

SACRED RHYTHMS

WORKBOOK

SACRED RHYTHMS

"heilige Rhythmen"

EINLEITUNG



WILLKOMMEN

Frohes Neues Jahr 2026 und herzlich willkommen zu dieser neuen Predigtreihe – wir freuen uns so sehr mit dir gemeinsam ins neue Jahr starten zu können. „Sacred Rhythms“ soll eine Predigtreihe sein, in der wir gemeinsam lernen welche Rhythmen das Leben von Jesus und seiner Nachfolger ausgemacht haben. Auch wenn wir häufig das Gefühl haben, völlig frei zu entscheiden, wie wir unser Leben verbringen, zeigt ein genauerer Blick auf unser Leben meistens ein bestimmtes, wiederkehrendes Muster von Gewohnheiten, aus denen man gar nicht so schnell rauskommt. Wie wir z.B. unsere Tage starten oder beenden, wie wir unsere Freizeit erleben, wie wir beten, wie wir Geld und Besitz betrachten oder wie wir mit Freunden oder Fremden umgehen – all das sind Gewohnheiten, die wir unbewusst antrainiert haben und die uns zu dem Menschen formen, der wir sind. Manche von diesen Gewohnheiten helfen uns, Jesus ähnlicher zu werden – manche aber auch eher nicht! In dieser Predigtserie wollen wir lernen, welche Rhythmen in unserem Leben im Einklang mit dem Leben von Jesus stehen, sodass seine Kraft der Heilung, Befreiung und Wiederherstellung in unserem Leben fließen kann.

Um es musikalisch auszudrücken: Gottes „Melodie der Heilung“ wirkt am besten in unserem „Lebens-Song“, wenn dieser auch den „sacred rhythm“ hat.

Wir freuen uns auf die Reise mit dir und beten, dass du Gott tiefer erleben wirst und neue Offenbarung für dein Leben bekommen wirst.

“BIST DU MÜDE? ERSCHÖPFT? AUSGEBRANNT VON RELIGION? KOMM ZU MIR. GEH MIT MIR FORT, UND DU WIRST DEIN LEBEN WIEDERFINDEN. ICH ZEIGE DIR, WAS WIRKLICHE RUHE IST. GEH MIT MIR UND ARBEITE MIT MIR – SIEH ZU, WIE ICH ES MACHE. LERNE DIE UNGEZWUNGENEN RHYTHMEN DER GNADE.”

Matthäus 11,28





SACRED RHYTHMS

Gottesdienst 04.01.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Unsere Lebensrhythmen beeinflussen stark, wer wir werden. Gott möchte, dass wir Jesus immer ähnlicher werden, indem wir im Alltag mit dem Heiligen Geist verbunden bleiben. Dafür müssen wir unsere Seele bewusst leiten („guiden“) und schützen („guarden“):

Hineinleiten in Gewohnheiten, die uns offen halten für Gottes Reden und schützen vor Gewohnheiten, die uns eher stressen, egoistisch machen oder ablenken. Jüngerschaft bedeutet, Verantwortung für den Zustand unserer Seele zu übernehmen und sie regelmäßig in Jesu Gegenwart zu führen. Wenn wir unser Leben mit gesunden Rhythmen leben, kommen auch die „Melodien“ von Gottes Reich (Heilung, Wachstum und Freiheit) in unserem Leben zum vollen Aufblühen.

Ein guter Startpunkt ist der Rhythmus der regelmäßigen Abgeschiedenheit für Zeit allein mit Gott.

“PSALM 46,10 SAGT UNS, DASS ES EINE ART DES ERKENNENS GIBT, DIE IN DER STILLE ENTSTEHT – NICHT IN WORTEN. DOCH ZUERST MÜSSEN WIR STILL WERDEN. DAS HEBRÄISCHE WORT, DAS MIT „SEID STILL“ ÜBERSETZT WIRD, BEDEUTET WÖRTLICH: „LASST EUREN GRIFF LOS“ ODER „GEBT DIE KONTROLLE AB.“

Ruth Hailey Barton

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Wie "laut" ist dein Leben? Wie viele Stimmen, Meinungen und Einflüsse treffen täglich auf dich ein?
2. Was braucht deine Seele diese Woche, um bei Gott zur Ruhe kommen zu können?
3. Welche Gedanken kommen dir, wenn du dir vorstellst, eine Stunde einfach mal still zu sein und nichts zu tun?



RHYTHMS OF SOLITUDE

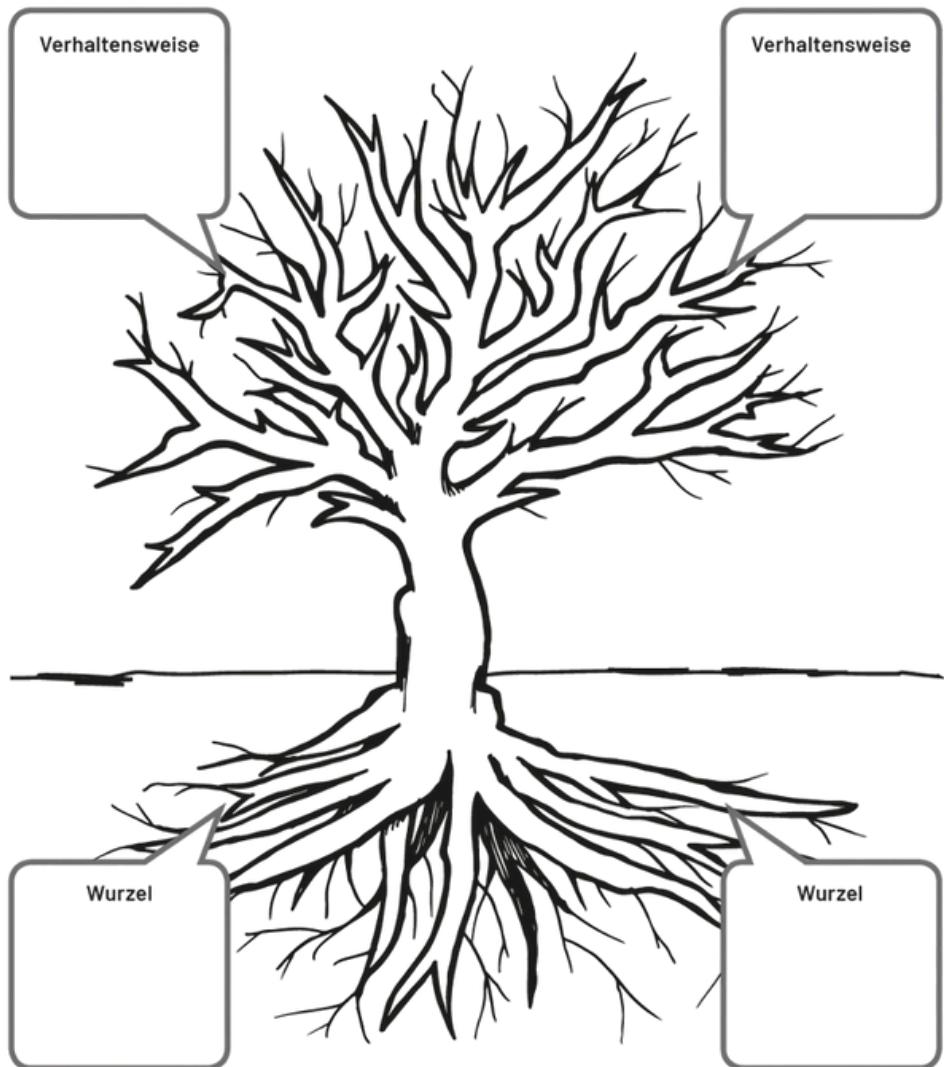
LifeGroup 11.01.2026

ZUSAMMENFASSUNG

In der Stille und Ruhe, wenn wir alles Tun und auch mal alle anderen Stimmen hinter uns lassen, offenbart sich, **was wirklich in uns vorgeht**. Die Gedanken und Gefühle, denen wir dann begegnen, sind die "echten" Dinge, die unsere Seele beschäftigen und auch meist die Dinge, in denen Gott uns intensiv begegnet.

Unsere Verhaltensmuster entspringen oft **alten Glaubenssätzen und Erfahrungen**, die ihren Ursprung meist in Erlebnissen unserer frühen Kindheit haben. Besonders Verletzungen aus der Vergangenheit kommen uns hier in den Sinn. Unser Reflex ist dann manchmal schnell davor zu "fliehen" und uns wieder abzulenken – aber die Einladung von Jesus ist, dass wir ihm genau diese Erinnerungen hinhalten und merken, wie er uns mit seiner Liebe in echte Freiheit und Leichtigkeit für unser Leben führen kann. So kann der Rhythmus der Abgeschiedenheit dein Erleben von Freiheit in Christus maßgeblich verändern.

DER "KEYS TO FREEDOM" BAUM



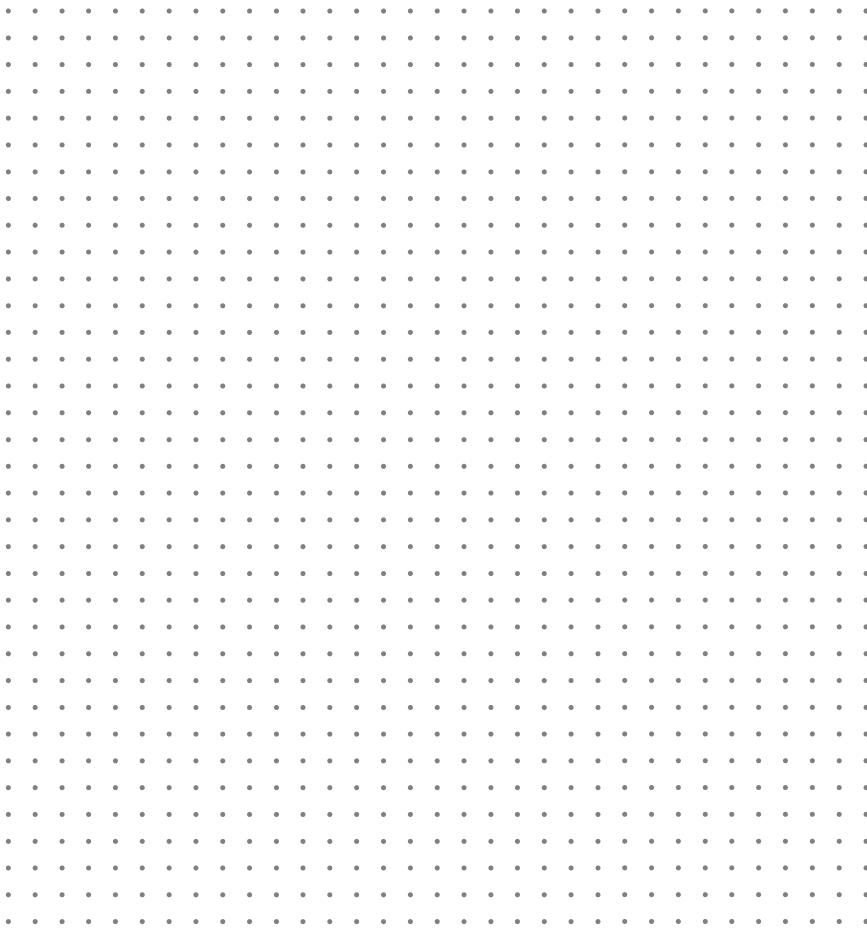
ÜBUNG:

