

**Die Idee für diese Predigt** kam mir während den letzten beiden Lifeprayer-Abenden. Da wir über Alltagsstress und Burnout bisher eher wenig gepredigt haben scheint mir dieses Thema zum Anfang des neuen Schul- und Ausbildungsjahres gut zu passen. Gott will jeden von uns ermutigen, seinen Alltag möglichst positiv anzugehen. Er möchte nicht dass wir mit vorgefertigten Sorge- und Angstgedanken in die neue Klasse oder in den Arbeitsalltag gehen. Wir können unsere Leben nämlich im Vertrauen auf IHN und darum auch gelassener angehen. Einiges was wir an Druck erleben ist selbst produziert und es lohnt sich darum auch falsche Denkmuster zu entlarven.

**Mt 11,30 Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid und nehmt auf euch mein Joch. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.**

**Jes 40,28b-31** Der Herr ist der ewige Gott. Er ist der Schöpfer der ganzen Erde ... Er wird weder müde noch kraftlos. Seine Weisheit ist unendlich tief. Den Erschöpften gibt er neue Kraft, und die Schwachen macht er stark. Selbst junge Menschen ermüden und werden kraftlos, und starke Männer stolpern und brechen zusammen. Aber alle, die ihre Hoffnung auf den Herrn setzen, bekommen neue Kraft. Sie sind wie Adler, denen mächtige Schwingen wachsen. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und sind nicht erschöpft.

## **1. Jesus sagte: Kommt her zu mir alle > Bild Adler beim Flug**

**Damit sprach Jesus das wichtigste Bedürfnis an, nämlich zu Ihm/Gott zu kommen.** Das ist der Hauptgrund warum Jesus überhaupt kam, nämlich die Freundschaft mit Gott zu ermöglichen und zu verkünden!

Du kannst Gott dein ganzes Leben anvertrauen und darfst dann wissen, dass Er bei dir ist. **Als himmlischer Vater, Jesus als Freund und der Heilige Geist als Helfer.**

**D.h. du kannst dich 3x übernatürlich geborgen fühlen.**

**Jesus wusste, dass das Leben nicht immer einfach ist und sagte darum auch '... Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid.'**

**Er möchte auch dass du weißt, dass Er alles in Kontrolle hat und 100% da ist.**

Die Gewohnheit so zu denken kommt aber nicht ganz automatisch. Selbst die grossen Glaubenshelden mussten lernen Gott zu vertrauen wenn es nicht einfach war.

**Jos 1,8** Denke Tag und Nacht über sie (Gottes Zusagen) nach, damit du dein Leben ganz nach ihnen ausrichtest. Dann wird dir alles gelingen, was du dir vornimmst.

**1Petr 5,7** Werft eure Sorgen auf Gott, Er sorgt für euch.

**Sein Joch aufnehmen bedeutet unser Joch ablegen!**

**Darum bedeutet 'Komm zu mir' natürlich auch, dass wir seine Nähe suchen!**

**Wir werden letztlich nur in seiner Nähe verändert!**

Darum ist die Gemeinschaft mit Gott und das Gespräch mit Ihm so wichtig, wo wir ihm alles sagen und die Lasten wirklich ablegen können.

## **2. Mit 'Kommt her zu mir' meinte Jesus auch, dass wir lernen von der himmlischen Perspektive her zu sehen! > Bild Adler im Himmel**

Gott braucht den Adler auch als Bild für sich selbst, nicht nur weil er so majestätisch ist, sondern auch weil Er die Welt von oben sieht.

**Jesus möchte, dass du ein kleiner Glaubensheld wirst und mit seinen Augen sehen lernst!**

**Dann siehst du nicht nur die Sorgen und Aufgabenberge , sondern auch die bereits vorbereiteten Wege.**

D.h. dass du nicht nur die Probleme, sondern auch die Lösung siehst.

