

Wenn der
Schuh drückt:
Gemeinsam geht es
leichter.
**Selbsthilfegruppe
Alltagsorgen**



Gemeinsam für
mehr
Lebensqualität

Martin Wulff

- Barrierefreie Begegnungen
- Barrierefreie Gottesdienste
- Selbsthilfegruppe Alltagsorgen
- **Alle Kontaktdaten auf Seite 8**



**Barrierefreie
Begegnungen
und
Gottesdienste**

Wo immer möglich – einfach tun

Im einfachen tun, was notwendig ist;
verzichten, worauf man verzichten kann;
entschleunigen, wo möglich,
steckt gelingendes Leben und Glück.
Im Hier und Jetzt.

Reinhold Messner, Autor,
Extrembergsteiger,
Quelle Amseln Grün, Freundesbrief
„Einfach Leben“, 1/2020, Siehe Seite 8
Dank für die Unterstützung



**Foto: Alle Sorgen werft auf ihn
(JESUS), denn er sorgt für Euch.
(1.Petrus 5,7)**

Bibelstunde mit Pastor Marc Gommlich und Martin Wulff 5. Februar 2020 – Ruhe finden – Teil 1

Inhaltsverzeichnis.

Nr.	Inhalt	Seite
1.	Eingangslied (Welch ein Freund ist unser Jesus)	2
2.	Eingangsgebet	2
3.	Der Wunsch von uns allen: „Einfach Ruhe“	3
4.	Gesundheitliche Risiken bei „Dauerstress“	3
5.	Wie kann unsere Seele zur Ruhe kommen?	4
6.	Unsere Stärke: „Ruhem im Herrn“	4
7.	Rückbesinnung auf das „Einfache Leben“	4
8.	Neu anfangen – Mit Jesus	5
9.	Um nichts besorgt sein	6
10.	Zusammenfassung des ersten Teils	7
11	Allein durch Glauben	7
12	Dank für die Unterstützung	8
13	Kontaktdaten	8

1. Eingangslied

➤ **Wir singen gemeinsam (Großschrift siehe Power Point):**

1) Welch ein Freund ist unser Jesus, o wie hoch ist Er erhöht!
Er hat uns mit Gott versöhnet und vertritt uns im Gebet.
Wer mag sagen und ermessen, wieviel Heil verloren geht,
wenn wir nicht zu Ihm uns wenden und Ihn suchen im Gebet!

2) Wenn des Feindes Macht uns drohet und manch Sturm rings um uns weht,
brauchen wir uns nicht zu fürchten, stehn wir gläubig im Gebet.
Da erweist sich Jesu Treue, wie Er uns zur Seite steht
als ein mächtiger Erretter, der erhört ein ernst Gebet.

3) Sind mit Sorgen wir beladen, sei es frühe oder spät,
hilft uns sicher unser Jesus, fliehn zu Ihm wir im Gebet.
Sind von Freunden wir verlassen und wir gehen ins Gebet
o so ist uns Jesus alles: König, Priester und Prophet.

2. Eingangsgebet

➤ **Für zu Hause:**

Gottes Sprache in Jesus Christus begegnet uns in der Heiligen Schrift. Wollen wir mit Gewissheit und Freude beten, so wird das Wort der Heiligen Schrift der feste Grund unseres Gebetes sein müssen. Hier wissen wir, dass Jesus Christus, das Wort Gottes, uns beten lehrt. Die Worte, die von Gott kommen, werden die Stufen sein, auf denen wir zu Gott finden. (Nach Dietrich Bonhoeffer)

Quelle: <http://www.der-schwache-glaube.de/2017/11/25/dietrich-bonhoeffer-das-gebetbuch-der-bibel-bad-salzuflen-1940>

➤ **Wir beten gemeinsam:**

HERR: Der Tag ist die Grenze unseres Sorgens und Mühens. Er ist lang genug, um Gott zu finden und Glauben zu halten oder in Sühne und Schande zu leben. Darum schufst Du Tag und Nacht, damit wir nicht im Grenzenlosen wanderten, sondern schon am Morgen das Ziel des Abends sähen.

HERR, wir sind zusammengekommen, um Dein Wort zu hören und neue Erkenntnisse für unser Leben zu finden. Bitte schenke uns Verständnis durch den Hl. Geist. Danke. AMEN.

(Nach Dietrich Bonhoeffer).

<http://www.der-schwacheglaube.de/2017/11/25/dietrich-bonhoeffer-das-gebetbuch-der-bibel-bad-salzuflen-1940>

3. Der Wunsch von uns allen: „Einfach Ruhe“

Wer sich nach Ruhe sehnt, nicht mehr von Termindruck geplagt sein will, von seinem Gewissen schikaniert wird und in Gefahr ist, von seinen Sorgen zerfressen zu werden, der ist eingeladen, heute und am kommenden Mittwoch (12.02.2020) mit Pastor Gommlich und mir gemeinsam zu untersuchen, wie wir im Herrn Ruhe finden.