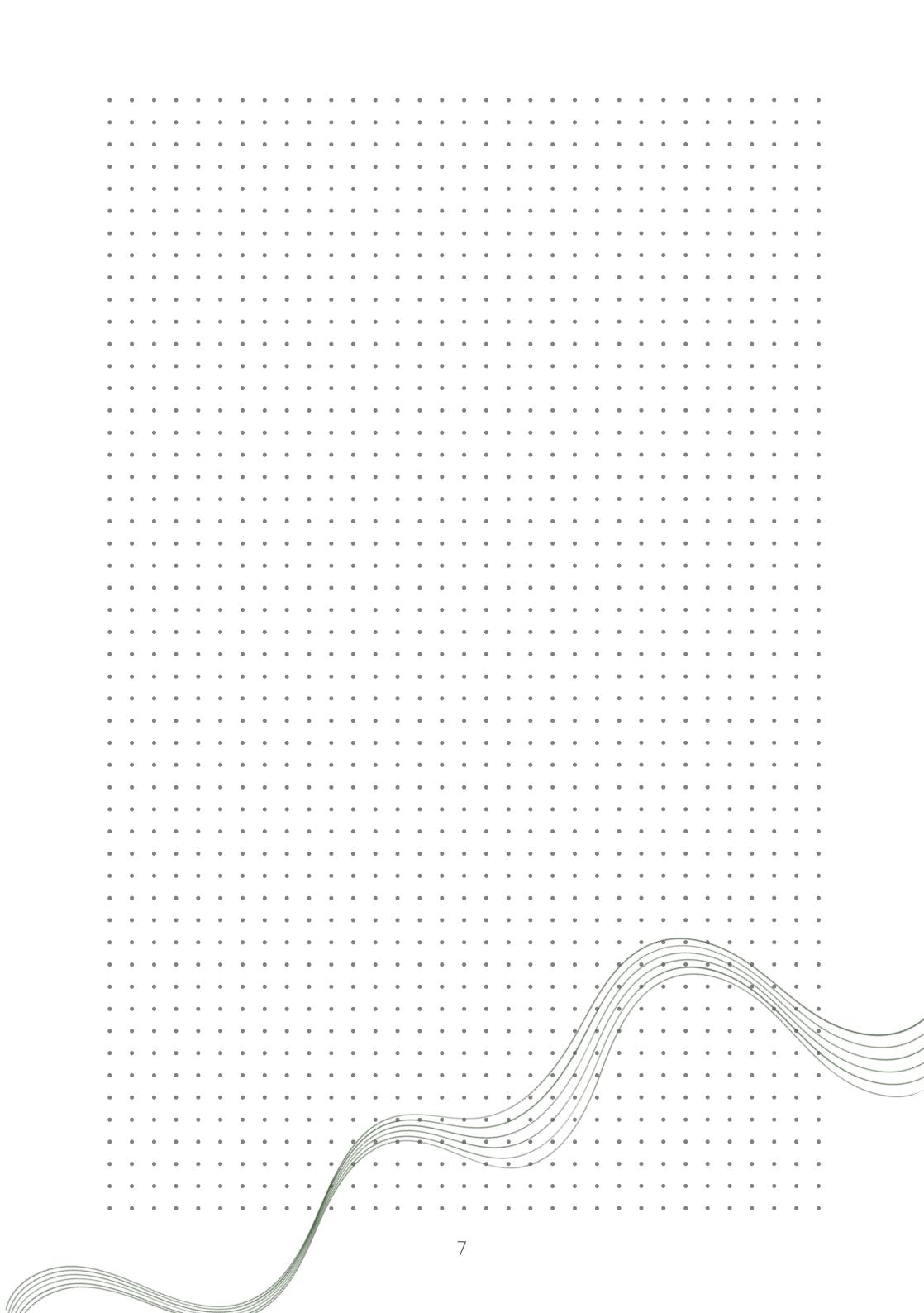
1. Base Practice:

Nimm dir etwas Zeit im Gebet, um ein oder zwei Äste und Wurzeln in deinem eigenen Leben zu identifizieren und schreibe sie in den oben abgebildeten Keys to Freedom Baum.

2. Reach Practice:

Nimm dir diese Woche 1 Stunde Zeit, um zu reflektieren, was dich aktuell bewegt. Am besten schriftlich. Wenn du magst, komm mit Gott (schriftlich) darüber ins Gespräch, was dich gerade bewegt.





RHYTHM OF PRAYER

Gottesdienst 18.01.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Der regelmäßige Rhythmus des Gebets ist einer der offensichtlichsten Muster im Leben von Jesus für seine Jünger gewesen. "Immer wieder zog er sich zurück, um zu beten." (Lukas 5,16).

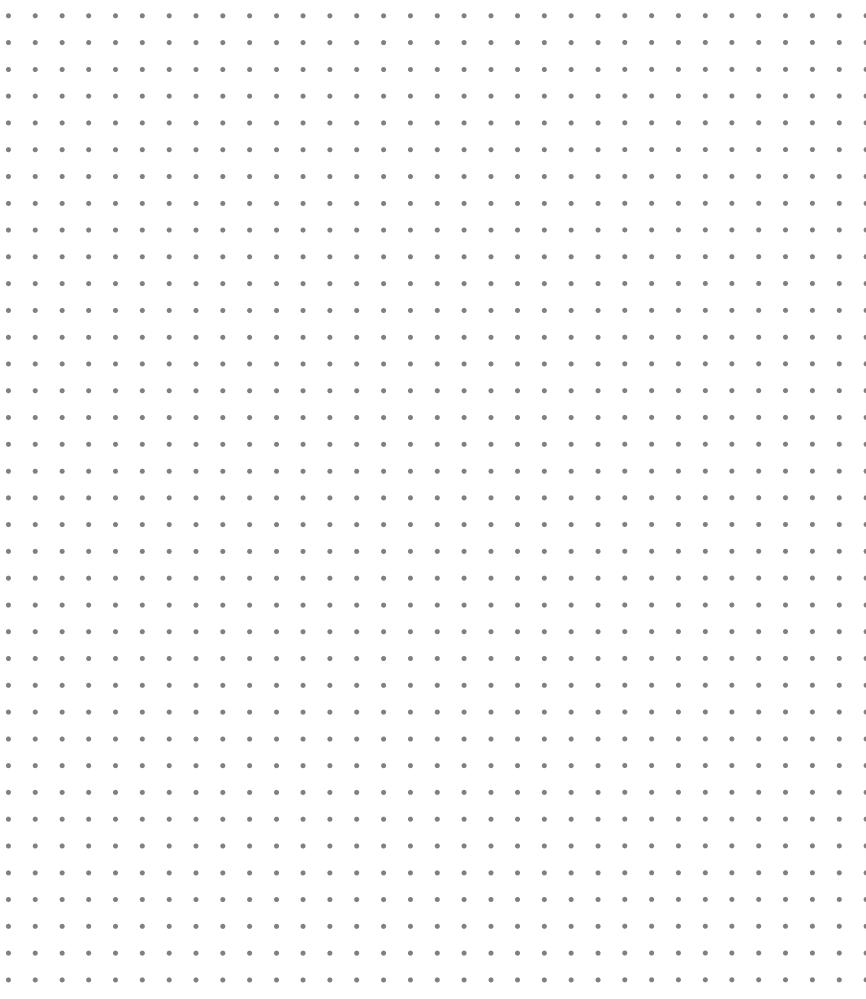
Neben dem Erleben von liebender Gemeinschaft mit unserem Vater im Himmel, führt uns ein lebenslanger Lifestyle des Gebets auch in die Gabe der "Geistlichen Unterscheidungsfähigkeit" – die Fähigkeit **Gottes Stimme zu erkennen und aus Liebe seinem Willen für unser Leben zu folgen**. Das beinhaltet die Fähigkeit zu den richtigen Dingen "Ja" zu sagen, aber auch den Mut und das Vertrauen zu haben, an richtiger Stelle "Nein" zu sagen.

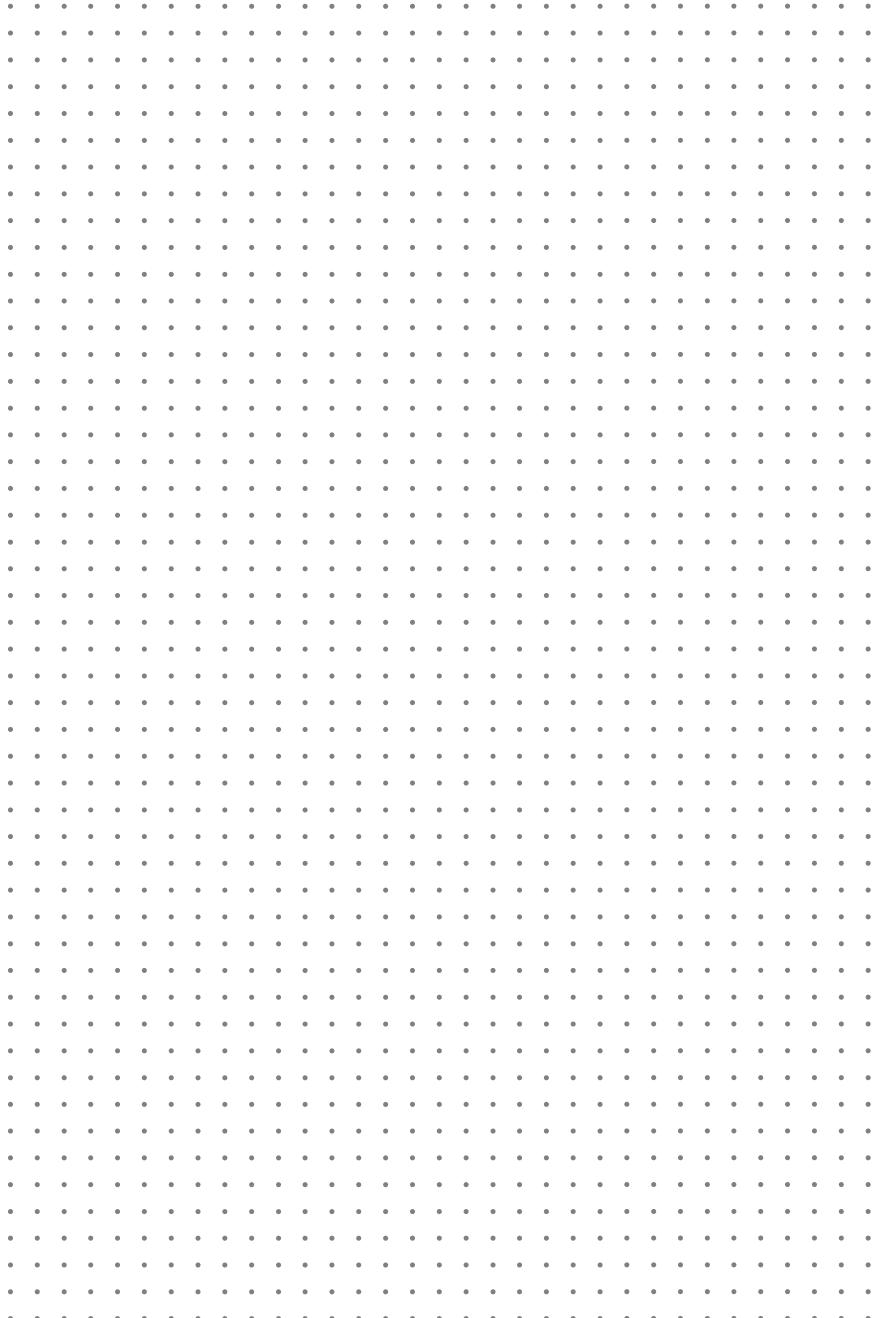
„GEISTLICHE UNTERScheidung in ihrer Fülle verlangt ein geübtes Herz, fein abgestimmt darauf, das Wort Gottes zu hören, und die Entschlossenheit, diesem Wort in Liebe zu folgen. Sie ist wahrlich eine Gabe Gottes – aber nicht eine, die fertig vom Himmel fällt. Es ist eine Gabe, die durch ein betendes Leben und die Suche nach Selbsterkenntnis heranreift.“

