächtige, ewige, allmächtige Schöpfer des Universums, der nicht ruhen muss, hat sich also entschieden zu ruhen. Und nicht nur das: Er hat den Ort der Ruhe heilig gemacht und er hat ihn zu einem Ort des Segens gemacht. In Hebräer 4,3 (HFA) heißt es: *„Und das sagte Gott, obwohl es diese Ruhe von allem Anfang an gab, als Gott die Welt geschaffen hatte.“* Das bedeutet, dass Gott diesen Ort der Ruhe nie verlassen hat.

Wo auch immer dieser Ort der Ruhe ist, ist ein Ort, an dem wir uns von der Normalität der Arbeit lösen, im Segen verweilen und der Gegenwart Gottes selbst begegnen können! Ist das nicht ein Ort, an dem du gerne sein möchtest?

Spulen wir in der Bibel eine beträchtliche Anzahl an Jahren vor, treffen wir auf das Volk Israel, durch das Gott der Welt seinen Segen zurückgeben will. Er befiehlt ihnen, den Sabbat, den 7. Ruhetag, zu halten. Und warum? Weil er sie aus der Sklaverei in Ägypten befreit hatte, wo sie nie aufhörten zu arbeiten. Um sich also an Gottes Liebesdienst zu erinnern, um den anderen Völkern zu zeigen, was er getan hatte und um einen Blick auf die ewige Ruhe zu werfen, für die sie bestimmt waren, hielten sie inne. Sie ruhten.

Viele weitere Jahre später betritt dann Jesus Christus die Bühne, durch den der Segen tatsächlich wieder in die Welt zurückkehrt! Durch ihn werden wir, die wir der Sünde versklavt sind, gerettet und von der Sünde befreit, nicht durch unsere Werke und Anstrengungen, sondern durch seine Gnade und Barmherzigkeit. Um was zu tun? Um in eine ewige Beziehung mit Jesus Christus einzutreten, durch den wir Ruhe für unsere Seelen finden (Matthäus 11,28-30) und in seinen Segen einzutreten (Galater 3,14).

Jesus selbst hat uns den Auftrag gegeben, in alle Welt zu gehen und nicht nur aller Welt von dieser Ruhe zu erzählen, die für sie verfügbar ist (siehe Matthäus 28,18-20), sondern der Welt auch zu zeigen, wie diese Ruhe aussieht.

Ruhe ist ein Ort, an dem wir von harter Arbeit und Anstrengung befreit werden. Ein Ort, an dem wir die Freiheit genießen können, die wir uns niemals selbst verschaffen könnten. Ein Ort, der durch Segen gekennzeichnet ist. Ein Ort, an dem wir Gott und seine Größe ehren und seine Nähe erleben.

Die Ruhe ist zu wertvoll, als dass wir sie als eine nette Idee oder Theorie abtun sollten. Sie ist ein Geschenk, sie ist eine Notwendigkeit und die Welt braucht sie dringend.

Morgen werden wir uns mit dem Thema „Ruhe und Kontrolle“ beschäftigen.

TAG 2

Ruhe und Kontrolle

Johannes 14,27 • Psalm 94,19 • 1. Petrus 5,6-7 • Psalm 23,1-2 • Psalm 46,11

Wenn wir den Satz hören: „Die Dinge sind außer Kontrolle“, erfüllt uns das nicht mit einem Gefühl von Frieden, Gelassenheit und Ruhe. Denn das bedeutet normalerweise, dass etwas gewaltig schief gelaufen ist. Wir versuchen, die Dinge wieder unter Kontrolle zu bringen und das Chaos abzuwenden. Viele von uns wissen unbewusst, dass Kontrolle eine gute Sache ist. Wenn wir die Kontrolle gewinnen oder behalten können, können wir bis zu einem gewissen Grad sicherstellen, dass die Dinge für uns und unsere Mitmenschen gut laufen. Und natürlich ist Kontrolle in gewissem Maße gut. Wir wollen die Kontrolle haben über unsere Ausgaben, unsere Fähigkeit, ein Auto zu fahren, unsere Verantwortung, ein Team zu leiten oder zu agieren, anstatt nur zu reagieren.

Aber das führt natürlich zu einer gegenteiligen Denkweise. Kontrolle loslassen = schlecht. Und genau hier liegt das Problem. Denn um zur Ruhe zu kommen, müssen wir loslassen. Wir müssen aufhören. Gott selbst fordert und dazu auf (Psalm 46,11). Und wenn wir eine Welt um uns herum geschaffen haben, die von unserer Fähigkeit abhängt, die Kontrolle zu behalten, dann werden wir nicht zur Ruhe kommen. Zumindest nicht, bis wir zur Ruhe gezwungen werden und das ist ironischerweise nicht das Bild von jemandem, der Selbstbeherrschung zeigt. Denn Selbstbeherrschung bedeutet nicht immer, dass wir uns von Dingen zurückhalten, die wir *nicht tun sollten*. Es geht darum, *aktiv die Dinge zu tun, die wir tun sollten*. Zum Beispiel Ausruhen.

