

Dies ist ein Buchauszug aus dem FeG-Buch
"Habe acht auf dich selbst" (Bernd Kanwischer | Henrik Otto).
Das komplette Buch ist beziehbar über den
SCM Bundes-Verlag: link.feg.de/habeacht

Bernd Kanwischer | Henrik Otto

HABE ACHT AUF DICH SELBST!

FREI. LEICHT. UND VOLLER LIEBE.

SCM
Bundes-Verlag

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen
Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher
Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

1. Auflage 2022

© SCM Bundes-Verlag gGmbH
Bodenborn 43, 58452 Witten
Internet: www.bundes-verlag.net
E-Mail: info@bundes-verlag.de

Gesamtgestaltung: Sarah Kaufmann, Witten
Titelbild: [sekatsky | unsplash.com](https://unsplash.com/photos/sekatsky)
Lektorat | Korrektur: Tabea Tacke, Reinhild Mayer, Artur Wiebe
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Gedruckt in Deutschland

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Staffelpreise

Anzahl	EUR (D)
ab 1	12,90
ab 5	9,90
ab 25	7,90
ab 50	6,90

8	Vorwort		
	HABE ACHT AUF DICH SELBST!		
	Von Bernd Kanwischer und Henrik Otto		
12	KAPITEL 1		
	Habe acht auf dich selbst – in Freiheit, dem großen Geschenk Gottes		
	Von Henrik Otto		
28	Freiheit gemeinsam gestalten		
	Eine Bibelarbeit zu Galater 5,1-6 Von Michael Schröder		
	KAPITEL 2		
40	Habe acht auf dich selbst – in der Freiheit von geklärten Rollen		
	Von Bernd Kanwischer		
54	Freiheit durch Weitblick		
	Eine Bibelarbeit zu 1. Korinther 3,1-16 Von Debora Süslack		
	KAPITEL 3		
68	Habe acht auf dich selbst – in der Freiheit Grenzen zu ziehen		
	Von Thomas Härry		
86	Auftragsbestimmte Grenzen setzen		
	Eine Bibelarbeit zu Lukas 4,42-44 Von Hans-Günter Simon		
	KAPITEL 4		
102	Habe acht auf dich selbst – in der Leichtigkeit der abgeworfenen Lasten		
	Von Elena Lill		
116	Bei Jesus Ruhe und Leichtigkeit finden		
	Eine Bibelarbeit zu Matthäus 11,28-30 Von Jens Mankel		
	KAPITEL 5		
130	Habe acht auf dich selbst – in der Schönheit und Leichtigkeit eines geklärten Lebens		
	Von Ann Kathrin Horstmann		
142	Berufung klären und leben		
	Eine Bibelarbeit zu Apostelgeschichte 20,17-35 Von Ansgar Hörsting		
	KAPITEL 6		
160	Habe acht auf dich selbst – und dein liebendes Herz und das liebende Herz deines Dienstes		
	Von Ute Bork		
174	Lieben und sich lieben lassen		
	Eine Bibelarbeit zu Johannes 21,1-17 Von Damaris Krusemark		

VORWORT

HABE ACHT AUF DICH SELBST! FREI. LEICHT. UND VOLLER LIEBE.

Von Bernd Kanwischer und Henrik Otto

„So habt nun acht auf euch selbst und auf die ganze Herde“ (Apostelgeschichte 20,28 | Luther 2017), weist der Apostel Paulus die Gemeindeführer in Ephesus an, während er von ihnen Abschied nimmt. Diese viel zitierte Bitte ist nicht frei von Sorge. Paulus weiß, dass schwierige Situationen auf die Verantwortlichen zukommen werden. Die Gemeinde ist eine lukrative Beute für Typen, die sich nach Einfluss sehnen. Die stehen schon in den Startlöchern und warten nur darauf, dass der Apostel das Spielfeld verlässt. Machtkämpfe stehen bevor, Lehrstreitigkeiten und die Herausforderung, als Leiter integer zu bleiben, während andere in die Trickkiste greifen.