Ernest Larkin

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Hattest du schon mal das Gefühl, dass Gott in deinem Leben zu dir gesprochen hat? Durch einen besonderen Gedanken, ein Ereignis oder einen anderen Menschen?
2. Wie erlebst du wichtige Entscheidungen in deinem Leben? Beziehst du Gott mit ein und bittest ihn um Weisheit und Rat? Welche Erfahrungen hast du hier schon gemacht?

A large grid of small dots, approximately 20 columns by 20 rows, intended for handwritten responses to the reflection questions.



KIENE DEINE STÜTZRÄDER

RHYTHM OF PRAYER

LifeGroup 25.01.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Der Rhythmus des Gebets hilft uns dabei in unserem Leben wichtige Entscheidungen mit Gott gemeinsam zu treffen. "Geistliche Unterscheidung erfordert **innere Freiheit**, Offenheit für Gott und die Fähigkeit, **alles loszulassen**, was uns davon abhält, seinem Willen zu vertrauen" R.H. Barton

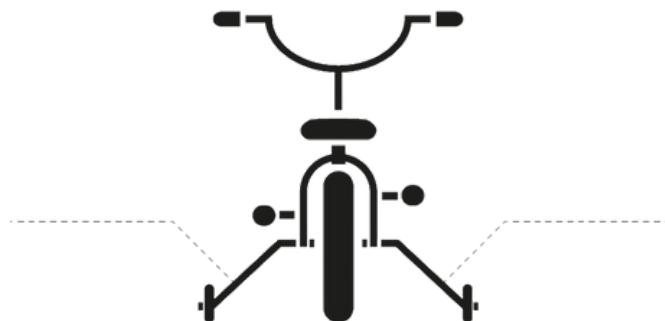
Je länger wir mit Jesus unterwegs sind, desto mehr bewusst wird uns, wie sehr wir uns in unserem Leben teilweise noch an gewissen "**Stützräder**" festhalten – Sicherheiten, Gewohnheiten oder Kontrollmechanismen – die uns vermeintlich schützen, aber tatsächlich unsere Abhängigkeit von Gott einschränken. So kann uns der Rhythmus des Gebets dabei helfen, die "Melodie" der Freiheit in unserem Leben zu erleben, indem wir **künstliche Stabilisatoren in unserer Seele erkennen und loslassen**.



„SOLANGE DEIN LEBEN AUF EINE BESTIMMTE WEISE VERLAUFEN MUSS, DAMIT DU GLÜCKLICH UND IM FRIEDEN BIST, WIRST DU NIEMALS WIRKLICH GLÜCKLICH UND IM FRIEDEN SEIN.“

John Mark Comer

ÜBUNG:

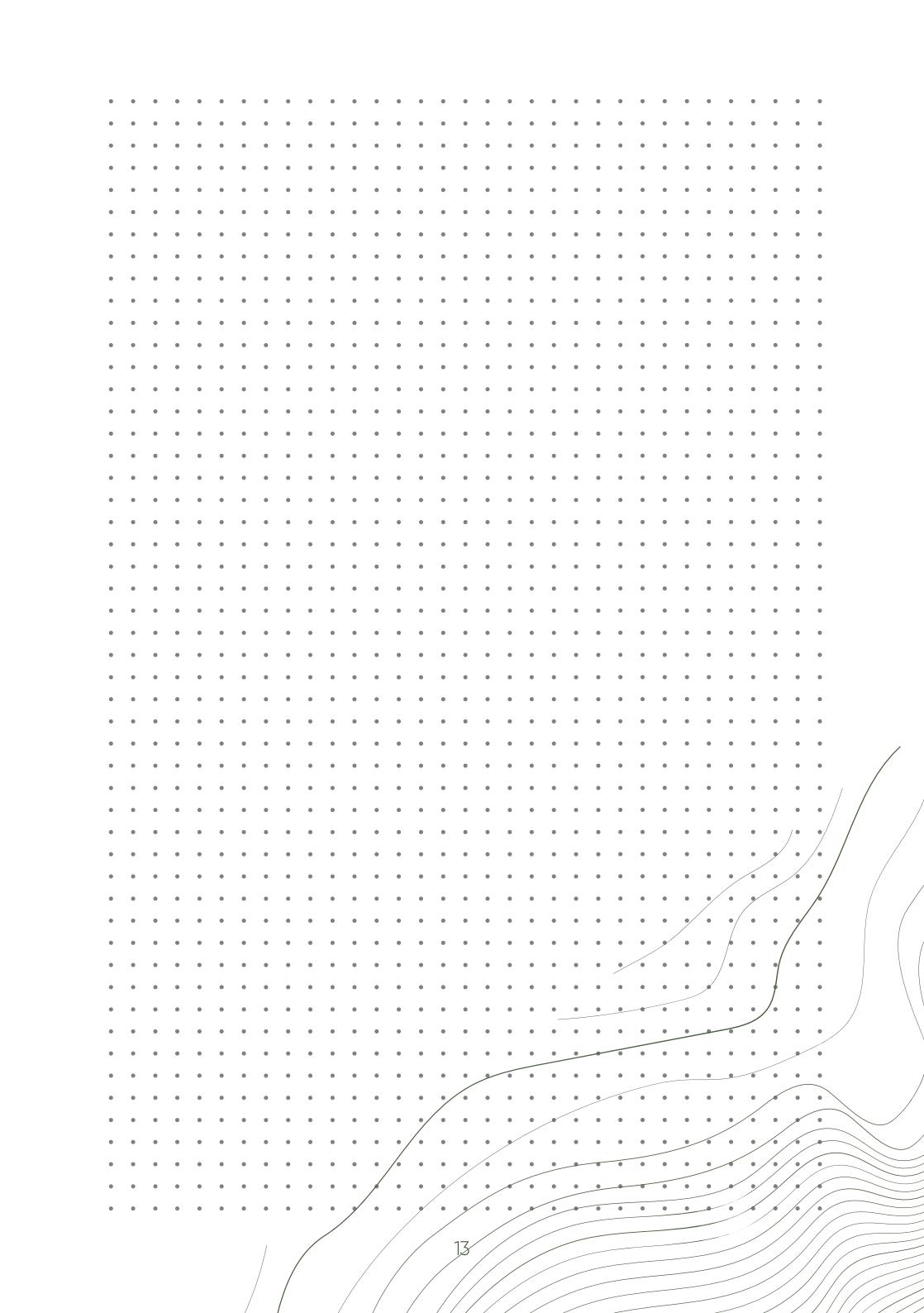


1. Base Practice:

Bitte den Heiligen Geist, dass Er dir alle „Stützräder“ zeigt, die Er dir aufzeigen möchte, und liste sie oben beim Fahrrad auf.

2. Reach Practice:

Was würde es für dich bedeuten, diese künstlichen Stabilisatoren Gott zu übergeben und zu lernen, dein Leben in völliger Freiheit zu führen? Teile deine Erkenntnisse mit deiner LifeGroup.



Die Heilige Schrift

RHYTHMS OF TRUTH

Gottesdienst 01.02.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Der Rhythmus des Bibel-Lesens ist essenziell für unser Leben als Nachfolger von Jesus, wenn wir mehr verstehen wollen, wer Gott ist, was sein Plan für diese Welt ist und welche Rolle wir darin haben.

Sein Wort ist "eine Lampe für unseren Weg", es lehrt uns in der Wahrheit des Reiches Gottes, spricht tief in unsere Seele hinein und offenbart uns das Wesen unseres Vaters im Himmel.