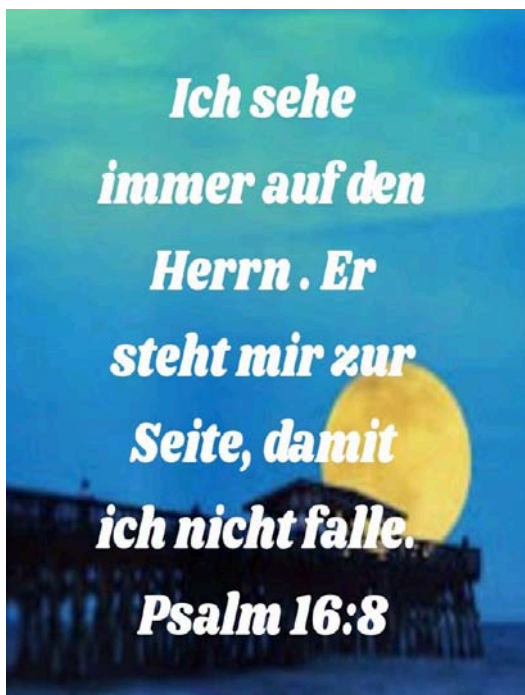


Foto: Ich sehe immer auf den Herrn. Er steht mir zur Seite, damit ich nicht falle. (Psalm 16,8)

Unsere Welt ist laut. Überall gibt es Geräusche, Ablenkungen, Störquellen. Oft auch viel Lärm um nichts.

Und die ständige Erreichbarkeit via Smartphone-Alarm tut ihr Übriges dazu.

Echte Stille ist selten geworden und mittlerweile ein regelrechter Luxus. Nicht wenige suchen inzwischen die Abgeschiedenheit und buchstäbliche *Auszeit*, um in der Stille Kraft zu tanken.

Das muss man sich mal vorstellen: Hotels und Klöster, in denen die Gäste ihr Smartphone am Empfang abgeben müssen, sind inzwischen ein Geschäftsmodell! Der Gedanke dahinter aber ist richtig:

Tatsächlich brauchen wir die Stille für unsere Gesundheit ebenso wie für unser Gehirn. Das bestätigen gleich mehrere Studien.

Quelle: <https://karrierebibel.de/stille/>

4. Gesundheitliche Risiken bei „Dauerstress“

- Erschöpft sein, Lustlosigkeit, Randerkrankungen wie Diabetes
- immer weniger werdende „Alltagskompetenz und Motivation
- auftreten von Kopfschmerzen
- Burnout
- Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Fragen an die Gemeinschaft: (Nur wer möchte, äußere sich bitte)

Welche Erfahrungen habt Ihr im Umgang mit Stress?

Wie habt Ihr persönlich Stresssituationen gelöst

5. Wie kann unsere Seele zur Ruhe kommen?

Es geht um

- Alltag und Glauben
- um einen individuellen Lebensstil
- um Gesellschaftliches
- um eine Kultur der Seele
- um die Beziehung zur Natur
- um eine Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

Was mir hilft

Mein Geist neigt zum Grübeln.
Begegnung schenkt Weite und
lässt aufatmen.

Das und alles, was Leben reich
und groß sein lässt,
seinen Glanz unbeschwert zum
Leuchten bringt,
verbinde ich mit der Vision
einfach leben.

Gefühle von tänzerischer Leichtigkeit,
von Freude und Freiheit steigen auf.
Verwirklichung für alle wird ersehnt.



Jesus lädt uns ein:

**Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und
beladen seid; ich will euch erquicken.
(Matthäus 11,28)**

Hin zu diesem positiven Lebensgefühl helfen mir immer wieder:

Ordnung, Klarheit und Dankbarkeit. Aber auch: Hoffnung, Mut zu Neuem und Freude
an Überraschungen. *Mechthild Finster, Lehrerin* (Quelle: Amseln Grün, Freundesbrief
„Einfach Leben, 1/ 2020, siehe Seite 8.

6. Unsere Stärke: Ruhem im Herrn

Unsere Stärke ist Ruhem im Herrn, in der Stille und im Vertrauen!
Diedrich Bonhoeffer sagt, die eigenen Wege führen im Kreise immer zu
uns selbst zurück. Aber wenn Gott unsere Wege leitet, dann führen sie
zu ihm. Gott leitet uns durch Glück und Unglück – immer nur zu Gott.
Daran erkennen wir Gottes Wege.