ACHTHABEN IN KRISENZEITEN

„Habe acht auf dich selbst!“ war schon damals ein wesentlicher Rat. Das ist irgendwie beruhigend. Nicht erst im 21. Jahrhundert sind Leitende herausgefordert, im eigenen Leben Kurs zu halten. Das gilt immer wieder neu und ist heute mehr als aktuell. Denn die Herausforderungen sind riesig! In den vergangenen Jahren haben wir erlebt, dass viele Leitende, Haupt- und Ehrenamtliche, bis an ihre persönlichen Grenzen gegangen sind, um ihre Gemeinden

durch die Untiefen der Corona-Pandemie zu steuern. Viele sind erschöpft von Mehrarbeit, Rückschlägen, „Abschreibungen“ auf eigentlich sicher Geglaubtes und der ständigen Unsicherheit, ob morgen noch gilt, was wir uns heute überlegt haben.

Das Leben ist für uns unsicherer geworden, als wir uns das in unseren gut ausgestatteten westlichen Industrienationen gedacht hätten: Lieferketten sind fragil geworden. Der Krieg Russlands gegen die Ukraine verursacht Leid, Zerstörung, Inflation und Hunger. Die Klimakrise schwebt wie das Schwert des Damokles über uns und unseren Kindern. Eine Zeit ohne Krisen, eine Zeit der Sicherheit scheint in weite Ferne gerückt. Man bekommt den Eindruck, dass wir uns daran gewöhnen müssen, mit Bedrohungen zu leben, ohne zu resignieren. Nicht schicksalsergeben, sondern krisenfest müssen wir werden.

Deshalb gilt einmal mehr: „Habe acht auf dich selbst!“ Nicht nur, um diensttauglich zu bleiben. Nicht nur, weil du eine so gute Arbeitskraft im Reich Gottes bist. Sondern weil du es wert bist. Weil

Nur wer die Freiheit der Erlösung schmeckt, kann mit der nötigen Leichtigkeit wieder an die Arbeit gehen und trotz aller Krisen in der Welt liebevoll leben.

du als Person wichtig bist. Weil du zuerst Tochter Gottes, Sohn Gottes bist. Weil Christus kam, dich zu erlösen, nicht zu knechten. Nur wer die Freiheit der Erlösung schmeckt, kann mit

der nötigen Leichtigkeit wieder an die Arbeit gehen und trotz aller Krisen in der Welt liebevoll leben.

SOLIDARISCH BLEIBEN

Das wär's, oder? Frei, leicht und voller Liebe den Dienst als Leiterin oder Leiter, als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter zu tun. Nur so

geht es auf die Dauer. Und gerade das wird ein echter Kontrast sein zu einer Welt, die zunehmend verbissen darum ringt, nicht die Kontrolle zu verlieren und trotz vieler Ängste solidarisch zu bleiben. Freiheit, Leichtigkeit und Liebe könnten da ohne Zweifel das Salz in der Suppe sein.

Die Spannung und Emotionalität des Themas versuchen wir in diesem Buch aus sechs Perspektiven abzubilden. Sie enthalten jeweils einen thematischen Impuls, eine Bibelarbeit und Anregungen zum Weiterdenken oder Weitersprechen.

Also: „Habe acht auf dich selbst!“

Ihr Bernd Kanwischer und Henrik Otto

BEI JESUS RUHE UND LEICHTIGKEIT FINDEN

Eine Bibelarbeit zu Matthäus 11,28-30

Bei Jesus Christus sind Menschen, die belastet sind und sich abmühen, herzlich willkommen. Bei ihm finden sie Leichtigkeit in der Ruhe des Evangeliums.

Von Jens Mankel

Bibeltext | Matthäus 11,28-30¹

28 Kommt alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid, ich will euch Ruhe geben!

29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, dass ich freundlich bin und von Herzen demütig, so werdet ihr Ruhe für eure Seelen finden.