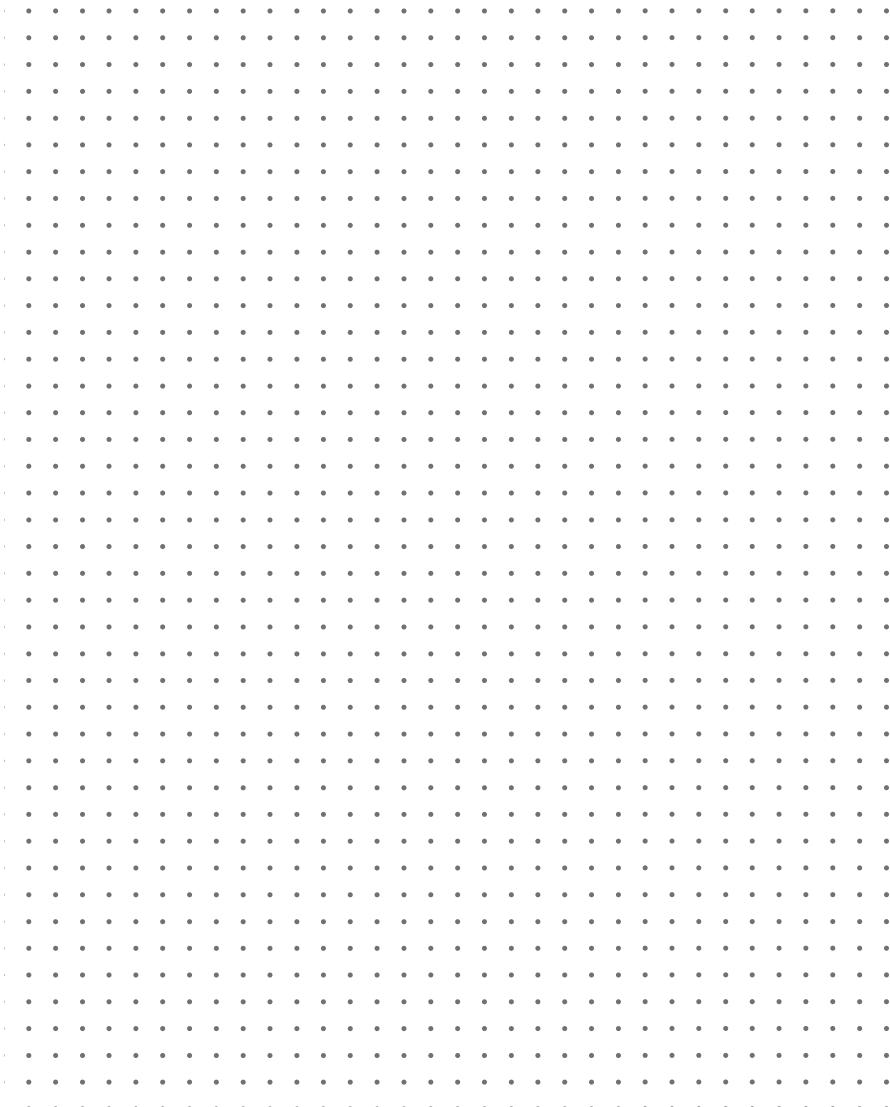


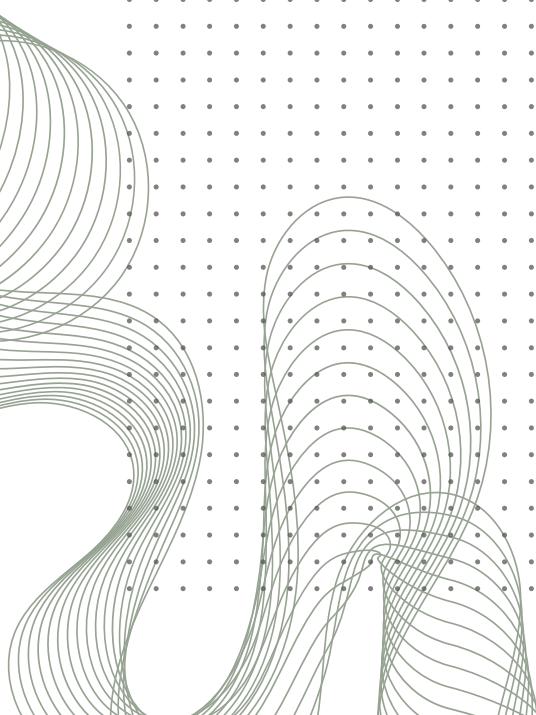
„DAS REGELMÄSSIGE LESEN UND MEDITIEREN ÜBER DIE HEILIGE SCHRIFT HAT ETWAS MUTTER- UND VATER-ÄHNLICHES IN DER ART UND WEISE, WIE ES UNSERE SEELE ERNÄHRT, SIE WACHSEN LÄSST, SIE ERZIEHT UND GRÖSSER WERDEN LÄSST IN HEILIGKEIT.“

John Mark Comer

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Welche Rolle spielt die Bibel in deinem Leben?
2. Welche Herausforderungen hast du bisher erlebt, wenn es zum Bibel-lesen kam (Langeweile, Verwirrung, Angst, usw.)?





ERNEUERE DEINE GEDANKEN

RHYTHMS OF TRUTH

LifeGroup 08.02.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Als Nachfolger von Jesus ist eine wichtige Aufgabe, dass wir "alle unseren menschlichen Gedanken gefangen" nehmen und sie Jesus selbst und seiner Wahrheit unterstellen. Es ist unglaublich kraftvoll sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, mit welchen Lügen wir noch leben. Das sind meistens Gedanken, die nicht übereinstimmen mit dem, was die Bibel über Gott selbst, die Welt und über auch dich sagt.

Mit dem Loslassen von diesen Lügen und dem Erlernen von echter Wahrheit, können wir erleben, wie Gottes Wort in uns seine transformative Kraft entfaltet und zu einer Melodie der Heilung und Wiederherstellung wird.

RICHTET EUCH NICHT LÄNGER NACH 'DEN MASSSTÄBEN' DIESER WELT, SONDERN LERNT, IN EINER NEUEN WEISE ZU DENKEN, DAMIT IHR VERÄNDERT WERDET UND BEURTEILEN KÖNNT, OB ETWAS GOTTES WILLE IST – OB ES GUT IST, OB GOTT FREUDE DARAN HAT UND OB ES VOLLKOMMEN IST.

Römer 12,2

ÜBUNG:

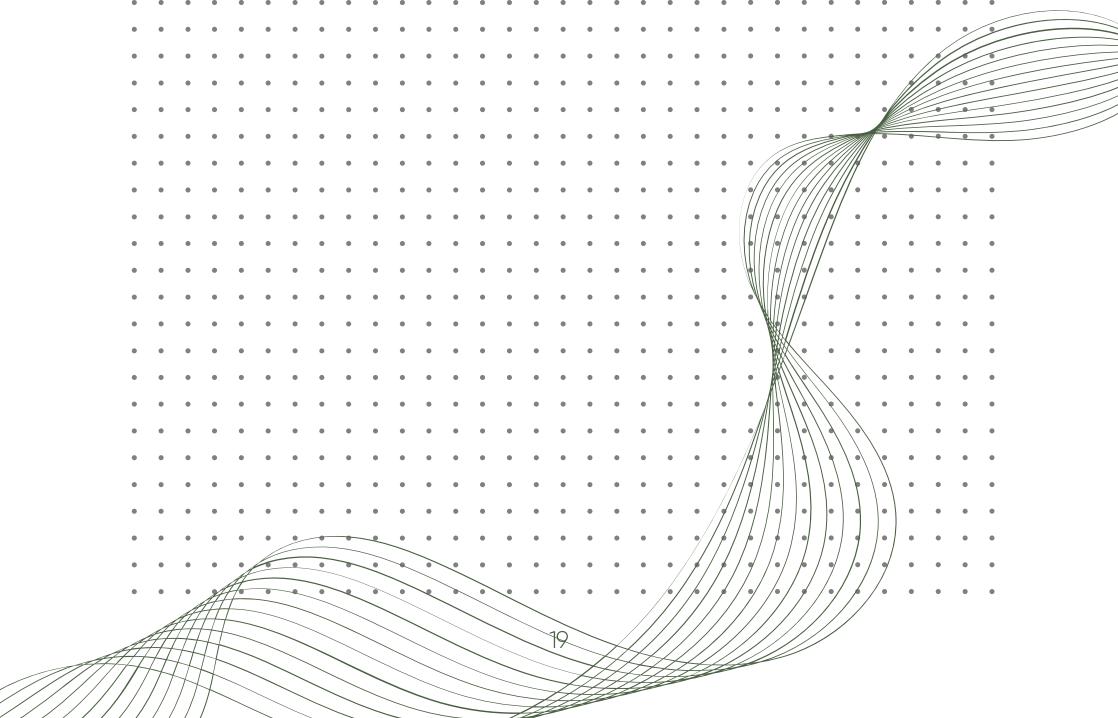
1. Base Practice:

Lies Psalm 119 durch und schreibe dir die Wahrheiten raus, die Gott ganz persönlich für dich highlightet.

2. Reach Practice:

Bitte den Heiligen Geist dir in einem ruhigen Moment dir einen Gedanken aufzuzeigen, den du häufig über dich selbst denkt, der aber nicht der Wahrheit entspricht. Gib diesen Gedanken im Gebet bei Jesus ab und bitte ihn, dir die Wahrheit zu zeigen und die alte Lüge mit der Wahrheit zu ersetzen.

A large grid of dotted lines, approximately 20 columns by 30 rows, intended for handwriting practice or note-taking.



CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT

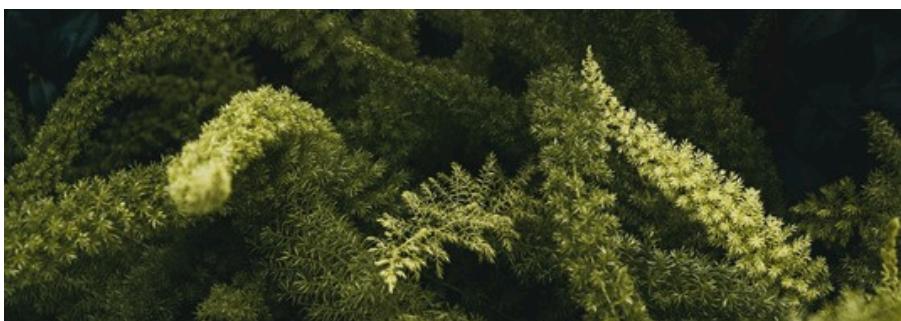
RHYTHMS OF COMMUNITY

Gottesdienst 01.02.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Der Weg von Jesus ist ein Weg der Gemeinschaft, denn die Gemeinschaft ist der tatsächliche Schauplatz für unsere Transformation – erst hier werden wir merken, ob wir wirklich zu Menschen der Liebe verändert werden.

Im Rhythmus der christlichen Gemeinschaft lernen wir praktische Nächstenliebe und den anderen höher zu schätzen als uns selbst.

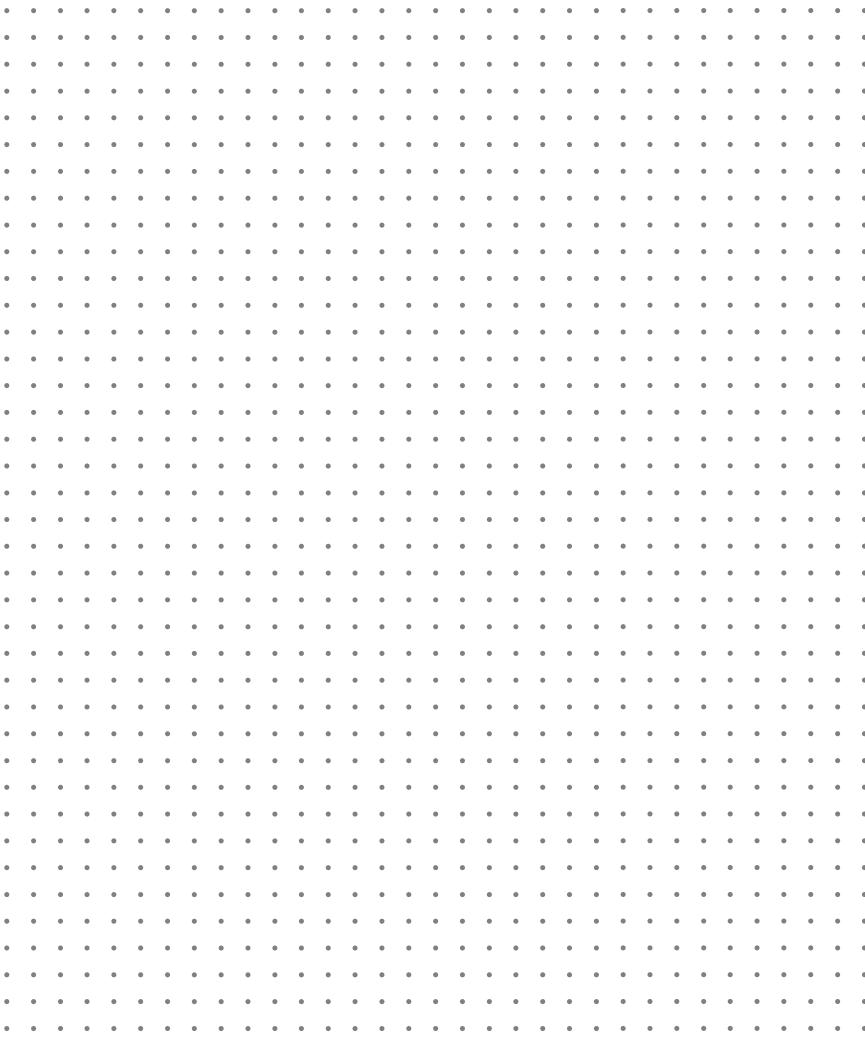


„LASST IM UMGANG MITEINANDER HERZLICHKEIT UND GESCHWISTERLICHE LIEBE ZUM AUSDRUCK KOMMEN. ÜBERTREFFT EUCH GEGENSEITIG DARIN, EINANDER ACHTUNG ZU ERWEISEN“