Tatsache ist, dass niemand von uns, der eine Beziehung zu Gott hat, Angst haben muss, loszulassen. Er hat die Kontrolle und das ist es, was zählt. Wir lassen nicht los und lassen es auseinanderfallen. Wir überlassen es Gott. Für die meisten von uns ist es wahrscheinlich nicht so, dass wir Gott nicht vertrauen, aber wir sind es einfach nicht gewohnt, aktiv loszulassen und

es Ihm zu überlassen. Denken wir einfach daran, dass es jemanden gibt, der die Dinge viel besser im Griff hat als wir selbst.

Manche von uns kommen nicht zur Ruhe, weil wir das Gefühl haben, ständig etwas tun zu müssen. Entweder fürchten wir uns vor dem, was passiert, wenn wir ausruhen, oder wir arbeiten so gerne, dass wir uns nicht ausruhen wollen. Wenn du zu den Ersteren gehörst, dann vertraue wieder auf Gott. Er hat alles unter Kontrolle. Ihm kann man vertrauen. Genieße die Segnungen der Ruhe in seiner Gegenwart. Wenn du zu den Letzteren gehörst, ist es großartig, dass du so gerne arbeitest! Lobe Gott, dass du etwas tust, dass du liebst. Doch entscheide dich bewusst für die Disziplin der Ruhe, auch wenn du einfach nur weitermachen willst. Wenn der Schöpfer des Universums sich entschieden hat, sich auszuruhen – und er hätte durchaus weitermachen können – dann sei weise und folge seinen Wegen.

Es ist anstrengend, die Kontrolle zu behalten und dein Körper wird dir das auch irgendwann signalisieren. Es ist daher gut, Ruhe zu einer regelmäßigen Gewohnheit werden zu lassen, um gar nicht erst in diesen Zustand zu kommen.

In welchen Bereichen deines Lebens solltest du vielleicht Kontrolle loslassen? Bei deiner Arbeit? Einer Beziehung? Einem Hobby? Einem Ziel?

Morgen werden wir uns mit dem Thema „Ruhe und Bewusstsein“ befassen.

TAG 3

Ruhe und Bewusstsein

Römer 12,2 • 1. Johannes 4,19 • Jakobus 1,23-24

Stell dir vor, dein Leben ist wie ein hölzernes Schiff und du bist der Matrose. Jeder Teil des Schiffes steht für verschiedene Bereiche deines Lebens, von deinem sozialen Umfeld bis hin zu deiner Arbeit. Ein guter Seemann, der sich um sein Schiff kümmert, würde routinemäßig überprüfen, ob alles gut funktioniert. Wenn er ein morschtes Stück Holz entdeckt, wird er es erneuern. Du weißt, dass das Holz gesund sein muss, um die Gesundheit aller Teile des Schiffes zu erhalten. Was würde passieren, wenn du dir im Laufe der Jahre nicht die Zeit nehmen würdest, das Schiff zu überprüfen? Was wäre, wenn ein verrottetes Stück Holz nicht entdeckt und die Fäulnis sich ausbreiten würde? Es würde nicht nur einen Teil des Schiffes betreffen, sondern das ganze Schiff. Irgendwann würde alles zerbröckeln, auch wenn die Fäulnis schon vor Jahren begann. Woher sollen wir wissen, wie ein gesundes Schiff im Vergleich zu einem ungesunden Schiff aussieht? Indem wir ein gesundes Schiff als Beispiel vor Augen haben.

Unser Beispiel für ein gesundes Leben gibt uns Gottes Wort. Wir müssen es lesen, um zu wissen, wie ein gesundes Leben aussieht und wie es nicht aussieht. In Römer 12,2 (HFA) heißt es: „*Passt euch nicht den Maßstäben dieser Welt an, sondern lasst euch von Gott verändern, damit euer ganzes Denken neu ausgerichtet wird. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt.*“ Der Maßstab der Welt bringt den Tod. Gottes Maßstab ist das Leben. Die verrotteten Teile in unserem Leben, die durch den Maßstab der Welt beeinflusst wurden, können durch Gottes Maßstab erneuert werden.