30 Denn mein Joch ist mild und meine Last ist leicht.

„KOMMT ALLE ZU MIR“ | V. 28

Der früher so genannte „Heilandsruf“ von Jesus ist mir von klein auf vertraut. Er hatte für mich von Anfang an Wohltuendes, aber auch Belastendes. Mir wurde schon früh vermittelt, dass ich zu Jesus kommen darf, aber auch kommen soll, um bei ihm die Last meiner Schuld loszuwerden und mein Leben von ihm bestimmen zu lassen. Immer wieder bin ich diesen Schritt gegangen, habe mich damit abgemüht, aber keine Ruhe gefunden. Ich erinnere mich gut daran, dass ich als Kind und Teenager neben Vertrauen auch Angst vor Gott hatte. Beides wurde mir vermittelt. Gott hat mich lieb, aber er sieht alles und kontrolliert mich streng. Lange wusste ich deshalb nicht, wo ich bei Gott dran bin. Ob ich ihm wirklich recht bin? Und das wollte ich doch gerne sein. Gott war für mich auch bedrohlich. Glaube und Christsein habe ich hauptsächlich als ein richtiges Verhalten verstanden, das Gott von mir fordert und das mir nicht immer gelingt. Das habe ich als Last erlebt. In der Tiefe meiner Seele war ich unruhig.

Heute bin ich Gott dankbar, dass er mich auch in dieser frühen Phase meines Glaubenslebens gehalten hat und ich drangeblieben bin, vor allem an den Geschichten und Worten von Jesus, seinem Wirken und seiner Person. So hat sich mir schrittweise auch beim „Heilandsruf“ das Evangelium Gottes in Jesus Christus als froh

¹ Übersetzung nach Ulrich Luz: Das Evangelium nach Matthäus. 2. Teilband Mt 8–17 (EKK 1/2), Vandenhoeck & Ruprecht, Zürich/Braunschweig/Neukirchen-Vluy 1990, S. 197-198.

und frei machende Botschaft erschlossen, und damit etwas von der Ruhe in Gott und der Leichtigkeit des Glaubens an Jesus Christus. Es hat sich für mich gelohnt, dranzubleiben, auch an diesem Bibelwort.

„KOMMT ALLE ZU MIR, DIE IHR EUCH ABMÜHT UND BELASTET SEID“ | V. 28

Dieser Ruf von Jesus, den uns nur das Matthäusevangelium überliefert, der aber dort an zentraler Stelle steht, hat etwas ganz Unmittelbares und Umfassendes. Damals wie heute erreicht er Menschen, die sich unter vielfältigen Lasten abmühen. Einige wichtige Beispiele solcher Lasten hat Elena Lill im vorausgehenden Beitrag ausgeführt: die Last der Verantwortung, des Sorgens, der Vergangenheit, der Schuld, des Vergleichens, der Bitterkeit. Fast umgangssprachlich geworden ist Luthers einprägsame Übersetzung „mühselig und beladen“.

Das erste Wort im griechischen Grundtext ist aber eher aktiv zu übersetzen: „sich abmühen“. Und so ergänzen und verstärken sich die beiden Worte. Ich strenge mich an, mühe mich ab und spüre zusätzlich oder genau in diesem Mühen eine bedrückende Last. Und beides zusammen macht das Leben schwer. Im Zusammenhang des Matthäusevangeliums sind „sich abmühen“ und „Last“

Der konkrete Ruf von Jesus gilt allen, die sich mit dem Leben oder mit dem Glauben abmühen.

zuerst bezogen auf diejenigen, die sich unter der Last einer gesetzlichen Auslegung des Gotteswillens bis zur Erschöpfung abmühen (vgl. Matthäus 23,4; Apostelgeschichte 15,10). Aber schon an dieser Stelle (vgl. Matthäus 6,28; 9,36) und dann er-

weitert auch an anderer Stelle im Neuen Testament (z. B. Galater 6,5) ist diese Last nicht nur darauf einzuschränken. Der konkrete

Ruf von Jesus geht in die Weite. Er gilt allen, wirklich allen, die sich mit dem Leben oder mit dem Glauben abmühen, die unter ihrer Last leiden.