Römer 12,10

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Wie erlebst du die Gemeinschaft mit anderen Nachfolgern von Jesus? Wer gehört zu dieser christlichen Gemeinschaft in deinem Leben am ehesten dazu?
2. Welche Herausforderung hast du bisher in christlicher Gemeinschaft erlebt?

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 20 columns, intended for the user to write their answers to the reflection questions.

VERGEBUNG

RHYTHMS OF COMMUNITY

LifeGroup 22.02.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Sobald wir im Rhythmus von regelmäßiger Gemeinschaft leben, werden wir auch früher oder später mit dem Thema Verletzung in Berührung kommen. Vergebung ist einer der kraftvollsten Schlüssel für funktionale, langfristige Beziehungen. Unvergebenheit macht dein Herz bitter und schadet in erster Linie dir selbst.

Es ist so wichtig, dass wir verstehen, was Vergebung ist und wie wir Vergebung praktisch leben. Denn die Entscheidung zu vergeben ist oft der wesentliche und häufig erste Schritt dafür, dass Jesus uns heilen kann, da, wo Menschen uns verletzt haben. So kann die "Melodie der Heilung", wie wir sie so häufig im Reich Gottes beobachten können, eingebettet in den Rhythmus einer gesunden christlichen Gemeinschaft, in deinem Leben echte Wunder wirken.

VERGELTET NIEMAND BÖSES MIT BÖSEM. BEMÜHT EUCH UM EIN VORBILDICHES VERHALTEN GEGENÜBER JEDERMANN. WENN ES MÖGLICH IST UND SOWEIT ES AN EUCH LIEGT, LEBT MIT ALLEN MENSCHEN IN FRIEDEN.

Römer 12,17-18



Übung:

1. Base Practice:

Welche Menschen hat Gott in dein Leben gestellt hat, die deiner Seele und deinem Glauben gut tun? Wie kannst du ihren Einfluss auf dein Leben vergrößern? (z.B. regelmäßige Treffen etc.)

2. Reach Practice:

a) Dir selbst vergeben

Frag Jesus: „Gibt es einen Bereich, in dem ich mir noch nicht ganz vergeben habe? Wenn ja, was ist es?“ Schreibe auf, was Er dir zeigt.

Gebet:

Gott, ich bitte Dich, mir zu vergeben und mich von

zu reinigen. Ich entscheide mich auch dazu, mir selbst voll und ganz zu vergeben und diesen Bereich meines Lebens in Deine Hände zu legen. Ich empfange Vergebung und Reinigung und danke Dir dafür in Jesu Namen. Amen.

b) anderen vergeben

Bitte Gott, dir jemanden zu zeigen, der dich verletzt hat und was damals geschehen ist. Schreib dann alle Gedanken und Gefühle auf, die hochkommen, wenn du an diese Person denkst.

Gebet:

Gott, ich komme jetzt vor Dich und bitte Dich darum, mir zu helfen zu vergeben. Hilf mir, frei zu sein von allem, was mir passiert ist und auch von dem Schmerz und den Gedanken, die mit diesen Verletzungen verbunden sind.

Gott, ich bete, dass Du einen Weg für mich bahnst, wo es so aussieht, als gäbe es keinen Weg. Ich entscheide mich, —

für —

zu vergeben

und für die Gefühle, die das in mir ausgelöst hat.

(Schreib den Namen der Person auf und wofür du dich entscheidest ihr/ihm zu vergeben und die damit verbundenen Gefühle.)

Ich entscheide mich dafür, im Namen Jesu Vergebung freizusetzen. Ich entscheide mich dafür, ihn/sie von ihrer Schuld mir gegenüber zu entbinden und lege es in Deine Hände. Ich spreche aus, dass diese Handlung aus meinem freien Willen und Gehorsam in mir ein freies Herz und geheilte Wunden hervorbringen wird. Amen.



RHYTHMS OF WORK & REST

Gottesdienst 01.03.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Gott hat den Menschen u.a. mit der Aufgabe geschaffen, die Erde zu füllen und sie sich untertan zu machen, mit dem Ziel durch den Einsatz unserer Energie, Finanzen, Begabung und Kraft Dinge zu erschaffen und mitzuentwickeln, die das menschliche Zusammensein fördern und zum Aufblühen bringen.

Hierzu hat er uns Begabung und Talent gegeben, um in einem "Rhythmus der Arbeit", die Menschheit voranzubringen. Und hierzu gehört auch unser ganz gewöhnlicher Job, dem wir montags bis freitags nachgehen. Gleichzeitig gehört zum Leben eines Nachfolgers von Jesus auch ein "Rhythmus der Ruhe", der regelmäßig Zeit einbaut, um anzuhalten, um über Gott zu staunen und dankbar zu werden für all die guten Dinge, mit denen er uns gesegnet hat.

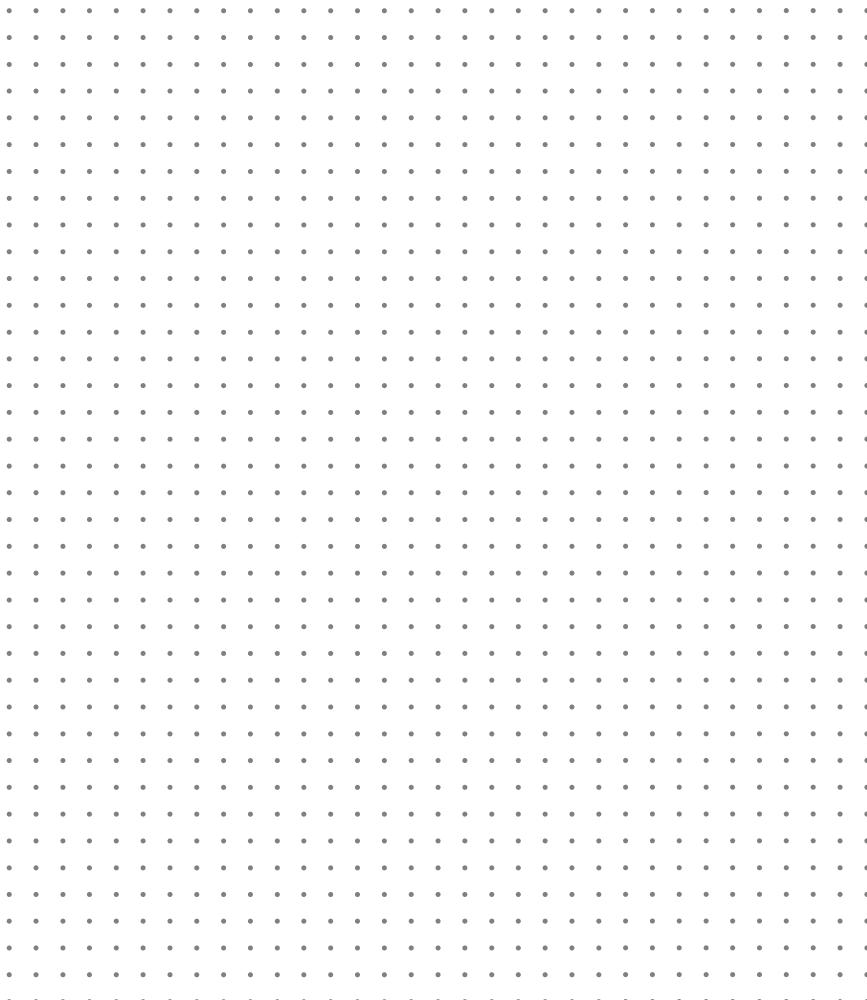


"ARBEIT IST UNSERE ANORDNUNG VON DEN ROHSTOFFEN VON GOTTES SCHÖPFUNG, SODASS DIE WELT UND DIE MENSCHEN GEDEIHEN UND AUFBLÜHEN."

Tim Keller

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Wie denkst du über deinen Beruf nach? Fühlt er sich nach etwas an, was zu deinem Leben mit Gott dazu gehört? Oder eher wie etwas, was außerhalb deines Lebens mit Gott passiert?
2. Welche Nöte in der Welt fallen dir ganz besonders auf und wie kannst du du eine Lehre/Ausbildung/Studium beginnen oder anders fortführen, um ein Mensch zu werden, der dieser Not konkret begegnet und einen Unterschied macht?

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 rows and 20 columns, intended for the user to write their answers to the reflection questions.

RHYTHMS OF WORK & REST

LifeGroup 08.03.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Gott kannte dich schon bevor du deinen ersten Atemzug auf dieser Erde gemacht hast (Psalm 139,13). Er hat dich voller Absicht zu dieser Zeit in diese Welt gesetzt. Er hat Pläne für dein Leben, gute Pläne, die dir selbst aber auch den Menschen in deinem Umfeld dienen sollen. Er hat dich einzigartig geschaffen, dir ganz bewusst deine Interessen und Begabungen gegeben. Er hat dich in diese Welt gesendet, damit du eine Facette seines Herzens widerspiegeln kannst. Deine Leidenschaften, deine Träume, Dinge, die dich wütend machen sind Samen, die Gott ganz bewusst in dein Herz gesät hat. Samen, die, wenn du ihnen Raum zur Entfaltung schenkst, heranwachsen und durch deinen Dienst/Beruf zu einer Melodie Seines Reiches werden, die Veränderung in deinem Umfeld und darüber hinaus bewirkt.

DENN WAS WIR SIND, IST GOTTES WERK; ER HAT UNS DURCH JESUS CHRISTUS DAZU GESCHAFFEN, DAS ZU TUN, WAS GUT UND RICHTIG IST. GOTT HAT ALLES, WAS WIR TUN SOLLEN, VORBEREITET; AN UNS IST ES NUN, DAS VORBEREITETE AUSZUFÜHREN.