(Quelle: <http://www.der-schwacheglaube.de/2017/11/25/dietrich-bonhoeffer-das-gebetbuch-der-bibel-bad-salzuflen-1940>)

7. Rückbesinnung auf das „Einfache Leben“

Einfach leben heißt: Wir sind aufgefordert

- uns auf das Wesentliche zu besinnen
- den Alltagslärm ein wenig auszublenden und
- uns selbst zu reflektieren
- das eigene Leben aktiv zu gestalten

- und den eigenen Weg, die eigenen Entscheidungen nicht den Umständen oder falschen Führern zu überlassen.

Wer einfach lebt, der übernimmt

- Verantwortung für sich selbst und für die ihm Anvertrauten.
- Einfach leben, gerade wenn es ein „Leben und leben lassen „mit einschließt, wird schließlich zu einem Kompass, der uns hilft, mehr Frieden und Gemeinschaft in Staat und Gesellschaft sowie Einklang in unserem Miteinander und mit der Natur zu erreichen.

Quelle Walter Kohl, Unternehmer, Publizist, Redner, Gefunden bei Amseln Grün, Freundesbrief „Einfach Leben“, siehe Seite.



Foto: Ich bin da, wenn Du mich brauchst! Jesus

Von der Verwegenheit des Glaubens
Martin Luther hat gesagt:

„Glaube ist eine lebendige, verwegene Zuversicht auf Gottes Gnade. Und solche Zuversicht macht fröhlich, mutig und voll Lust zu Gott und allen Geschöpfen.“

8. Neu anfangen – mit JESUS **(Lukas ,19, 1-10**

Jesus kam nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus. Er war der oberste Zollpächter, und er war sehr reich. Er wollte gerne sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrt ihm die Sicht.

Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er zu ihm auf und sagte: Zachäus komm schnell herunter, denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.

Da stieg er schnell hinunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt.

Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist in diesem Haus das Heil geschenkt worden. Denn der Menschensohn ist gekommen um zu retten, was verloren ist.

9. Um nichts besorgt sein

Jesus Christus spricht:

1. **Philipper 4, 6-7:** Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus.
2. **Jesaja 30,15:** Denn so spricht der Herr, HERR, der Heilige Israels: Durch Umkehr und durch Ruhe werdet ihr gerettet. In Stillsein und in Vertrauen ist eure Stärke."
3. **Jeremia 6, 16 -17:** "So spricht der HERR: Tretet auf die Wege, seht und fragt nach den Pfaden der Vorzeit, wo denn der Weg zum Guten sei, und geht ihn! So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Aber sie sagen: Wir wollen ihn nicht gehen. Und ich habe Wächter über euch bestellt, die rufen: Achtet auf den Schall des Horns! Aber sie sagen: Wir wollen nicht darauf achten.
4. **Psalm 37,7**"Sei still dem HERRN und harre auf ihn!"

➤ **Seit um nichts besorgt!! Ja, um nichts!!**

Deine Kinder, Dein Job, Deine Gesundheit, Deine Wunden, Deine Finanzen, all Deine anderen Sorgen sind mit inbegriffen. Nichts ist von diesem Satz ausgeschlossen. Nichts soll uns besorgt machen. Und es geht noch einen Schritt weiter, um uns zu sagen, was wir tun sollen statt besorgt zu sein: "Sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus." Friede! Um Frieden zu bekommen, musst Du nicht das so und so Projekt beenden oder die so und so Segnung empfangen. Stattdessen solltest Du um nichts besorgt sein, alle Deine Bitten Gott durch Gebet und Danksagung kundtun! Es ist sein Job für Dich zu SORGEN.

Quelle mit weiterführenden Infos: <http://www.diebibelonline.de/Ruhe-in-dem-Herrn.htm>

Wir wollen uns verändern? Reformen fangen immer bei uns selbst an!
Luther baut immer wieder mit großer Zuversicht auf Gottes lebendige Gnade.

➤ **Bibelstelle zum Schluss:**

Hebr 4.10

Denn wer zu Gottes Ruhe gekommen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen.

10. Zusammenfassung des ersten Teils

Freunde und Weggefährten, die mich schon ein wenig kennen, wissen bereits, dass ich dann und wann gern auf Zitate und Erlebnisse von Dr., Martin Luther zurückgreife. Bei allem sollten wir sachlich bleiben und keinen Personenkult betreiben, aber für mich ist Martin Luther nicht nur Namensvetter bei meinem Vornamen, sondern auch ein sehr wichtiges Vorbild.

Ich meine, von Dr. Martin Luther können wir viel lernen, was unser Glaubensleben betrifft: Es kommen sehr viele persönlichen Eigenarten zusammen, die ich auch bei mir mehr oder weniger festgestellt habe.

Er glaubt verwegen und er zeigt doch viele Gesichter.