„ICH WILL EUCH RUHE GEBEN“ | V. 28

Jesus ruft zu sich, um zu geben. Wer zu ihm kommt, darf empfangen. Hier verspricht Jesus Ruhe. Was für eine Ruhe ist damit gemeint? Ich nenne sie die Ruhe des Evangeliums. Nicht die Ruhe, die wir nach getaner Arbeit zur Erholung brauchen, damit es dann weitergeht. Auch nicht die Ruhe, die wir in der Erschöpfung finden, die aber nur kurzzeitig wirkt und nicht wirklich erholsam ist. Die Ruhe des Evangeliums ist die Ruhe in Gott, vergleichbar mit der tiefen, vertrauensvollen Ruhe eines gestillten Kindes (vgl. Psalm 131,2).

Wenn ich meine Glaubensgeschichte und den Zusammenhang dieses Rufes im Matthäusevangelium anschau, wird mir deutlich,

dass Jesus mich vor Gott und damit auch in der Tiefe meines Lebens wirklich zur Ruhe kommen lässt. Bei Jesus wird mir die beruhigende Erfahrung zuteil: Der ewige Gott, der Schöpfer und Ursprung des Lebens, ist mir zugewandt. Er meint es gut – und

Die Ruhe des Evangeliums ist die Ruhe in Gott, vergleichbar mit der tiefen, vertrauensvollen Ruhe eines gestillten Kindes.

ich kann glauben: auch mit mir.² Ich bin ihm recht. Ich muss Gott nichts vormachen oder beweisen. Ich muss nichts tun, um sein zu dürfen. Und hier liegt für mich der tiefste Unterschied zu allen Religionen und Weltanschauungen. Sie alle sagen mir, was ich – zuvor oder weiterhin – tun muss, damit ich recht bin und sein darf, damit ich zur Ruhe für meine Seele finde, und das heißt nach biblischem Verständnis zum ewigen Heil. Denn „Seele“ meint in der

²Vgl. Traugott Koch: Mit Gott leben. Eine Besinnung auf den Glauben, Tübingen 1989, S. 135ff.

Bibel den ganzen Menschen in seiner Sehnsucht nach Gott als seinem Ursprung und Schöpfer.

Und es gibt damals wie heute auch vom biblischen Glauben ein ähnlich belastendes Verständnis: Mach dich recht, damit du recht bist. Das wird an Jesus und den Pharisäern deutlich. Beide haben sehr ähnliche Ziele. Sie wollen, dass Gottes Wille geschieht und dass Gottes Herrschaft kommt und sich vollendet. Aber sie unterscheiden sich fundamental in dem Weg zu diesem Ziel und damit auch im tiefen Verständnis von diesem Ziel. So fundamental, dass die Pharisäer zu erbitterten Todfeinden von Jesus werden. Die Pharisäer legen sich und den Menschen Lasten auf. Sie müssen das Gesetz einhalten, damit Gottes Herrschaft kommt. Eine nicht zu tragende Last, auch für die, die sich darum mühen. Jesus lebt den „Zöllnern und Sündern“ die Herrschaft Gottes zu (Matthäus 11,19). Er lässt sie ihnen zuteilwerden. Bei Jesus dürfen Menschen so kommen, wie sie sind, und als Folge der Herrschaft Gottes müssen sie nicht so bleiben, wie sie sind. Sie erleben Verwandlung,

Bei Jesus dürfen Menschen so kommen, wie sie sind, und müssen nicht so bleiben, wie sie sind.

ein Neugeborenenwerden. Dieser tiefgreifende Unterschied kommt auch in diesem „Heilandsruf“ von Jesus zum Ausdruck. Jesus lässt mich vor Gott zur Ruhe kommen. Mein pharisäischer Anspruch, ob von mir selbst oder von anderen auferlegt, nicht.