Epheser 2,10

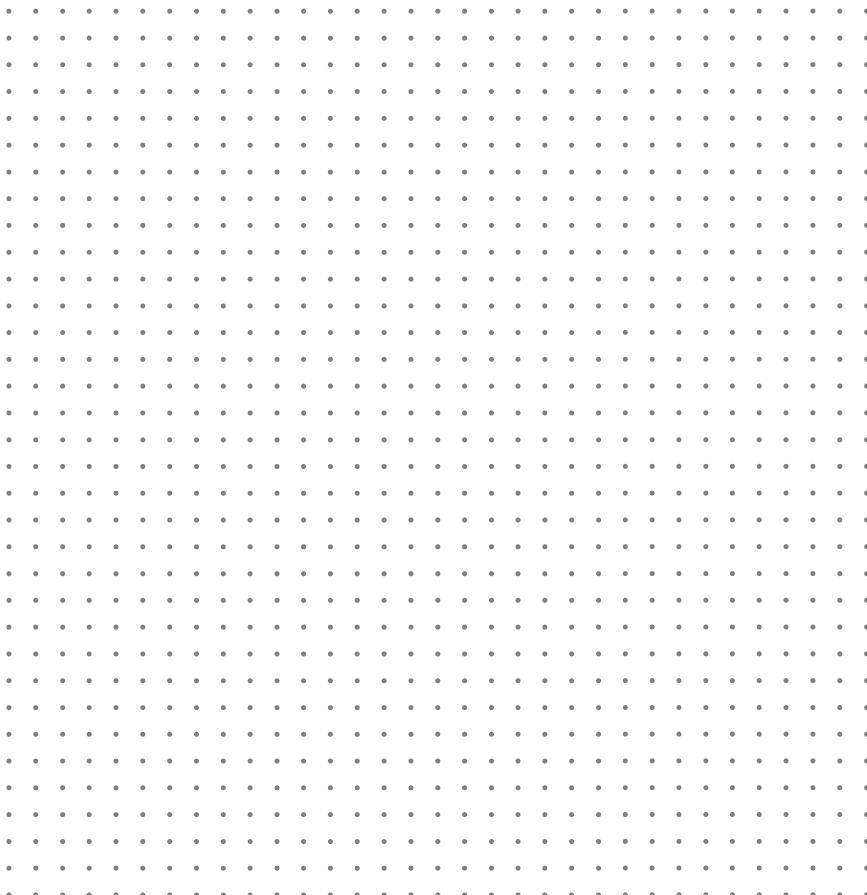
ÜBUNG:

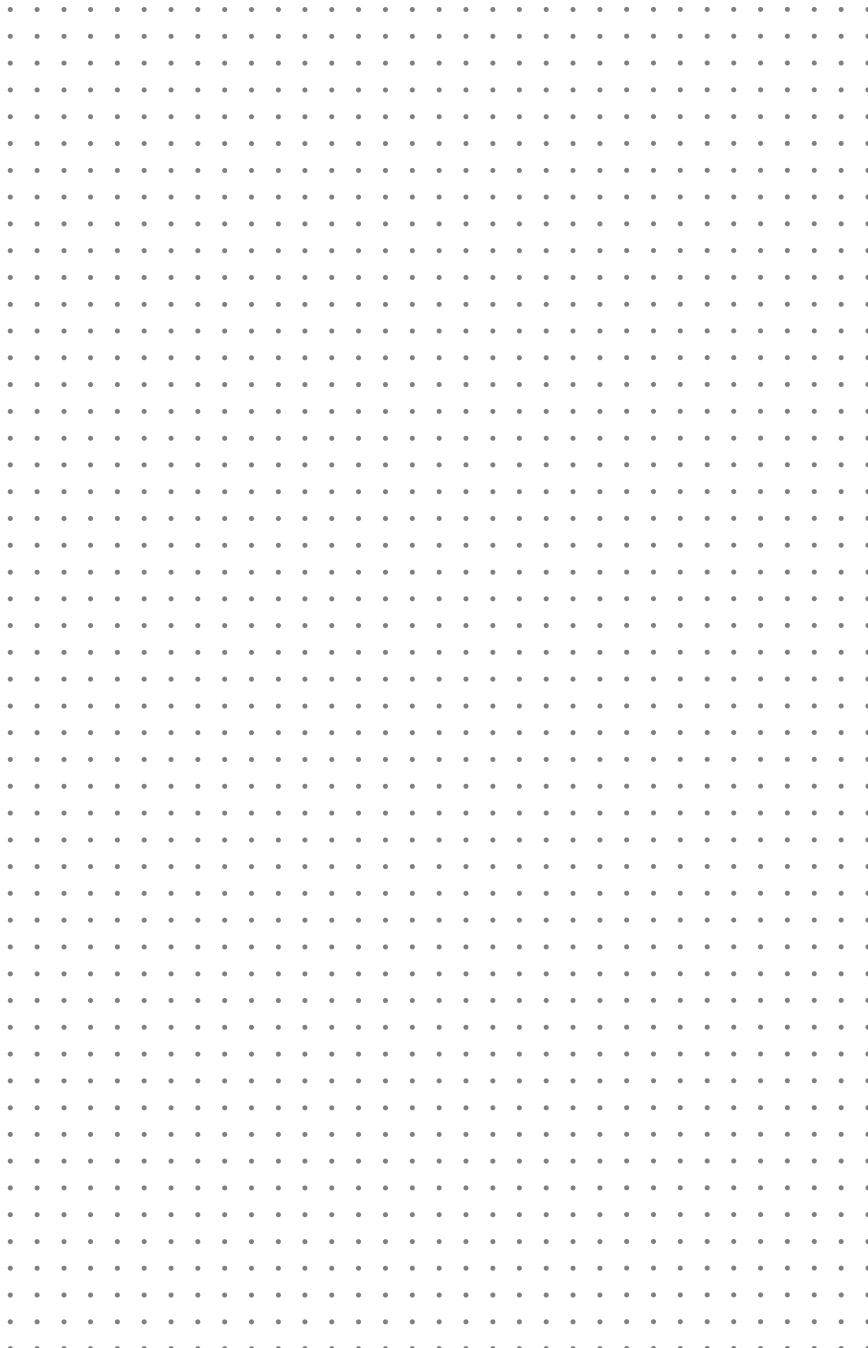
1. Base Practice:

Welche Träume hat Gott in dein Herz gelegt? Gibt es Träume, die du als Kind hattest bevor das „reale Leben“, Verantwortung und Verletzungen vielleicht überhand genommen haben?

2. Reach Practice:

Nimm dir kommende Woche einen Tag mind. 6-8 Stunden Zeit für einen Sabbat. Schalte dein Handy aus, verzichte auf alle Arten von Arbeit und tue etwas, wovon du weißt, dass du dadurch zur Ruhe kommen wirst und was dir persönlich Freude bereitet. Beende diese Zeit mit einem Gebet und reflektiere, wie Gott dir in der Ruhe begegnet ist.

A large grid of small dots, intended for writing notes or responses to the exercises.



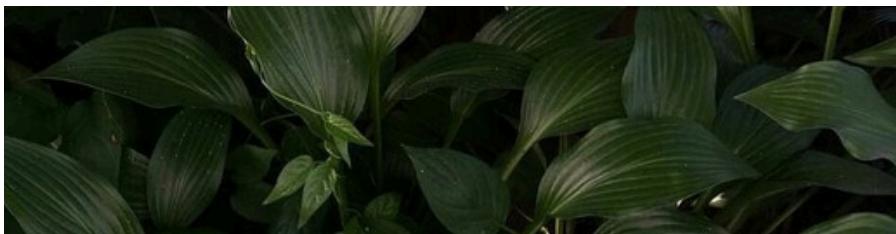
RHYTHMS OF SERVICE

Gottesdienst 15.03.2026

ZUSAMMENFASSUNG

In unserer westlichen Welt sind wir umgeben von einer Kultur des Eigeninteresses und der Selbsterfüllung. Konsum und Individualismus formen auch uns mit der Zeit zu Menschen, die häufig als Erstes auf ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche achten, und dabei unseren Nächsten vergessen.

Im Kontrast dazu, kam Jesus auf diese Welt "nicht um bedient zu werden, sondern um zu dienen". Und er lädt uns ein in ein Leben, das sich radikal um andere dreht und seine Liebe in dieser Welt sichtbar und greifbar macht. Der Rhythmus des Dienens ist hierfür ein essenzieller Bestandteil unserer Transformation hin zu einem Menschen, der das tut, was Jesus an unserer Stelle tun würde.

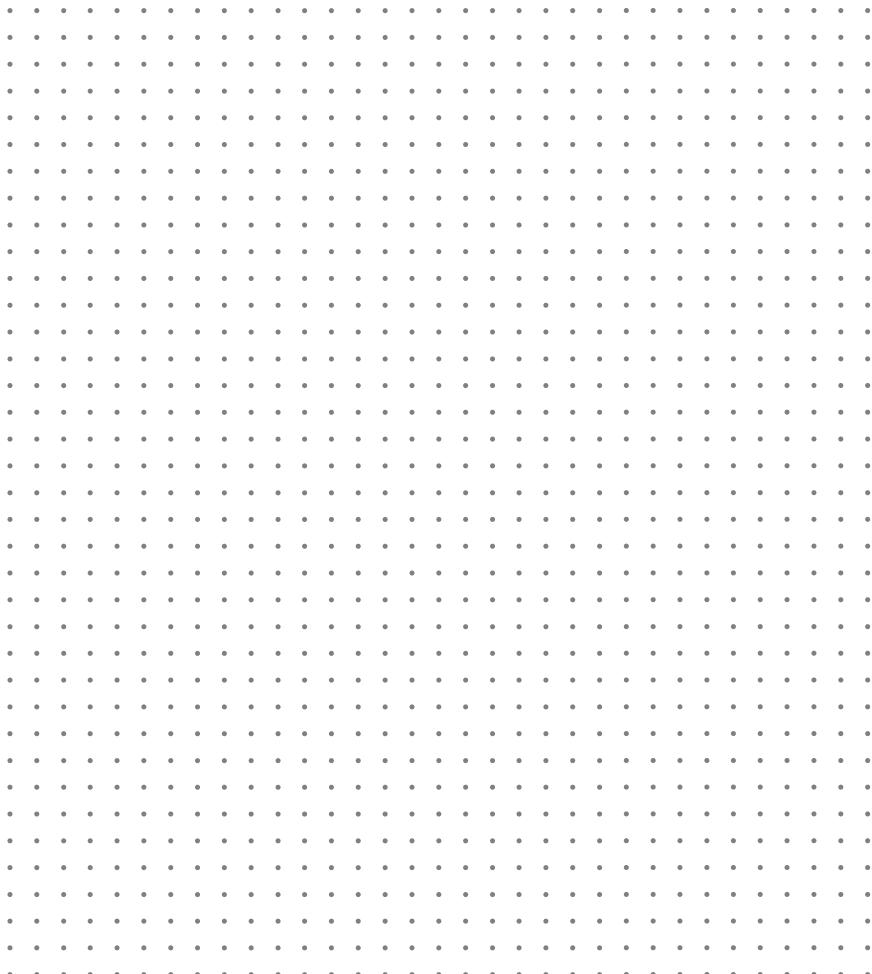


„CHRISTUS HAT NIEMANDEN AUF ERDEN AUSSER EUCH, KEINE HÄNDE AUSSEN EUREN, KEINE FÜSSE AUSSEN EUREN. DEINE AUGEN SIND ES, DURCH DIE MAN AUF CHRISTI ERBARMEN GEGENÜBER DIESER WELT BLICKT; DEINE FÜSSE SIND ES, MIT DENEN ER HERUMGEHT, UM GUTES ZU TUN; DEINE HÄNDE SIND ES, MIT DENEN ER DIE MENSCHEN JETZT SEGNET.“

Teresa von Avila

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Was löst der Gedanke in dir aus, dass Jesus nicht gekommen ist um bedient zu werden, sondern zu dienen?
2. Wie hast du bislang als Christ deine "geistliche Temperatur" bzw. deine geistliche Reife gemessen? Wie unterscheidet sich diese Art und Weise deine geistliche Gesundheit zu messen, vom Maßstab der Nächstenliebe durch Dienst, den Jesus vorgelebt hat?

