

Den Tag mit Jesus leben

3. Woche: Jesus begleitet mich durch den Tag

Wir wollen uns in dieser Woche neu bewusst werden, dass Jesus den ganzen Tag an unserer Seite ist und diesen mit uns gemeinsam gestalten möchte. Viele von uns kennen die Zusage Jesu:

Ich bin bei euch alle Tage, bis an die Enden der Welt.
(Matthäus 28:20)

Zwischen Menschen gibt es unterschiedlich tiefe Beziehungen. Manch eine Person bezeichnet man als „beste Freundin“ oder „besten Freund“. Beziehungen können oberflächlich sein, sie können im Sande verlaufen, sie können aber auch bereichernd sein. Es gibt Leute mit denen man über „alles reden kann“. In schweren Zeiten zeigt sich, wer „wahre Freunde“ sind. Manche Freundschaften entwickeln sich und wir verwenden Begriffe wie: Das hat uns „zusammengeschweißt“ oder die Person habe ich „schätzen gelernt“.

Beziehungen sind dynamisch. Das gilt auch für unsere Beziehung zu Jesus. Vielleicht haben wir Jesus als Tröster erlebt oder als Hoffnung in der Not. Das ist wunderbar. Er ist in den Tagen der Not bei uns, aber eben auch an **allen anderen Tagen**. Er ist mehr als ein Tröster. Jesus sagt:

Ich nenne euch Freunde und nicht mehr Diener. (Johannes 15:15a)

Jesus will dein Freund sein; er freut sich auf das heutige Miteinander mit dir.

Anregungen für diese Woche

Unser Ziel ist es, im Laufe des Tages uns immer wieder die Gegenwart Jesu vor Augen zu führen. Es werden verschiedene Anregungen vorgestellt. Suche dir **eine** Anregung für diese Woche aus. Du kannst die Anregungen abwandeln oder eine eigene entwickeln.

Eine Anregung besteht immer aus zwei Elementen:

1. Element: das Signal
2. Element: die Aktion

Alle Anregungen haben eines gemein:

Du benötigst zunächst **ein Signal**, das dich dann wie ein Wecker an **die Aktion** erinnert.

1. Element: Suche dir ein wiederkehrendes Signal

- Klebe einen Zettel an einen Ort, den du täglich regelmäßig anschaust (z.B. auf eine Zuckerdose, Kaffeedose, Spiegel, Tablettendose, Bildschirm, Tür, Telefon, ...) Auf dem Zettel könntest du zum Beispiel notieren: „**Mein Freund Jesus**“.
- Für Leute, die regelmäßig in ihre Hosentasche fassen: Knoten ins Taschentuch oder Erinnerungsgegenstand in der Hosentasche.
- Wenn du ein Smartphone nutzt, kannst du dir beliebig viele Wecker stellen. Zum Beispiel 9:00, 12:00, 15:00, 18:00, und 21:00 Uhr. Oder alle 2 Stunden.
- Digitalarmbanduhren haben teilweise die Funktion, dass sie stündlich einen Piepser von sich geben. Dann hast du einen stündlichen Rhythmus.
- Oder überlege dir ein anderes Signal, das dir täglich wiederkehrend begegnet und das du für diese Woche wählen möchtest.

2. Element: eine Aktion wählen

Das erste Element (das Signal) soll dich im Laufe des Tages immer wieder an die Aktion erinnern, die es nun auszuwählen gilt. Diese Aktion soll dich wiederkehrend durch den Tag begleiten.

Anregung 1: Einen Satz / ein Gebet / einen Vers wiederholen

- Jesus, lass mich durch deine liebenden Augen meine Mitmenschen sehen.
- Jesus, dein Wille geschehe, in meinem Umfeld.
- Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. (Psalm 23:1)
➤ auch möglich: Jeweils am Folgetag den nächsten Vers wählen.
- Jesus, deine Worte sind ein Licht auf meinem Weg.
(nach Psalm 119:105)
- Danke Jesus, du bist gekommen, um mir Leben im Überfluss zu geben.
(nach Joh 10:20)
- Danke Jesus, dass du nicht als mein Richter, sondern als mein Retter in diese Welt gekommen bist. (nach Joh 12:47)
- Jesus, du bist das Licht der Welt. Du lebst in mir, Licht meines Lebens.
(nach Joh 8:12)
- In Galater 5:22+23 werden Eigenschaften aufgezählt, die Gott in uns stärken möchte. Wähle für diese Woche **eine Eigenschaft** aus und setze sie in das Gebet ein.

liebvollen	freudvollen	friedvollen
geduldigen	freundlichen	gütigen
treuen	rücksichtsvollen	selbstbeherrschten

„Herr Jesus, mach mich zu einem [Eigenschaft] Menschen.“

- Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.
- Wähle ein eigenes Gebet, einen Bibel- oder Liedvers.

Nach dem Signal sprichst du laut oder in Gedanken deinen gewählten Satz mehrmals hintereinander oder schließe ein persönliches Gebet an. Manchen hilft es, den Vers mit einem Atemzug zu verbinden und ihn möglichst häufig zu wiederholen. Z.B.: Einatmen: "Dein Wille geschehe". Ausatmen: "in meinem Umfeld". Einatmen: "Dein Wille geschehe" ...

Anregung 2: Ein wiederkehrendes Gebet:

- Gebetsvorschlag 1

Herr, heute möchte ich dich bewusst
während des Tages
in meinen Gedanken erleben.
Finde du Wege, um zu mir zu reden.
Öffne meine Augen und meine Ohren
um dein Reden wahrzunehmen.
Amen.

- Gebetsvorschlag 2

Danke Jesus, du hast diesen Tag geschaffen.
Was du für mich heute vorbereitet hast,
welche Begegnungen du schon siehst,
hilf mir deinen Willen zu erkennen und
in deinem Sinne zu handeln.
Amen.

Für den Austausch / zum Nachdenken

- Wie gut ist es dir gelungen, dein Signal und die damit verbundene Aktion umzusetzen?
- Ist es dir gelungen, Jesu Gegenwart im Laufe des Tages (immer wieder) bewusst wahr zu nehmen? Wenn ja, kannst du beschreiben, wie das war?
- Wie hat sich deine Wahrnehmung bezüglich des Verses / Gebetes in dir entwickelt bzw. verändert?
- Hat sich deine Wahrnehmung bezüglich deiner Mitmenschen verändert?

Gesprächsangebot Zoomtreffen

Wenn du am Zoomtreffen über das Internet am
Freitag 18.06. um 20:00 Uhr teilnehmen möchtest, melde dich bitte bei:

Pastor Martin Kosmalski pastor@baptisten-krefeld.de oder
Torben Krösch torben.kroesch@baptisten-krefeld.de an.

Wir schicken euch dann den Link für das Treffen per Email zu.