Auf der Spur bleiben!

Blindflug im Vollgasmodus



Gottesdienst vom 01. Nov. 2026
Predigt: Jim Bühler
Moderation: Doro Schmid
Musik: Noemi Meyer

viva kirche sursee

Bibeltexte

Was nützt es einem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen, wenn er selbst dabei unheilbar Schaden nimmt?

Mk. 8,36

„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.
Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.
Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.“

Mt. 11,28-30

Der HERR wird für euch kämpfen, wartet nur in Ruhe ab.

2. Mose 14,14

Predigtzusammenfassung

Mit Vollgas im Blindflug-Modus - Hektik und Rastlosigkeit

Wir leben in einer Zeit, in der fast alles immer schneller wird. Termine, Erwartungen, digitale Reize und die Angst, etwas zu verpassen, halten uns auf Trab. Dabei merken wir oft erst spät, wie sehr unsere Seele darunter leidet.

Sechs Anzeichen können darauf hinweisen, dass wir innerlich rastlos geworden sind:

- **Reizbarkeit**: Wir reagieren schneller gereizt, besonders gegenüber Menschen, die uns nahestehen.
- **Überempfindlichkeit**: Wir fühlen uns rasch verletzt oder geraten unter Druck.

- **Ruhelosigkeit**: Wir brauchen ständig neue Reize und den nächsten Dopaminkick.
- **Fluchtverhalten**: Wir suchen schnelle Ablenkung, statt uns mit dem auseinanderzusetzen, was uns innerlich beschäftigt.
- **Isolation**: Wir sind ständig verbunden und fühlen uns trotzdem allein.
- **Vernachlässigung des geistlichen Lebens**: Für das, was uns wirklich trägt, bleibt kaum noch Zeit.

Hinter unserer Rastlosigkeit stecken oft tiefere Fragen:
- Bin ich genug, wenn ich nichts leiste?
- Was passiert, wenn ich meine Grenzen anerkenne?
- Muss ich ständig beschäftigt sein, um wertvoll zu sein?
- etc.

Jesus lädt uns ein, einen anderen Weg einzuschlagen:
«Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch Ruhe schenken.» (Matthäus 11,28)

Jesus verspricht uns mehr als eine kurze Pause vom Alltag. Er lädt uns ein, von ihm einen anderen Lebensrhythmus zu lernen. Sein Joch ist sanft: Wir müssen unseren Weg nicht allein gehen. Wir dürfen mit ihm leben, von ihm lernen und uns an seiner Gnade orientieren.

Geistliches Wachstum braucht Zeit mit Jesus. So wie jede Beziehung davon lebt, dass wir Zeit miteinander verbringen, wächst auch unsere Beziehung zu Jesus durch gemeinsame Zeit. Dabei geht es nicht darum, noch eine geistliche Aufgabe auf unsere To-do-Liste zu setzen. Manchmal genügt es, einfach bei Jesus zu sitzen, still zu werden und da zu sein.

«Der HERR wird für euch kämpfen, und ihr werdet stille sein.» (2. Mose 14,14)

Eine Einladung für diese Woche: Nimm dir täglich fünf Minuten Zeit, um einfach bei Jesus zu sein. Ohne Leistung, ohne Programm und ohne etwas erreichen zu müssen. Lass die Gedanken zur Ruhe kommen und richte dich auf seine Gegenwart aus.

Vielleicht beginnt ein anderer Lebensrhythmus genau dort: nicht mit noch mehr Anstrengung, sondern mit der Entscheidung, Jesu Einladung anzunehmen.

Vertiefen



Persönliche Reflexion

1. Wie geht es mir wirklich?
- An welchen Anzeichen von Rastlosigkeit erkenne ich mich wieder?
- In welchen Situationen bin ich besonders gereizt, ungeduldig oder innerlich getrieben?
- Was kommt in meinem Leben momentan zu kurz?

2. Was treibt mich an?
- Was glaube ich leisten oder erreichen zu müssen, um mich wertvoll zu fühlen?
- Was fällt mir schwerer: etwas zu leisten oder bewusst nichts zu tun?
- Wovor lenke ich mich möglicherweise ab, wenn ich ständig beschäftigt bin?

3. Wie lebe ich mit Jesus?
- Lies Matthäus 11,28–30 in Ruhe durch.
- Welcher Teil von Jesu Einladung spricht mich gerade besonders an?
- Was bedeutet es für mich persönlich, von Jesus Ruhe zu empfangen?
- Wie viel Raum hat die Beziehung zu Jesus in meinem Alltag – jenseits von Gebet, Bibellesen und anderen geistlichen Aufgaben?

4. Was ist mein nächster Schritt?
- Was könnte ich in meinem Alltag bewusst reduzieren oder anders gestalten?
- Was hindert mich daran, mir regelmässig Zeit für Jesus zu nehmen?
- Wie könnte es konkret aussehen, diese Woche täglich fünf Minuten einfach bei Jesus zu sitzen?

Kleingruppen-Gespräch

1. Einstieg: Was beschäftigt mich?
- Wo erlebe ich in meinem Alltag den grössten Zeitdruck?
- Woran merke ich, dass ich innerlich nicht mehr zur Ruhe komme?

2. Ehrlich hinschauen: Was steckt dahinter?
- Warum fällt es uns manchmal so schwer, einfach einmal nichts zu tun?
- Welche Rolle spielen Erwartungen, Leistungsdruck oder die Angst, etwas zu verpassen?
- Was hilft uns, mit unseren eigenen Grenzen Frieden zu schliessen?

3. Jesus begegnen: Eine andere Art zu leben
- Was löst Jesu Einladung in Matthäus 11,28–30 bei mir aus?
- Wie unterscheidet sich die Ruhe, die Jesus schenkt, von einer freien Stunde oder einem entspannten Wochenende?
- Was könnte es konkret bedeuten, mit Jesus durchs Leben zu gehen, statt alles aus eigener Kraft bewältigen zu müssen?

4. Gemeinsam einen Schritt gehen
- Was hilft uns, im Alltag bewusster mit Jesus zu leben?
- Wie könnten wir uns gegenseitig darin unterstützen, einen gesunden Rhythmus zu finden?
- Was wäre ein kleiner, konkreter Schritt, den ich in dieser Woche ausprobieren möchte?