„Hier ruht in Gott.“ Ich habe mich schon oft gefragt, warum dieser Satz nur auf Grabsteinen steht. Für mich gehört er dahin, wo Menschen zu Jesus kommen und ihre Lasten, ja, ihr ganzes Lebensbündel ablegen.

„NEHMT MEIN JOCH AUF EUCH UND LERNT VON MIR“ | V. 29

Aber damit ist der Ruf von Jesus nicht zu Ende. Er fordert alle, die zu ihm kommen, dazu auf, sein Joch auf sich zu nehmen. Das Joch, der

Holzbalken auf dem Nacken der Zugtiere, steht als festes Bild für die Last eines Dienstes oder einer Unterordnung. Im Alten Testament begegnet das „Joch Gottes“ (Jeremia 2,20; 5,5) oder das „Joch der Fremdherrschaft“ (Jeremia 28,14 u. ö.), das „Joch meiner Sünden“ (Klagelieder 1,14), im Frühjudentum und im Neuen Testament vor allem das „Joch des Gesetzes“ (vgl. Apostelgeschichte 15,10) und das „Joch der Knechtschaft“ (Galater 5,1). Was ist das Joch, das Jesus uns auferlegt? Auch bloß eine niederdrückende Last, nur unter einem anderen Namen?

Jesus nennt sein Joch mild (oder sanft). Ist das Joch des Christusklaubens einfach nur gepolstert und dadurch die zu tragende Last gemildert? Der zweite Teil von Vers 29 macht für mich deutlich, dass es nicht um eine Abmilderung geht, sondern um einen völlig anderen Joch-Charakter. Jesus macht hier den Unterschied.

„DASS ICH FREUNDLICH BIN UND VON HERZEN DEMÜTIG“ | V. 29

Wer zu Jesus kommt und sich unter seinen Dienst stellt, der wird erleben, dass dieser Herr „freundlich und von Herzen demütig“ ist. Damit wird mein Blick auf die Person Jesus selbst gelenkt und auf seine demütige Haltung gegenüber dem himmlischen Vater sowie seine sanftmütige (oder freundliche) Haltung gegenüber den Menschen.

Was mich immer wieder packt und begeistert, ist diese tiefe Menschenfreundlichkeit, die von Jesus ausgeht. Liebevoll und klar wendet er sich den Menschen zu, egal, wer und wie sie sind. Er sieht sie an als Gegenüber, er demütigt sie nicht als Objekt herab oder als Mittel zum Zweck. Jesus zeigt mir, wie menschlich Menschsein sein kann, so lebendig und so mitleidend, so zärtlich und so aufrichtig, so hingebungsvoll und so frei, so ernst im Beten und so fröhlich beim Feiern, so kompromisslos gegenüber dem Bösen und so vergebungsbereit gegenüber den Feinden.³

³ Vgl. Klaus Berger: Jesus, München 2004, S. 135.

Und zugleich wird in diesem Kapitel im Matthäusevangelium deutlich, dass uns in Jesus Gott begegnet. Jesus ist die Menschenfreundlichkeit Gottes in Person (vgl. Titus 3,4). In Jesus geht Gott den Weg der Feindesliebe und der Vergebung bis zum Ende.

Jesus zeigt mir, wie menschlich Menschsein sein kann und wie menschenfreundlich Gott ist.

In Matthäus 11,3 lässt Johannes der Täufer verunsichern aus dem Gefängnis fragen: „Bist du der, der kommen soll, oder müssen

wir auf einen anderen warten?“ Und in Matthäus 11,25-27 legt Jesus selbst im Lobpreis und im Bekenntnis die innige Beziehung zwischen ihm, dem Sohn, und dem himmlischen Vater offen. Hier hat das Matthäusevangelium eine große Nähe zum Johannesevangelium (vgl. z. B. Johannes 10,30; 14,9).

