

# Martin Wulff

## Der „barrierefreie Hauskreis



Fotograf: Konstantin Gastmann pixelio.de

Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen  
 Telefon: 0511 74 48 45 – Mobil 01573 44 34 814  
 E-Mail: martin.wulff@hotmail.com  
 Facebook [www.facebook.com/martin.wulff.58](https://www.facebook.com/martin.wulff.58)

Selbsthilfetipps im Internet  
[www.shg-alltagssorgen.de](http://www.shg-alltagssorgen.de)  
 Unsere Selbsthilfe macht stark und wirkt



Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen

An die Freundinnen und Freunde  
 unseres Hauskreises

Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“  
 und „Diabetes“ mit vielen ergänzenden Angeboten  
 Die Gruppen arbeiten unabhängig und selbstständig

4. September 2022

Entwurf

### Hauskreisnachmittag 24.09.2022: Ruhe finden 1: Der Spagat zwischen Ruhe und Antreibern Telefonnummer für die Telefonkonferenz: 043422029990 –PIN 5474# (Das letzte Zeichen ist ein Raute-Zeichen)

Inhaltsverzeichnis:

Nr.	Titel	Seite
1.	Begrüßung	2
2.	Gebet 1 (Eingangsgebet)	2
3	Gebet 2 (Herr, erneuere uns)	2
4.	Stress und die Folgen	3
5.	Woher kommt Stress?	3
6.	Der „innere Friede“	4
7..	Unsere Antreiber	4
7.1.	Der erste Antreiber: Der Perfektionismus	4
7.2.	Der zweite Antreiber: Mach schnell	4
7.3.	Der dritte Antreiber: Sei beliebt	4
7.4.	Der vierte Antreiber: Sei stark	5
7.5.	Der fünfte Antreiber: „Nur wer arbeitet, ist wertvoll	5
8.	Antworten von Jesus af innere Antreiber	5
9.	Gebet 3 (Bitte um Frieden – Ich stehe hier, Gott	6
10.	Gebet 4 (frieden Herr, bitte gib uns Kraft)	0
11.	Ausklang	6
11.1.	Wir beten, wie der Herr uns zu beten gelehrt hat , Vater unser	6
11.2.	Ich spreche den Segen	6
11.3.	Irischer Segensgruß	6

### Was wir empfangen

Wer Ehrfurcht vor dem Herrn ha und ihm gehorcht, der empfängt Reichtum,  
 Anerkennung und Leben

**Lied 1**

Wenn ich mal durch ein Tal gehe

**1. Begrüßung**

Hallo, liebe Freundinnen und Freunde

Inge und ich sind froh, dass Ihr hier sind.

Wissen Ihr Gott ist unser Sieg. Wenn wir der Bibel gemäß handeln, geht es nicht nur darum, zu wissen, was sie sagt.

Wenn wir so handeln, wie es in der Bibel steht, dann sagt Gott: „Ich bin dein körperlicher und geistlicher Sieg.“ Wow! Wir sind geliebt. Gutes liegt vor uns, wenn wir an Jesus Christus glauben und an ihm festhalten.

Inge und ich glauben, dass Gott heute etwas Gutes für uns bereit hält. Lasst mich beten:

**2. Gebet 1 (Eingangsgebet)**

Vater, danke, dass du uns so liebst wie wir sind, nicht wie wir sein sollten. Danke, dass du ein Freund der Sünder bist. Du rufst Menschen an deinen Tisch, damit sie ein neues Leben beginnen können und einen Neuanfang wagen.

Du rufst uns zu einer Entscheidung auf und viele von uns stehen vor Entscheidungen. Ich bete für jeden Einzelnen, dass du ihnen eine Zeit voller Segen schenkst. Ich bitte dich um einen doppelten Segen. Ich bete für jeden, der gerade leidet, dass du ihnen Hoffnung und Glauben gibst, Vertrauen in schwierigen Zeiten, und dass sie weiter das Richtige tun.