**Herausforderungen können echt erdrückend sein, aber die Zusage von Gott uns zu führen und uns zu helfen ist die grössere und übergeordnete Wahrheit!**

Oft machen wir uns sogar Sorgen über Dinge, die wir gar nicht erleben werden:)

**Ps 18** Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen ... (ganzer Psalm 1 Monat lesen)

**Gebet:** Vater unser im Himmel ...

*Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fällt der Schatten hinter dich. Helene Keller*

**Schicke deine Kinder also nicht mit Angst in die Schule, dass etwas passieren könnte, was zu einem ausgeprägten Angstverhalten führen kann.**

Selbst dein Gebet wird dann von Kleinglauben und Angst geprägt: *Herr bitte beschütze mein Kind, lass es nicht zu, dass dieses oder jenes passiert usw.*

**Ein Glaubensgebet tönt ganz anders:** *Danke Jesus, dass du mit meinem Kind bist und dass es ein grosser Segen für die andern sein darf. Danke, dass du mit deiner wunderbaren Gegenwart mit ihnen bist. Segne das ganze Schulhaus!!*

Wir können bei Gott sehr wohl Ängste und Frust rauslassen, aber Er möchte auch dass wir lernen IHM zu Vertrauen. **Jesus: Komm zu mir, ich werde dich lehren!**

**Nimm Gott und den Glauben bewusst in deinen Alltag und an deine Arbeitsstelle, du wirst es viel leichter haben.** Du kannst nur schon mit positivem Reden, mit Freude und Herzlichkeit ganze Welten bewegen. **Du kannst deine Firma von der hintersten Abteilung heraus verändern.**

**Bsp:** Rita Menzi und Raffi Eichenberger! **Ende Jahr Zeugnisse?!**

### **3. Bring den Himmel herunter > Bild vom Adler der landet**

**Jesus sagte: Mein Joch ist leicht! >> Schaffe dir himmlische Momente!**

Zugegeben dazu musst man etwas verrückt sein:) oder einfach kreativ und clever!

**Für mich ist z.B. ein kleiner Espresso wie ein Stück Himmel!**

**Auch die beiden 'Botschafter' auf meinem Bürotisch begleiten mich im Alltag.**

> Schäfchenengel mit Jahreslosung:)

> Griechenland-Feuerzeug (Erinnerung an einen bestimmten Törn in Griechenland:) > **B**

**Manchmal verbinde ich diese Dinge mit einem Gebet:** Danke Gott oft für dein Wort im Ps 6. Ich denke auch immer wieder an die Reise nach Patmos und danke Gott, dass Er mir weiterhin solche Erlebnisse schenken wird!

**Du musst nicht auf gute Momente warten, du kannst sie selber schaffen!**

Du kannst z.B. deinen Arbeitsweg zu einem inspirierendem Erlebnis machen! Werde kreativ! **Mach dir einen Spass daraus, andere freundlich anzulachen!**

**Gott hat uns IHM ähnlich geschaffen! Weißt du dass du genau mit solchen Dingen ein bisschen wie Gott sein kannst?**

> Du kannst **aus dem Nichts eine gute Atmosphäre schaffen!**

> Du kannst **zum Dunkel des Alltags sagen 'es werde Licht' und es wird Licht!**

> Und zum **Arbeitsberg sagen, dass er schon erledigt ist**, ob er will oder nicht:)

**GOTT WILL MEHR IN DEINEM ALLTAG SEIN ... und unsere Schlachten kämpfen!  
Mit Jesus kannst du alles ein bisschen zu einem Fest machen!**

> Freude ist eine Geistesfrucht!

> Nächste Mittwoch ist z.B. der 33ste des Jahres:) Ein Schnaps-Mittwoch:):)

also warum nicht deinen Kollegen mit einer Runde Kaffee Freude machen?

*Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen. Aristoteles*

**Das Leben geht leichter, wenn wir solche Dinge lernen.**

**Die meisten davon sind nicht einmal schwer, wir müssen es uns nur  
angewöhnen:)**

**Am besten du fängst schon heute an:)**