

# Den Tag mit Jesus leben

## 4. Woche: Auszeit mit Jesus - einmal den Alltag durchbrechen

Routine durchbrechen – gehört das zu einem gesunden Leben? Zumindest gehört es zur Tradition der jüdischen Religionsausübung. Es gab Festtage, an denen man an bestimmte Orte – oft nach Jerusalem – pilgerte. Zusätzlich reiste man zum Tempel, um seine Opfer zu bringen. Hierzu hat man die gewohnte Umgebung des Alltags hinter sich gelassen.

Der Evangelist Lukas berichtet (in Kapitel 2) von solchen Pilgerreisen auch aus der Kindheit Jesu: Der acht Tage alte Säugling wird im Tempel geweiht. Seine Eltern wanderten jedes Jahr zum Passahfest nach Jerusalem. Besonders bekannt ist die Geschichte, in der Jesu Eltern den 12jährigen Jesus nach dem Passahfest mehrere Tage suchen mussten.

Ein weiteres Fest ist das Laubhüttenfest, es hat Ähnlichkeit mit einer Camping-Auszeit. Während des Laubhüttenfestes hält sich die Familie zumindest während der Mahlzeiten in einer einfachen, selbstgebauten Hütte auf. Besonders gesetzestreue Juden übernachteten sogar in diesen Hütten.

Als Jesus mit seinen Jüngern durch die Gegend zog, gab es immer wieder Zeiten, in denen er sich absonderte. Er suchte die Einsamkeit, die Stille, ungestörte Zeit mit Gott. Ob er das nötig hatte? Was kann alles in diesen Zeiten stattgefunden haben? Rückblick, Ausblick, Reflexion, er konnte sich seiner Sendung immer wieder neu vergewissern. Vielleicht hat er in diesen Zeiten auch Entscheidungen gefällt.

Jesus stieg auf einen Berg, um ungestört beten zu können. Spät am Abend war er immer noch dort, ganz allein. (Matthäus 14:23)

Eine Auszeit mit Jesus - auch etwas für dich?

## **Anregungen für diese Woche**

Es geht bei diesem Wochenthema nicht um eine 5-Minuten Auszeit, sondern eher um einen halben oder ganzen Tag. Vielleicht auch um mehrere Tage. Das will vorbereitet und im Kalender vorgemerkt sein. Manch einer plant so eine Aktion ganz bewusst einmal im Jahr. Deswegen sind die folgenden Anregungen nicht unbedingt eine Anregung für diese Woche. Ob du eine Anregung durchführen möchtest, diese Woche oder im Laufe der nächsten Monate, liegt ganz bei dir.

Wenn du zu denen gehörst, die sagen: Für diese Woche plane ich keine solche Auszeit, dann ermutigen wir dich, eine Anregung aus den letzten drei Wochen zu wählen bzw. zu wiederholen.

### **1. Anregung: Eine Auszeit planen**

Persönliche Auszeiten sollten vorbereitet werden:

- Wie viel Zeit möchte ich mir nehmen?
- Wo möchte ich meine Auszeit verbringen?
- Wie kann ich Störungen von außen verhindern?
- Womit will ich sie füllen?

Mögliche Elemente einer Auszeit:

- Bibellese (z.B. ein biblisches Buch, das ich schon immer lesen wollte)
- Stille (z.B. einen Zeitabschnitt schweigen)
- Spaziergang (z.B. als Gebetsspaziergang)
- Ein Buch lesen, das mich in Bezug auf den Glauben anspricht
- Ein Gedicht oder einen Psalm schreiben
- Ein Bild malen (z.B. zu einem Bibeltext)
- Gott durch die Natur wahrnehmen (z.B. Sonnenaufgang anschauen)
- Einen Berg besteigen

## **2. Anregung - Besondere Tage**

Auszeiten können auch von anderen organisiert sein. Dann kannst du dich einfach „einklinken“:

- Fast jedes Jahr bieten wir eine Chorwerkstatt (Donnerstagabend bis Sonntag) in unserer Gemeinde an. So ein Wochenende kann eine Auszeit mit Jesus sein.
- Tagungen zur Besinnung oder zu besonderen Themen werden in vielen christlichen Einrichtungen angeboten.
- Einkehrtage in einem Kloster. Manche Kloster bieten dazu auch Hilfestellungen an.
- Freizeiten von kirchlichen Anbietern.

## **Für den Austausch / zum Nachdenken**

Wahrscheinlich werden nur wenige bereits in dieser Woche eine Auszeit mit Jesus durchgeführt haben. Aber vielleicht erinnern wir uns im Rückblick an frühere Auszeiten.

- Hast du eine Auszeit erlebt, die bei dir einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat?
- Hatte eine Auszeit Auswirkung auf deinen Glauben?
- Hast du schon mal eine persönliche Auszeit durchgeführt? Wie gut konntest du Abstand vom Alltag nehmen?
- Hast du Tipps für die Planung und Durchführung einer persönlichen Auszeit?

## **Gesprächsangebot Zoomtreffen**

Wenn du am Zoomtreffen über das Internet am Freitag 25.06. 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.