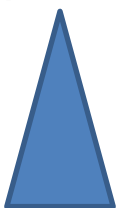
Herr, wir lieben dich. Im Namen Jesu beten wir. AMEN

**Lied 1**

Geborgen in Deinen Händen

**3. Gebet 2 Herr, erneuere uns)**

Herr Jesus Christus, lass unser Ja zum Glauben und unser Ja zum Leben ein uneingeschränktes Ja sein, so dass wir keinen, den du liebst, und keinen, der dich liebt, von unserer Liebe ausschließen. Erneue mit uns und durch uns das Antlitz der Welt und der Kirche, auf dass immer mehr von jener Versöhnung geschieht, die in unserem Ja zum Glauben und zum Leben gegründet ist. AMEN

**Stop 1****Herr, fange bei mir an**Herr, erwecke Deine Kirche, und fange bei mir an,  
Herr, baue Deine Gemeinde auf, und fange bei mir an  
Herr, bringe Deine Liebe und Wahrheit zu allen Menschen,  
und fange bei mir an.

Weisheit aus China (Quelle:

<https://www.aphorismen.de/autoren/person/301/Aus+China>

## 4. Stress und die Folgen

Vor allem lange Stressphasen fordern ihren Tribut. "

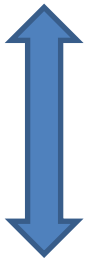
Was mindert heutzutage Wohlbefinden und Gesundheit, Motivation und Kreativität eines Menschen? Ist es der zunehmende Druck am Arbeitsplatz? Oder doch der Stress durch viele Aktivitäten im Privatleben? Oder beides? Die Beantwortung dieser Fragen ist für jeden Menschen wichtig und prägt seine Zukunftspläne. Das sagen viele Internetseiten aus, die wir zum Thema Stress gelesen haben.

Ich frage Euch daher:

Erkennt Ihr Euch da auch wieder? Seit Ihr mittendrin im Stress? Denkst Du, Du kannst Dich nur im Urlaub richtig erholen=

Wir wollen heute einmal mehr auf Spurensuche in Sachen Stress gehen und mal sehen, was die Bibel und unser Herr Jesus dazu sagen. Mir fallen da als erstes zwei Bibelstellen ein:

Biblstelle 1



- *Matthäus 11, 29-30: Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir, denn ich gehe behutsam mit euch um und sehe auf niemanden herab. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, ist leicht, und was ich von euch verlange, ist nicht schwer zu erfüllen.*
- »**Matthäus 11,28** (etwas angepasst) Kommt zu mir, die ihr gestresst seid, die ihr ausgebrannt seid, die ihr nicht mehr abschalten könnt, ich will euch erquicken.« (nach Matthäus 11, 28

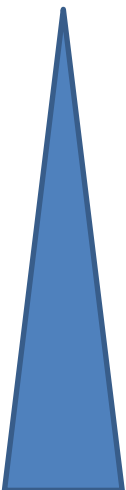
## 5.. Woher kommt der Stress?

Ja, es stimmt, der Alltag ist sehr herausfordernd und oft auch sehr stressig.

Nun sind Stressforscher zu einer bemerkenswerten Erkenntnis gekommen. Sie sagen:

- Ein großer Teil vom Stress, den wir erleben, kommt von außen.
- Lebensumstände, Arbeitsbedingungen, persönliche Probleme – das alles sind Stressfaktoren, auf die wir oft wenig Einfluss haben.
- Aber sie sagen noch etwas anderes: Ein großer Teil vom Druck, den wir erleben, kommt aus dem eigenen Bauch. **Oft sind es innere Antreiber, die uns umtreiben. Innere Antreiber, das sind Glaubenssätze, die meist schon in der Kindheit gelernt wurden.**

Stop 2



### Lerne von Jesus

Während er ging und sprach, hatte er es nie eilig. Er war geduldig mit Menschen und ließ es nicht zu, dass Anforderungen ihn davon abhielten, seinen Dienst mit Liebe und Leidenschaft auszuführen.

**Es gibt niemanden, der effektiver ist als jemand, der gefestigt und ohne Eile ist.**

Er trägt eine Autorität und Kraft mit sich, die daraus resultieren, einfach nur entspannt zu sein.

**Gott möchte sein Reich durch uns in die Welt bringen, also nehmen wir sein leichtes Joch auf uns und lernen wir von ihm - er ist der beste Lehrer! Seien Sie entspannt!**

**Lied 3**  Herr, sprich zu mir

## 6. Der „innere Friede“

Viele sehnen sich heute auch nach innerem Frieden.

Deshalb probieren sie es mit der Religion, mit Meditationskursen, mit Yogagruppen.