A large grid of small dots, arranged in approximately 20 horizontal rows and 30 vertical columns, intended for handwritten responses to the reflection questions.

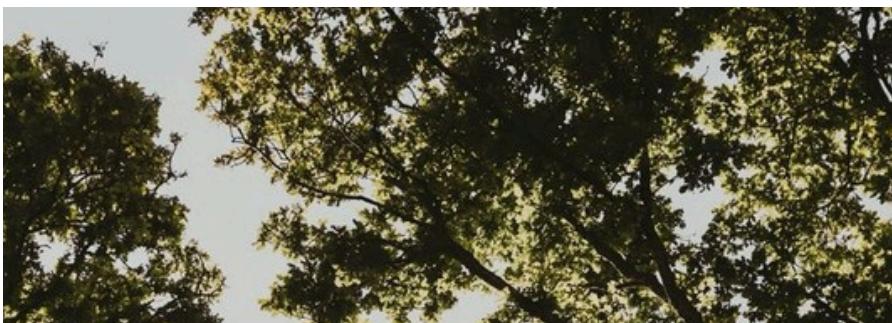
RHYTHMS OF SERVICE

LifeGroup 22.03.2026

ZUSAMMENFASSUNG

Jesus sagte zu seinen Jüngern, dass sie durch den Glauben noch größere Taten vollbringen werden als Jesus es getan hat, als er auf der Erde war (Joh 14,12). Was waren das für Werke? Jesus spricht hier von Wundern, z.B. der Vermehrung von Lebensmitteln, übernatürlicher Heilung und Befreiung von dämonischen Mächten. Auch das war Teil seines Dienstes und auch hier sind wir eingeladen ihm zu folgen. Fest gegründet zu sein in unserer Identität als Kind Gottes, zu wissen wer Gott ist und wer der Feind ist, sind wesentliche Voraussetzungen dafür, dass wir die Autorität, die wir in Jesus haben anfangen zu gebrauchen.

Wenn wir anfangen mit Autorität in Jesu Namen anderen Menschen zu dienen, werden wir zu "Instrumenten" im Reich Gottes, die zu der "Melodie" von Heilung und Befreiung beitragen können und das freisetzen, wofür Jesus durch sein Werk am Kreuz bereits den Sieg errungen hat.



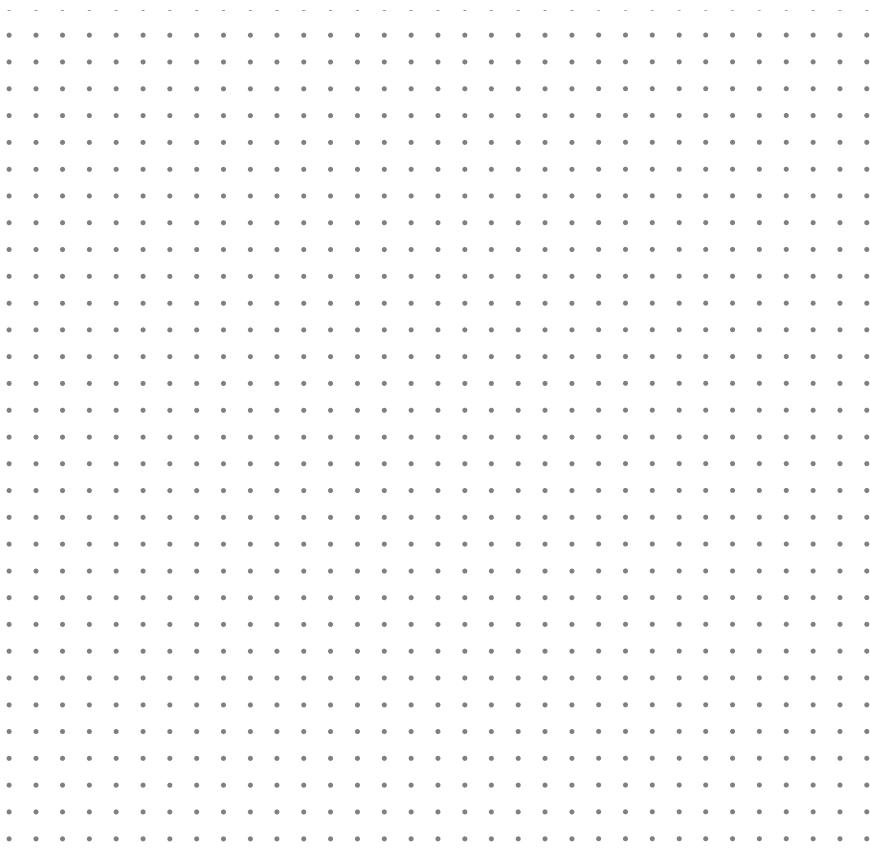
ÜBUNG:

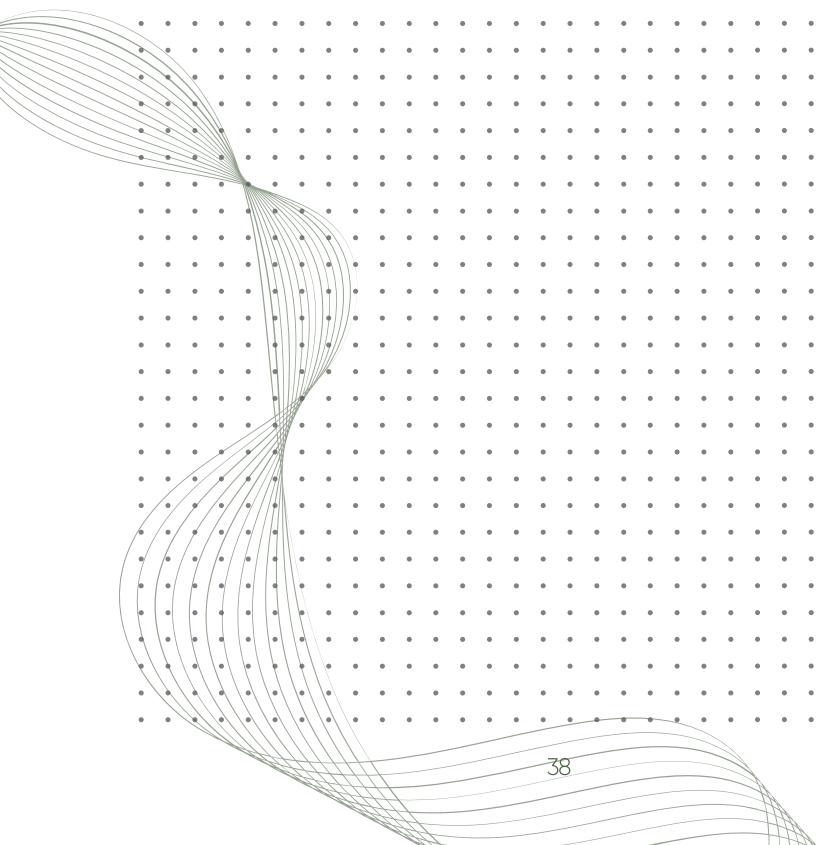
1. Base Practice:

Fange an in Autorität und Vollmacht für dich und die Anliegen deiner Freunde /LifeGroup zu beten. Du kannst den Heiligen Geist auch bitten dir eine Bibelstelle zu zeigen, die du über dich oder deine Freunde beten kannst

2. Reach Practice:

- a) Tue diese Woche einen bewussten "Act of Service" für jemanden, der regelmäßig in deinem Umfeld ist.
- b) Tue diese Woche etwas zum Wohl jemand anderen (z.B. einen Betrag Geld spenden oder einem Obdachlosen etwas zu Essen kaufen), ohne jemanden davon zu erzählen