Wenn wir innehalten und uns ausruhen, gibt uns das den Raum zu beobachten und zu sehen, welche Teile unseres Schiffes gesund sind und welche nicht. **Die Ruhe ist der Ort, um sich dieser Dinge bewusst zu werden und die aktive Entscheidung zu treffen, sie zu erneuern. Wenn wir ruhen, werden wir langsam genug, um den tatsächlichen Zustand der Dinge zu erkennen.** Wir können nicht davon ausgehen, dass alles gut ist, nur weil wir noch segeln.

Für manche ist es so, dass sie sich der Dinge unter der Oberfläche durchaus bewusst sind und genau deshalb wollen sie nicht aufhören. Weil man zu viel Angst hat, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Niemand sieht gerne die Realität seiner Sünde, seines Versagens oder seiner Fehler. Keiner wird gern daran erinnert, wie gefallen er ist. Es fühlt sich einfach nicht gut an. Aber unsere Geschichte ist damit noch nicht zu Ende! Genau an dieser Stelle leuchtet die Liebe, die Schönheit und die Gnade von Jesu Tod und Auferstehung am hellsten. **DU KANNST VERÄNDERT UND GANZ WERDEN!** Wenn du deinen wahren Zustand erkennst und seine wahre Liebe erfährst, ist das die treibende Kraft, die dich dazu bringt, ihn noch mehr zu lieben und ihm weiter zu folgen. „*Wir lieben, weil Gott uns zuerst geliebt hat.*“ (1. Johannes 4,19; HFA).

Sei also weise und diszipliniert genug, um innezuhalten. Komm zur Ruhe. Schau hin. Prüfe dich selbst im Spiegel von Gottes Wort und erneuere die morsche Stellen in seiner Kraft und durch seinen Geist.

TAG 4

Ruhe und Freude

Lukas 10,38-42 • Psalm 27,4 • 1. Mose 2,2-3 • 1. Thessalonicher 5,9-10

Wenn du dir Zeit nimmst und Gott in der Ruhe suchst, ist eines der wunderbaren Dinge, dass du Freude empfangen und Gottes Geschenke genießen kannst. Können wir Gott und seine Gaben nicht durch unsere Arbeit genießen? Doch, ganz bestimmt. Aber wenn Gott an einem Ort der Ruhe wohnt, dann gibt es noch mehr von ihm zu erfahren, wenn wir ihm *dort* begegnen. **Es gibt noch mehr, was er uns lehren, zeigen und erleben lassen möchte, wenn wir ihm am Ort der Ruhe begegnen.**

In der schönen Geschichte von Maria und Marta, die wir in Lukas 10 finden, lehrt Jesus eine unschätzbare Lektion. Maria saß zu den Füßen Jesu und hörte alles, was er sagte. Sie war bei ihm. Marta dagegen war unentwegt mit der Bewirtung der Gäste beschäftigt. Sie war verärgert, dass Maria ihr nicht half. „*Schließlich kam sie zu Jesus und fragte: Herr, siehst du nicht, dass meine Schwester mir die ganze Arbeit überlässt? Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll!*“ (Lukas 10,40; HFA). Maria sollte helfen. Doch was Jesus antwortet, stellt unsere Prinzipien und unsere Auffassung von dem, was wichtig ist, in Frage. „*Marta, Marta, du bist um so vieles besorgt und machst dir so viel Mühe. Nur eines aber ist wirklich wichtig und gut! Maria hat sich für dieses eine entschieden, und das kann ihr niemand mehr nehmen.*“ (Lukas 10,41; HFA)

Nichts ist wichtiger, als bei Jesus zu bleiben. Bei allem, was man tut, egal wie klein oder groß es ist, ist es wertvoller, einfach bei Jesus zu sein, zu seinen Füßen zu sitzen, fernab jeder Ablenkung. Und es gibt eine Freude, die man in ihm durch die Ruhe finden kann, die keine Arbeit jemals bringen wird. **Es gibt eine Freude, die man in ihm findet, wenn man einfach nur zu seinen Füßen sitzt, die kein noch so großes Tun jemals hervorbringen kann.** Je mehr du das tust, desto mehr gibst du die Kontrolle gerne an ihn ab und das ist wirklich befreiend. Je mehr du das tust, desto mehr wirst du dir seiner Liebe, Weisheit, Gnade, Barmherzigkeit und Schönheit bewusst und das ist notwendig für ein gesundes Wachstum. **In der Ruhe wirst du Freude finden.**

Freude ist kein Glück, sie ist viel tiefer. **Freude ist die unerschütterliche Gewissheit, dass alles gut werden wird, weil Jesus gesiegt hat. Freude schaut auf das Ewige, nicht auf das Zeitliche.** Aber wie können wir unsere Freude, die auf einer unerschütterlichen Gewissheit beruht, aufrechterhalten, wenn wir immer in Bewegung sind und nie innehalten, um uns daran zu erinnern, woher und von wem unsere Gewissheit kommt?