Oder sie versuchen, in der Natur zur Ruhe zu kommen: Sie machen Urlaub in den Bergen, in der Wildnis, in Kurbädern.

- **Doch leider müssen sie oft feststellen, dass der Entspannungseffekt nur oberflächlich ist und nicht lange anhält.**

**Die Frage ist: Wo kann man denn nun wirklich Frieden finden?**

**Die Antwort lautet: Bei unserem Schöpfer, Jehova Gott!**

Er ist „der Gott, der Frieden gibt“ (Römer 15:33). Unter seiner Regierung, die bald beginnt, wird „Fülle von Frieden“ vorhanden sein (Psalm 72:7; Matthäus 6:9, 10). Dieser Frieden wird viel mehr erreichen als ein wackeliges Friedensabkommen, das nicht selten nur für eine Atempause in einem Kampfgeschehen sorgt. Der Frieden, den Gott schafft, wird jeder Ursache von Kriegen und Auseinandersetzungen ein Ende machen. Niemand wird mehr zum Kämpfen ausgebildet werden (Psalm 46:8, 9). Frieden überall — für jedermann. Endlich!

**Lied 5**  Ich steige in Dein Boot, hallelujaah

## 7. Unsere Antreiber

### 7.1. Der Perfektionismus

**Mach keine Fehler!** Jeder, der ein bisschen zum Perfektionismus neigt, weiß, wovon ich rede. Nur wer Null Fehler macht bekommt eine Eins. Jeder Fehler wird angestrichen.

- **„Mach keinen Fehler, sei perfekt!“ ist der Königsweg in ein gestresstes Leben**

### 7.2. Der zweite Antreiber: Mach schnell

**„Mach schnell! Beeil dich!“ Bummel nicht rum!** Wer diesen Antreiber in sich hat, der wird mit der Zeit immer unruhiger. Der Tag könnte 48 Stunden haben und wäre immer noch zu kurz. Als ob jemand mit der Stoppuhr danebenstehen würde.

- **Wer ständig in Eile ist, überfliegt irgendwann nur noch das Leben. Oberflächlichkeit und Hektik sind der Preis.**

### 7.3 Der Dritte Antreiber: Sei beliebt

**„Sei beliebt! (Dass mir keine Klagen kommen ...)“** Menschen mit solch einem inneren Antreiber spüren sehr genau, was andere von ihnen erwarten:

**„Mach es allen recht!“** Dahinter steckt der Wunsch nach Anerkennung und Liebe.

## Aber eine Volksweisheit weiß:

„Allen Menschen recht getan ist eine Kunst, die niemand kann!“

- **Das weiß eigentlich jeder. Trotzdem wird es immer wieder versucht. „Mach es allen recht!“ Das ist vor allem recht anstrengend.**

### 7.4. Der vierte Antreiber Sei stark!

„**Sei stark!**“ „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ Dieser Antreiber ist nicht nur bei Männern sehr verbreitet, auch viele Frauen haben gelernt, sich zusammenzureißen, ja keine Schwäche zu zeigen.

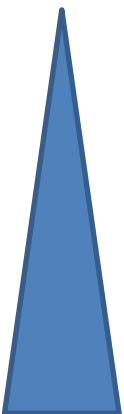
- **Starke Menschen haben oft viel zu tragen und sie tun es meist allein. „Sei stark!“ Das kostet viel Kraft**

### 7.5. Der fünfte Antreiber; Nur wer arbeitet, ist wertvoll

Menschen mit diesem inneren Antreiber bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn es nichts zu tun gibt, wenn sie sich langweilen. Und wenn Urlaub angesagt ist, nehmen sie sich am liebsten ihre Arbeit mit.

- **Nur wer schafft, taugt etwas. Darin liegt Stresspotential**

#### Stop 3



#### **Innehalten, der Ruhe einen Raum geben, neue Kraft schöpfen**

Den Alltag einen Moment zu unterbrechen, tut gut und schützt angesichts wachsender Beschleunigung und des Drucks der Selbstoptimierung.

In der Schöpfungsgeschichte wird erzählt, dass Gott den siebten Tag segnet und heiligt. Gottes Ruhen am siebten Tag ist es, was dem Schöpfungswerk seine Vollendung verleiht.