Er ist ein Todesmutiger, ein Rechthaber, ein Depressiver, ein Zweifler, ein Besserwisser, ein Überzeugungstäter, ein Hartnäckiger, ein Charismatiker, ein Choleriker, ein Lustmensch, ein Selbstquäler, ein Judenhasser, ein Aufrührer, ein Fürstenknecht.

Verwegen-kühn-draufgängerisch greift er Autoritäten an.

Er steht, er kann nicht anders, er folgt ausschließlich der Bibel und seinem Gewissen. Mönch heiratet Nonne, wenn es sein muss, riskiert er den Skandal.

ABER: Durch seine theologischen Entdeckungen hat Luther zu verwegener Kraft gefunden. Wir wollen selbst zu mehr Ruhe und innerer Stärke kommen? Dann müssen wir bei uns selbst anfangen, bereit sein, uns verändern zu wollen! Gott verändert!

Reformation fängt an mit Gewissheit und Leidenschaft.
Reformation fängt damit an, dass Menschen für etwas brennen, dass der Glaube in ihnen zündet. Einer fängt an, Gottes Wort neu zu hören. Und was steckt auch heute in diesem Wort für eine progressive weltverbessernde Kraft.

11. Allein durch Glauben

Mit Dr. Martin Luther bin ich aber der Meinung, dass ich nur mit Hilfe von Jesus Ruhe finden kam. Jesus lädt uns ein und sagt: Kommt zu mir her, alle, die ihr mühselig und beladen seid (Matthäus 11,28).

- **Aber wie finde ich zu Jesus? Ich meine, wie Dr. Martin Luther, nur durch folgenden Weg:**



- Allein die Heilige Schrift
- Allein durch den Glauben
- Allein durch die Gnade
- Allein durch Jesus Christus.

Diese Erkenntnisse werden wir mit beim nächsten Mal näher besprechen.

➤ **Vorschau und weiterführende Literatur von Dr. Martin Luther:**

1. **VORSCHAU:**

Drei Bibelstunden zum Thema „Gebet“ im Mai. Wie bete ich richtig? Jesus Christus lädt uns auch ein: „Bittet, so wird Euch gegeben.“

2. **Literatur: „Das vierfache Allein“ von Dr. Martin Luther**

Dr. Martin Luther kommt zu der Erkenntnis, dass ich nicht allein gerecht werden kann. Vielmehr führen mich die Hl. Schrift, mein Glaube, die Gnade und allein Jesus Christus zum ewigen Leben.

Auch nur so kann ich nach meiner Überzeugung auch „Ruhe im Leben“ finden. Interessenten können gern von mir eine Kopie der Schrift bekommen, die bei mir bereit liegt.

12. Dank für die Unterstützung

Ein neuer Blick aufs Leben (Ein Auszug aus der Schrift Januar 2020)

Jeden Monat, seit April 2006, gibt P. Anselm Impulse für „einfaches Leben“. Aus Anlass seines 75. Geburtstags haben wir Freunde des einfach-leben-Briefs gefragt: „Einfach leben - Was verstehen Sie selber darunter? Wie könnte es zum Segen werden, für Gesellschaft und Kirche, vielleicht sogar für eine bessere Welt?“

Die Antworten sind ein Dank an P. Anselm und inhaltlich sehr vielfältige Resonanzen auf sein Kern-Anliegen: Es geht um Alltag und Glauben, individuellen Lebensstil und Gesellschaftliches. Um eine Kultur der Seele, um die Beziehung zur Natur, zu uns selbst und den anderen. Eigentlich um das ganze Leben.

Auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, möchten wir fragen: Wie setzen Sie einfach leben ganz konkret im Alltag um?

Herzlich laden wir Sie ein, auf www.einfachlebenbrief.de Ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Sie wollen mehr wissen? Gern gibt Herr Wulff weitere Infos.

13. Kontaktdaten:

1. Pastor Marc Gommlich

Telefon: 0511 - 984 280 91 **E-Mail:** marc.gommlich@gmx.de

2. Martin Wulff, Barrierefreie Begegnungen, Gottesdienste und Selbsthilfegruppe Alltagssorgen, Langenhagen

Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen, E.-Mail: martin.wulff@hotmail.com

Tel. 0511 – 74 48 45, Mobil 01573 4 43 48 14

Internet: www.shg-alltagssorgen.de, Facebook: [facebook.com/martin.wulff.58](https://www.facebook.com/martin.wulff.58)

- Für uns ist der **Schutz Ihrer personenbezogenen Daten** ein besonderes Anliegen. Bei Anfragen beachten wir den Datenschutz.
- **Wir halten uns die Regeln der ab Mai 2019 gültigen neuen EU-Datenschutzgrundverordnung.** Bitte fordern Sie Infomaterial an.
- Wir freuen uns auf Sie.