

Den Tag mit Jesus leben

5. Woche: Den Tag mit Jesus abschließen

Manchen Menschen fällt es leicht, die potentiellen Probleme der nächsten Tage und Jahre zu sehen. Für eine kluge Planung ist es unerlässlich auf Unwegsamkeiten vorbereitet zu sein. Wenn sich daraus aber ein jammernder Lebensstil entwickelt, nach dem Motto: „Ich sehe all das, was schief läuft und schief laufen wird!“, dann werden Sorgen unsere Lebensfreude und Gelassenheit aussaugen.

Auf ihrer Wallfahrtsroute zum Tempel nach Jerusalem haben Reisegruppen damals Psalm 127 gesungen. In Vers zwei heißt es:

Es ist vergeblich, vom frühen Morgen bis in die späte Nacht hart zu arbeiten, immer in Sorge, ob ihr genug zu essen habt, denn denen, die Gott lieben, gibt er es im Schlaf. (Psalm 127:2, NL)

Wenn wir uns hinlegen und zur Ruhe kommen, dann entsteht Raum für verdrängte und vergessene Gedanken. Manche Gedanken wühlen uns auf, andere führen uns zu einem inneren Frieden. Wohl dem, der seine Ruhe in Gott findet und den Tag in Gottes Hände zurücklegen kann.

Ich konnte mich hinlegen und ruhig schlafen; wohlbehalten bin ich wieder aufgewacht, denn der Herr ist mein Schutz.
(Psalm 3:6, NGÜ)

„Ich konnte mich hinlegen und ruhig schlafen ...“ Wir können uns die Frage stellen: Wie war dieser Tag? Was war schön, was hat mir nicht gut gefallen und wofür bin ich dankbar? Ein Rückblick bietet gleich mehrere Chancen.

Wenn wir den Tag regelmäßig Revue passieren lassen, fallen uns vielleicht Verhaltensmuster an uns auf, die wir ändern wollen. Ist der Wunsch nach Veränderung geweckt, dann können wir die Sache anhaltend mit Jesus angehen.

Dankbarkeit ist die Grundlage aller Tugenden (nach Marcus Tullius Cicero). Einen Tag mit Dank abschließen, lenkt unsere Gedanken in eine positive Richtung. Wenn wir unseren Dank an Gott richten entdecken wir zudem Zeichen seiner Gegenwart in unserem täglichen Leben.

Gott ist dir ganz nah – auch in der kommenden Nacht.

Anregungen für diese Woche

Anregung 1 - Die Nacht Gott anbefehlen - Gottes Reden erbitten

Wir schlafen ca. ein Drittel unseres Lebens. So hat Gott uns erschaffen; wir brauchen diese Zeit des Ruhens und Regenerierens. Während des Schlafes arbeitet unser Gehirn weiter, manches wird verarbeitet. Träume können zum Nachdenken führen, manchmal können wir in ihnen auch ein Reden Gottes vernehmen. Gott ist in der Nacht bei uns. Lade Jesus mit einem Gebet vor dem Einschlafen ein, auch in dieser Nacht zu dir zu reden.

In der Regel werden wir nicht morgens aufwachen und ausrufen: „Gott hat zu mir geredet.“ Wenn wir Gott aber regelmäßig einladen, zu uns in der Nacht zu reden, werden wir sensibler für sein Reden. Das können eben auch Träume oder Gedankenanstöße aus der Nacht sein.

- Gebetsvorschlag

Herr Jesus du warst den ganzen Tag bei mir.
Danke dafür.
Du bist auch diese Nacht bei mir.
Ich lade dich ein, zu mir zu reden.
Amen

Anregung 2 - Rückblick auf den Tag

Wenn du zur Ruhe gekommen bist, lass den Tag Revue passieren, vom Aufstehen bis jetzt. Was hat mir gefallen, was ist gut gelaufen, wofür bin ich dankbar? Gibt es noch etwas, das mich beschäftigt oder was ich bedaure? Nimm dir Zeit, jetzt mit Gott darüber zu reden. Wenn du fertig bist, schließe alles mit einem Dank ab.

Eine Variante:

Führe deinen Rückblick als Tagebuch. Halte fest, was dich beschäftigt und wofür du dankbar bist.

Anregung 3 - Danken für diesen Tag

Beende den Tag mit Danken. Versuche 10 Dinge aufzuzählen, für die du heute dankbar bist. Wenn du diese Übung noch nie gemacht hast, kann es sein, dass du nach drei Danksagungen ins Stocken gerätst. Lass dich nicht entmutigen und übe die nächsten Abende weiter.

Eine Variante:

Mit dieser Übung kannst du dich während des Tages schon auf den Dank am Abend vorbereiten. Nimm morgens 10 Bohnen in deine linke Hosentasche. Jedes mal, wenn du für eine Situation dankbar bist, verlege eine der Bohnen in die rechte Hosentasche. Wie viele Bohnen sind am Abend in der rechten Tasche gelandet? Versuche dich zu erinnern, für welche Situation die Bohnen standen.

Anregung 4 - Lege den Tag mit einem Gebet in Gottes Hände zurück

- Gebetsvorschlag

Danke Jesus für deine Begleitung an diesem Tag.
Ich lege ihn in deine Hände mit all dem,
was ich heute erlebt habe.
Die schönen und die schwierigen Momente.
Die Menschen, denen ich begegnet bin.
Was mir Sorgen bereitet hat und was mich erfreut hat.
All das lasse ich jetzt los,
weil ich weiß,
dass es in deiner Hand am besten aufgehoben ist.
Begleite mich durch die Nacht und schenke mir deinen Frieden.
Amen

Anregung 5 - Ein Lied zum Tagesabschluss

Wähle ein Lied aus, das dir von Text und Melodie gefällt, vielleicht ein ruhiges Lied. Lege es in den CD Player und lass Worte und Melodie in deine Seele sinken. Komme dabei zur Ruhe. Das Lied kann Ausdruck eines Gebetes, eines Wunsches oder von Dankbarkeit gegenüber Gott sein.

Anregung 6 - Ein (warmes) Getränk und Jesus ist dabei

Wenn du zu denen gehörst die sich ab und zu vor dem Schlafengehen einen Schlummertrunk (warmer Kakao, heiße Milch mit Honig, Tee, ...) zubereiten, dann kannst du diesen "mit Jesus trinken". Wenn du z.B. am Küchentisch sitzt, sage dir: "Ich sitzt jetzt hier mit Jesus". Mach dir bewusst, dass Jesus da ist und sprich mit ihm über den Tag, über deine Gedanken, über was immer du willst.

Anregung 7 - Andachtsbuch für den Abend

Besorge dir ein Andachtsbuch und nutze es, um deine Gedanken am Abend auf Gott zu lenken.

Anregung 8 - grundsätzliche Einstellung: Vergebung

Wenn etwas zwischen dir und anderen Menschen steht, dann kann uns das aufwühlen und fördert nicht die Ruhe. Wenn ein Gespräch mit der Person (jetzt) nicht möglich ist, dann bringe die Situation und den Menschen im Gebet vor Gott.

Für den Austausch / zum Nachdenken

- Hast du eine (oder mehrere) der Anregungen für den Tagesabschluss ausprobiert?
- Nutzt du noch andere Rituale für deinen Tagesabschluss?
- Wie gehst du mit unruhigen Gedanken und Sorgen am Abend um?
- Denkst du, dass Gott manchmal nachts zu dir redet?

Gesprächsangebot Zoomtreffen

Wenn du am Zoomtreffen über das Internet am Freitag 02.07. um 17:30 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.