Vom Sabbat geht die befreiende Botschaft und Einladung aus, Stille und Ruhe einen Raum zu geben, damit die Seele neue Kraft schöpfen kann. Ruhezeiten können zu einem Ort der Gottesbegegnung werden.

## 8. Antworten von Jesu auf innere Antreiber

Was bedeutet das hinsichtlich der inneren Antreiber?

- **Wenn jemand sagt: »Ich will perfekt sein, Fehler auf jeden Fall vermeiden.«, dann würde Jesus vielleicht sagen:** »Barmherzig und gnädig ist der Herr, geduldig und von großer Güte.« (Psalm 103, 8) Deshalb, sei auch du gnädig mit dir selbst, sei geduldig und gehe barmherzig mit dir um! Zu hohe Ideale sind eine Überforderung und machen dir das Leben schwer.
- **Und wenn jemand sagt: »Ich habe keine Zeit, so viel zu tun, Termine, Termine. Vielleicht würde Jesus dann sagen:** „Stopp mal, halt mal an!“ Denn: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Psalm 31, . Du bist nicht der Herr über die Zeit, deine Uhr und dein Terminkalender sind es auch nicht. Gott hat dir deine Lebenszeit geschenkt, von Eile hat er nichts gesagt!
- **Und wenn sich jemand sehr mit der Frage beschäftigt: „Was sagen die Leute über mich, was denken die Nachbarn von mir, wie sieht mich der Chef?“ Dann sagt Jesus vielleicht:** „Es ist nicht so wichtig, was Menschen über dich denken.

Entscheidend ist, was Gott über dich denkt!“ Denn: »Menschenfurcht bringt zu Fall; wer sich aber auf den Herrn verlässt, wird beschützt.“ (Sprüche 29, 25)

- **Wenn jemand feststellt, dass seine Arbeit so wichtig geworden – und er deshalb auch so wichtig ist, nach dem Motto: »Ohne mich geht gar nichts! Am liebsten würde ich mir Arbeit mitnehmen in den Urlaub.« Dann würde ihn Jesus vielleicht erinnern** an die Blumen auf der Wiese und die Vögel unter dem Himmel. Die gehen nicht zur Arbeit und sind trotzdem sehr wichtig und wertvoll in Gottes Augen: »Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?“ (Matthäus 6, 26)

Inge und ich wünschen Euch den Mut und die Kraft, Euch von den inneren Antreibern einmal mehr zu lösen und Euch von Eurer täglichen Schöpfung einmal auszuruhen.

## Lied 6



Jesus, König der Nationen

### 9. Gebet 3: (Bitte um Frieden: Ich stehe hier, Gott

- Ich stehe hier Gott und träume vom Frieden. Frieden, weil die Menschen zufrieden sind.
- Ich stehe hier Gott und träume vom Glück. Glück, weil die Menschen glücklich sind und man dies auch sieht.
- Ich stehe hier Gott und träume vom Festhalten. Festhalten, weil die Menschen sich einander Halt geben.
- Auch wenn ich weiß, dass das alles nicht geschieht. Ich stehe hier Gott und frage dich: Machst du meine Träume wahr?

Quelle: <https://www.katholische-kirche-steiermark.at/dl/ulsMJKJnKnnJqx4KJK/>

### 10. Gebet 4 (Frieden: Herr, Bitte gib uns Kraft)

Was ist Frieden? Wer gibt Frieden? Wer macht den Frieden?

Gott, du kennst unsere Fragen. Hilf uns, selbst darauf Antworten zu finden. Gib uns den Mut, unsere Antworten auch laut zu sagen. Gib uns die Kraft, diese dann auch in die Tat umzusetzen.

Quelle: Link wie vor.

Wenn die Zeit reicht, können freie Friedensgebete formuliert werden!

## 11. Ausklang

**11.1. Wir beten, wie der Herr uns zu beten gelehrt hat....**

**11.2. Ich spreche den Segen** Der HERR segne dich und behüte dich! Der HERR lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig! Der HERR erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden! (4 Mose 6:24-26)

**11.3. Irischer Segenswunsch:** Mögen Deine Taschen schwer sein und Dein Herz leicht, Möge das Glück Dich verfolgen, Jeden Morgen und jede Naacht

(Quelle: <https://www.letsgoireland.com/de/irische-segenswuensche>)

## Lied 7



Herr, ich danke Dir