Wenn wir etwas aus der Geschichte von Maria und Marta lernen sollen, dann, dass es wichtiger ist, still zu den Füßen Jesu zu sitzen, als für ihn zu arbeiten. David hat es in Psalm 27,4 (HFA)

sehr schön ausgedrückt: „Um eines habe ich den HERRN gebeten; das ist alles, was ich will: Solange ich lebe, möchte ich im Haus des HERRN bleiben. Dort will ich erfahren, wie freundlich der HERR ist, und still nachdenken in seinem Tempel.“ Wenn du ruhst, hast du alle Freiheit, Gottes Freundlichkeit zu erkennen und was könnte mehr Freude bereiten als das?

Vielleicht triffst du heute die Entscheidung, die Ruhe zu suchen. Vielleicht machst du dir einen festen Termin? Und dann begegne Gott in dieser Ruhe und genieße, was er für dich vorbereitet hat.

TAG 5

Ausruhen – Aber wie?!

Markus 2,27 • Lukas 10,27 • Johannes 15,4-8

In den letzten 4 Tagen haben wir uns mit dem Thema Ruhe beschäftigt und damit, warum wir sie suchen sollten. **Heute werden wir einige Möglichkeiten anschauen, wie wir zur Ruhe kommen können.**

Die größten Gebote sind, Gott mit unserem ganzen Wesen zu lieben und unseren Nächsten wie uns selbst (Lukas 10,27). Alle diese Vorschläge sollen uns helfen, Gott in diesen beiden Geboten zu gehorchen.

- **Sabbat.** Wir können uns volle 24 Stunden Zeit nehmen, um uns auszuruhen, neue Energie zu tanken, uns neu zu orientieren und uns zu erfrischen. Jesus sagte: „Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat.“ (Markus 2,27; HFA). Der Sabbat wurde für deine Erholung geschaffen. Du darfst dich an Gott erfreuen und seine Gaben auf eine Weise genießen, die für dich erholsam und erfrischend ist. Das kann ein Spaziergang in seiner Schöpfung sein oder das Lesen eines guten Buches. Gott hat für uns einen großartigen Weg zum Sabbat gewiesen: Arbeite sechs Tage und ruhe einen Tag.
- **Rückzug.** Ziehe dich zurück. Es bedeutet, sich für eine gewisse Zeit von der Hektik der Welt zurückzuziehen, um mit Gott zusammen zu sein. Vielleicht ist es ein Tag, eine Woche, ein Monat. Du kannst dir eine Ferienwohnung buchen oder Zelten gehen. Frage einen Freund, ob du bei ihm im Gästezimmer übernachten darfst. Nimm die Bibel, ein Tagebuch, etwas Musik oder ein Instrument mit. Und dann ziehe dich zurück, um einfach mit Jesus zusammen zu sein, ohne Ablenkung.

- **Schalte ab.** Wir haben darüber gesprochen, dass wir uns Dingen bewusst werden, wann wir anhalten und uns ausruhen. Manchmal ist es leicht, innezuhalten, aber wir lenken uns oft schnell mit sozialen Medien, Fernsehserien, Spielen, Büchern, Musik usw. ab und das hilft uns nicht, wahre innere Ruhe zu finden. Also, schalte ab. Lass dich nicht ablenken. Vielleicht könntest du versuchen, 30 Minuten am Tag zur Ruhe zu kommen und deinen Geist mit Gott und seinem Wort zu füllen. Das ist wie eine kurze Fernsehepisode. Probiere es aus.
- **Kultiviere ein Leben des Bleibens.** Wir alle befinden uns in verschiedenen Phasen unseres Lebens. Wir sind auch an verschiedenen Stellen unseres Weges mit Gott. Wahre Ruhe finden wir in der Gegenwart von Jesus. Nur durch ihn können wir überhaupt Ruhe finden. Und wegen ihm werden wir die Verheißung der ewigen Ruhe genießen. Tu also alles, was du tun kannst, um in Jesus zu bleiben. Manchmal können wir einfach nicht so ausruhen, wie wir es gerne würden. Aber wir können aus einer inneren Zufriedenheit heraus handeln, die von der Gewissheit und dem Frieden Jesu in unserem Leben herrührt.

Vielleicht nimmst du dir eine Zeit mit dem Heiligen Geist und fragst ihn, wie er dich zur Ruhe bringen will. Finde heraus, wie das in deinem Leben aussehen kann. **Nichts ist wichtiger, als Zeit mit Jesus zu verbringen.** Gib dem also Vorrang vor allem anderen. **Der Schöpfer des Universums ist an einem Ort der Ruhe, also mach dich auf, um ihm dort zu begegnen.**

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00

www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung: Hoffnung für alle®,
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.