Das Matthäusevangelium versteht sich als die Geschichte von Jesus Christus, dem Sohn Gottes (vgl. Matthäus 1,1; 16,16; 27,54). Und im Unterschied zum Johannesevangelium, das Jesus explizit als den präexistenten Logos (bzw. als das Wort) Gottes bezeugt, wird Jesus im Matthäusevangelium implizit mit der Weisheit identifiziert, die nach Sprichwörter 8 und 9 auch im Anfang bei Gott war. So wie hier Jesus ruft dort die personifizierte Frau Weisheit zu sich, um von ihr zu lernen. Jesus ist nach Matthäus 11,19 und auch 11,28-30 die göttliche Weisheit in Person. So ruft er nicht zu einer weisheitlichen Lehre, sondern zu sich.

Aber geht es im Matthäusevangelium nicht vor allem um die Lehre von Jesus (vgl. Matthäus 28,20), die es zu lernen gilt, und um das richtige Verhalten, um das Tun des göttlichen Willens (vgl. Matthäus 7,21)?

In diesem für das Matthäusevangelium zentralen Ruf von Jesus geht es um eine Haltung, nämlich die Haltung von Jesus. Wie

begegne ich dem Leben, mir selbst und anderen und schließlich Gott? Das will ich hier bei Jesus lernen, eine menschenfreundliche und Gott gegenüber demütige Herzens- und Lebenshaltung. Diese Haltung prägt dann mein Erleben und auch mein Verhalten. Und sie hat eine tiefe Auswirkung:

„SO WERDET IHR RUHE FÜR EURE SEELEN FINDEN“ | V. 29

Jesus greift hier einen Ausspruch Gottes aus Jeremia 6,16 auf. Jesus schenkt mir Ruhe, wenn ich zu ihm komme. Aber ich finde diese Ruhe für mich nur, wenn ich mich von Jesus und seiner Haltung auch prägen lasse, also in der Freundlichkeit und Demut.

Diese tiefe Ruhe des Evangeliums erlebe ich im Ansatz immer wieder schon im irdischen Leben, aber sie verweist mich auch auf die endzeitliche Ruhe in Gottes vollendeter Herrlichkeit (vgl. Hebräer 4,9-10). Der Ruhetag, der Sabbat, ist ein geschöpftliches Vorzeichen für diese himmlische Ruhe. Die Pause, die Unterbrechung erinnert mich daran, dass ich mit all meinem Tun es nicht vollenden kann, dass ich das Entscheidende des Lebens nicht selbst machen kann, sondern es empfangen.

Nicht nur in den Psalmen überlesen wir oft das „Sela“, das Zeichen für die Atempause, für das Innehalten und Durchatmen. Aber Gott erinnert uns in Bibel und Leben daran, dass er wacht und kämpft (vgl. Psalm 46,11; 2. Mose 14,14) und wir auch zur

Ruhe kommen können. Diese Ruhe ist sein Geschenk. Sie lässt sich finden, aber auch sie müssen wir nicht machen. Die Ruhe am Sabbat war für die Pharisäer und Schriftgelehrten der Inbegriff des göttlichen Gesetzes. Zwischen ihnen und Jesus kommt es zu Beginn von Matthäus

Bei Jesus finden wir die Ruhe, die menschenfreundlich und von Herzen demütig ist und macht.

12, im direkten Anschluss, deshalb zu einer heftigen Auseinandersetzung über den Sabbat. Jesus sieht sich als Herr über den Sabbat. Das ist für seine Gegner unerträglich. Aber nicht im Sabbat, nicht im Gesetz, sondern bei Jesus finden wir die Ruhe, die menschenfreundlich und von Herzen demütig ist und macht.