RHYTHMS OF SELF-DENIAL

Gottesdienst 29.03.2026

ZUSAMMENFASSUNG

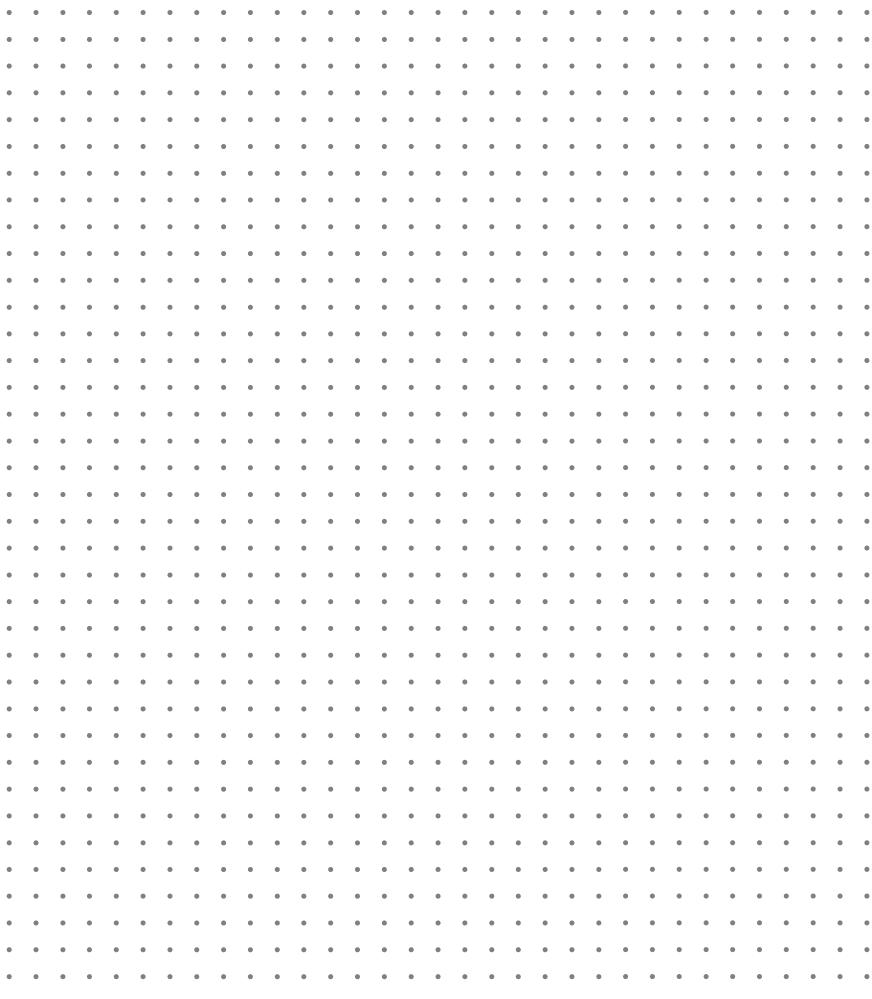
Jesus ruft im Neuen Testament seine Jünger mehrfach dazu auf sich selbst zu verleugnen und ihr Kreuz auf sich zu nehmen, wenn sie ihm nachfolgen wollen. Er forderte sie auf alles zurückzulassen was ihnen wichtig ist und ihn wirklich an erste Stelle zu setzen. Auch heute gehört dieser erst ungemütliche Aspekt der Nachfolge zu einem Leben mit Jesus dazu. Wir leben in einer Kultur und Gesellschaft, in der sich alles um Selbstverwirklichung und dein gutes Gefühl dreht. Jesus hingegen verlangt von uns, dass wir ihm vertrauen, dass er für uns sorgt und dass wir uns immer mehr bewusst werden, wie groß der Schatz eines Lebens mit Gott zusammen eigentlich ist. Er möchte, dass wir aufhören selbst zu versuchen unser Leben zu retten – denn so werden wir es verlieren. Jesus möchte, dass wir wirklich nur ihm und seinem Wort vertrauen.

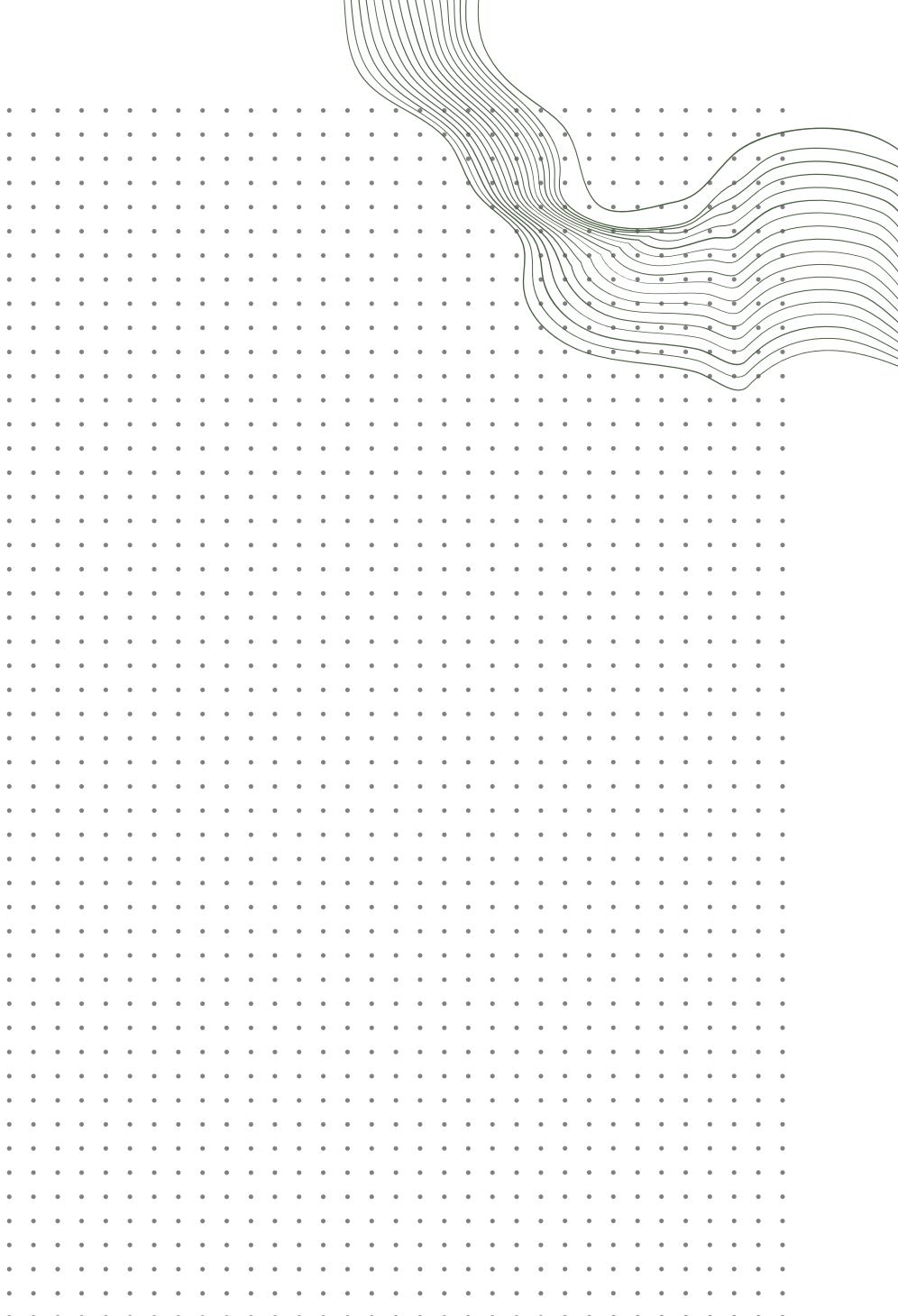
“Der Perlenhändler besaß vielleicht viele kleine Perlen, aber er suchte weiter nach der besten und schönsten. Als er sie fand, sammelte er all seine Mittel (einschließlich all seiner anderen Perlen) und kaufte diese eine Perle. Denkst du, er sagte: „Oh nein! Ich muss meine kleinen Perlen aufgeben – meine kostbaren kleinen Perlen?“ Nein, denn er wusste, dass diese Perle alles wert war, was er besaß. Er gab die anderen Dinge gerne auf. Sobald wir verstehen, wer Jesus ist und was es für unser Leben bedeutet, ihn zu kennen, erkennen wir, dass die Nachfolge Jesu die größte Gelegenheit ist, die wir je im Leben haben werden. Wir gewinnen eine neue Perspektive auf die kleinen guten Dinge in unserem Leben und geben sie bereitwillig auf, um den unbezahlbaren Schatz des Reiches Gottes zu gewinnen. Es ist überhaupt kein Opfer.“

Dallas Willard

REFLEXIONSFRAGEN FÜR DEINE WOCHE:

1. Welche Bedeutung hat Selbstverleugnung für dich in deiner Beziehung mit Jesus?
2. In welchen Bereichen deines Lebens, würdest du anders leben, wenn du nicht mit Jesus unterwegs wärst? Wo hast du schon mal etwas aufgegeben bzw. aufgehört zu tun, aus Gehorsam gegenüber Gottes Sprechen in deinem Leben?

A large grid of small dots, approximately 20 columns by 30 rows, intended for handwritten responses to the reflection questions.



ABSCHLUSS

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast die "Sacred Rhythms" Reihe geschafft und wir hoffen sehr, dass du innerhalb der letzten Monate mehr erfahren konntest über welche Rhythmen dir in deinem Leben helfen können, um die volle Freiheit und Heilung in der Gegenwart deines Retters Jesus Christus zu erleben.

Blick doch mal zurück auf die letzten Monate und bitte den Heiligen Geist dir zu zeigen, welcher Schritt am meisten Unterschied für dein aktuelles Leben mit Gott gemacht hat.



WIE KANN ES JETZT WEITERGEHEN?

Bei allem Abschlussjubel muss aber auch eins betont werden: **Das war erst der Anfang!** Die Reise der Nachfolge ist lebenslang und die verschiedenen Stationen des Lebens, erfordern auch immer wieder Anpassungen deiner Rhythmen, damit du Gottes Kraft in jeder einzelnen in ganzer Fülle ergreifen kannst.

Wir würden es lieben, dich als Kirche auf deiner persönlichen Reise mit Jesus weiter zu begleiten, denn es ist uns ein so großes Herzensanliegen, dass Er die größte Freude deines Lebens wird und bleibt. Wir beten dafür, dass du aus dem Erleben seiner unendlichen Liebe zu einem Menschen transformiert wirst, der diese Liebe an alle Menschen seiner Umgebung weitergibt und somit ein **LICHT** für diese Welt wird.

Deswegen möchten wir Dich einladen, bei unserem nächsten GROW-Night Cycle mit dabei zu sein, um in einem der folgenden Kurse, deine Reise mit Jesus zu vertiefen und auch um in wertvoller Gemeinschaft, die Struggles der Nachfolge ehrlich zu teilen.

Wenn du Interesse hast, mehr über das Thema Nachfolge im Alltag und die Etablierung gesunder Lebensrhythmen zu lernen, die dich in Jesus halten, dann möchten wir Dich einladen, beim kommenden „Practicing the Way of Jesus“ Kurs dabei zu sein, wo du mehr darüber lernen kannst, wie du gesunde Gewohnheiten in deinem Leben einbauen kannst.

Wenn du mehr über die „Melodien“ der Heilung und Befreiung kennenlernen möchtest, die wir in dieser Reihe besprochen haben, ermutigen wir Dich beim nächsten „Keys to Freedom“-Kurs dabei zu sein. Begleitend dazu, findest du außerdem in unserer citychurch Connect App eine Verlinkung zum Podcast „Hoffnung wiederherstellen, Leben verändern“ von Mercy Deutschland. Der Podcast umfasst Themen rund um Glauben, Jüngerschaft und Mentale Gesundheit.

Wir wünschen dir Gottes Segen und beten, dass Jesus dir seine persönliche Liebe und Gnade für dich immer mehr offenbart und du in den „sacred rhythms“ eines Lebens mit Jesus immer mehr die Melodien der Heilung und Freiheit erleben wirst.

"BIST DU MÜDE? ERSCHÖPFT? AUSGEBRANNT VON RELIGION? KOMM ZU MIR. GEH MIT MIR FORT, UND DU WIRST DEIN LEBEN WIEDERFINDEN. ICH ZEIGE DIR, WAS WIRKLICHE RUHE IST. GEH MIT MIR UND ARBEITE MIT MIR – SIEH ZU, WIE ICH ES MACHE. LERNE DIE UNGEZWUNGENEN RHYTHMEN DER GNADE."

Matthäus 11,28