„MEINE LAST IST LEICHT“ | V. 30

Jesus verspricht nicht, alle Lasten wegzunehmen, aber das Leben mit Jesus bekommt etwas Leichtes. Mit meinen Mühen und Lasten kann ich immer wieder zu ihm kommen und sie niederlegen. Die sprichwörtliche „Leichtigkeit des Seins“ kann „unerträglich“ werden, aber bei Jesus kann ich stets etwas von der „Leichtigkeit des Evangeliums“ (Oswald Bayer)⁴ erleben. Denn die letzte Schwere des Lebens muss ich nicht mehr tragen. Jesus hat für mich die Last des Todes getragen.

In der Ruhe des Evangeliums genügt mir seine Gnade. Immer, wenn ich sie aufsuche, dann kommt etwas Leichtes in mein Herz. Wenn ich das Lied singe „Allein deine Gnade genügt“⁵. Wenn ich auf das „Wort des Herrn“ an Paulus höre: „Lass dir an meiner Gnade genügen“ (2. Korinther 12,9). Denn „aus dem Genügen geht das Vergnügen hervor“, wie der evangelische Theologe Christian Möller in einem Vortrag formuliert hat.⁶ Genügen bringt Vergnügen. Diese vergnügte Leichtigkeit bei Jesus finden – das bleibt ein lebenslanger Lernprozess. Aber es lohnt sich, dranzubleiben.

Jens Mankel | Pastor im Bund FeG | Gestalttherapeut | Seelsorgereferent im Bund FeG | Referent für Seelsorge und Beratung an der baptistischen Akademie Elstal (BEFG) | seelsorge.feg.de

FRAGEN ZUM WEITERDENKEN

PERSÖNLICH ODER IN DER GRUPPE

1. Meine drei größten Lasten sind aktuell ...
2. Was brauche ich, um Lasten wirklich ablegen zu können?
3. Was passiert mit mir, wenn ich Lasten ablege, z. B. die Last der Verantwortung? Empfinde ich das ausschließlich als befreiend oder kommen dabei neue schlechte Gefühle auf?
4. Was spricht mich am „Heilandsruf“ von Jesus besonders an?
5. Wie und wo finde ich die „Ruhe des Evangeliums“, die Jens Mankel beschreibt? (S. 119)
6. Was bedeutet es für mich, dass das Joch von Jesus mild und seine Last leicht ist?
7. Im Matthäusevangelium geht es weniger um eine Lehre, als viel mehr um eine Haltung. (S. 119). Was hilft mir, diese Haltung einzunehmen? Wie wirkt sie sich auf meinen Umgang mit Lasten aus?

⁴ Oswald Bayer: Leichtigkeit. Biblische Besinnung zu Mt 11,25-30, in: ThBeitr 22 (1991), S. 225-229, 228.

⁵ Nr. 329 in: Feiern & Loben. Die Gemeindelieder, SCM Hänssler Verlag, 2. Auflage 2012.

⁶ Christian Möller: Berufung und Lebensbild. Vortrag am 23.05.2015 in Würzburg beim 8. Internationalen Kongress der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge: „DAS GUTE LEBEN - Sehnsucht und Verantwortung“. Audio- und Videoaufzeichnung, Auditorium Netzwerk, Müllheim-Baden 2015.

BUCHTIPPS

- Hanns Dieter Hüsch: Das Schwere leicht gesagt | Verlag Herder
2018 | 176 Seiten | ISBN: 978-3-45103139-7
- Walter Klaiber: Das Matthäusevangelium. Teilband 1: Mt 1,1–16,20. Die Botschaft des Neuen Testaments | Neukirchener
Theologie, Vandenhoeck & Ruprecht 2015 | 333 Seiten | ISBN:
978-3-78872894-6
- Jens Mankel: Arbeiten – Ruhen – Feiern. Der biblische Dreiklang
für ein Leben im Gleichgewicht | In: DIE GEMEINDE, 16/2019,
S. 16-17 | https://jensmankel.de/images/pdf/Arbeiten-Ruhen-Feiern_MankelJens_DG-2019-1118-19.pdf
- Burnout. Eine Handreichung für Gemeinden im Bund FeG |
https://seelsorge.feg.de/wp-content/uploads/2020/08/Burnout_Themenheft_Bund-FeG_2013.pdf

RAUM FÜR NOTIZEN.

**WICHTIGE GEDANKEN NICHT VERGESSEN.
FRAGEN FESTHALTEN.**

Christsein Heute

Erleben, was FeG bewegt

JETZT DIE FEG-ZEITSCHRIFT KOSTENLOS PROBELESEN



- CHRISTSEIN HEUTE ist die Zeitschrift für Mitglieder und Befreundete von Freien evangelischen Gemeinden. Verpassen Sie nichts mehr, was im Bund FeG passiert!

Probablättern und bestellen unter christsein-heute.de

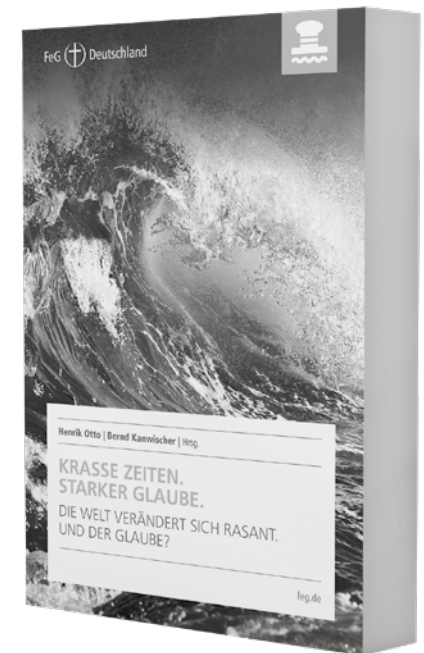
Kontakt: 02302 93093-910 | vertrieb@bundes-verlaag.de

Henrik Otto | Bernd Kanwischer

Krasse Zeiten. Starker Glaube.

Die Welt ist in Bewegung. Der Wandel nimmt weiter Fahrt auf: global, digital, sozial. Krasse Zeiten sind nicht Ausnahme, sondern normaler Alltag. Wer wünscht sich da nicht einen starken Glauben?

- Starker Glaube ist reflektiert, resilient und inspirierend. Er ist sich seiner Schätze bewusst. Er ist auskunftsfähig und kann in krasen Zeiten sagen, worum es wirklich geht. Starker Glaube gibt mir Orientierung, Sicherheit, Geborgenheit und auch Heimat.
- Das FeG-Buch mit unterschiedlichen Beiträgen zu krasen Zeiten und Antworten, die der christliche Glaube anbietet. Mit Fragen zum jeweiligen Kapitel für die Gemeinde, die Gemeindegroupe oder die persönliche Vertiefung.



Staffelpreise ab 6,90 €

Infos und Bestellung: bundes-verlag.net

Beten – schlicht und ergreifend

Die Kraft des Gebetes entdecken – das ist die Idee dieses Buches! Eine reichhaltige und nahrhafte Mischung für alle, die das Gebet immer mehr für sich finden und entwickeln möchten.

- Da FeG-Buch eröffnet im ersten Teil den Blick für die Schönheit des Gebets und seine Folgen und liefert im zweiten Teil Ideen für intensive und bereichernde Gebetszeiten – auch mitten im Alltag. Viele wertvolle Einblicke und Anregungen rund um das Gebet.
- Inspiration für Ihre Gemeinde, Ihren Hauskreis, Ihr persönliches Gebetsleben. Fragen & Gesprächsideen für Gruppengespräche, für Betende und solche, die es werden möchten. Zahlreiche direkt umsetzbare Impulse für die Gebetspraxis



Staffelpreise für Gemeindegruppen ab 6,90 €

Infos und Bestellung: bundes-verlag.net