



Smallgroupprogramm ICF Wien, Sonntag 21.05.17

Serie: Das Gleichnis vom Weinstock – Heute: Zeit zu ruhen!

1. Serienbeschreibung: Ein Winzer weiß, dass er im Frühling keine reifen Trauben im Weinberg finden kann. Ebenso beklagt er sich nicht, dass der Weinstock im Winter kahl ist. Jeder Jahreszeit bringt ihren Beitrag, dass im Jahr Frucht entsteht. Auch Gott betont in unserem Leben unterschiedliche Dinge zu verschiedenen Zeiten, sodass wir ein erfülltes Leben voller Freiheit haben können. Das und mehr entdecken wir...



2. Ice Breaker: Fragen: Was hast du erlebt bei der Umsetzung deines „Next Step“ von letzter Woche? und/oder Wann hattest du deinen letzten guten Ruhemoment/gute Ruhezeit und warum war das gut?

3. Predigtzusammenfassung:

Einfach mal nichts reden, zuhören oder vor allem tun. Das ist Ruhe. Das wäre Ruhe. Ruhe gehört genauso zum Weinstock wie Frucht bringen. Kaum haben wir frei, werden wir aber krank oder fühlen uns schwach. Stress schwächt unser Immunsystem, ebenso leiden wir an Post-Stress-Symptomen.

Lukas 5,16 – Jesus hatte den Mut sich zurückzuziehen, obwohl sehr viel Arbeit vorhanden war. **Sabbat** – ein Ruhetag, um seinen Fokus auf Gott zu richten, sich um seinen Körper und um seine Seele zu kümmern. Startet schon am Freitagabend mit Familienessen, Reflexion über die Woche und am Samstag dann der Ruhetag. Gott ruhte auch am 7. Tag nach 6 Tagen Schöpfung aus. Dieser Tag ist wichtig, aber vor allem auch der Rhythmus 6 Tage Arbeit, 1 Tag Ruhe. Dann wieder 6 Tage Arbeit usw. Auch Sabbatmomente oder Sabbatminuten tagsüber sind effektiv. **Johannes 6,15** – Jesus sammelte Kraft in der Ruhe, liess sich nicht ablenken, war keinem Reden oder Zuhören gegenüber Menschen ausgesetzt, fokussierte sich auf seinen Vater im Himmel. Er praktizierte Ruhe mit Zielen. **Psalms 46,11** – erkenne in der Stille für deine Ehe, dein Singlesein, deine Krankheit, deiner Arbeitslosigkeit, deine Trauer, deine Fragen, deine Not, deinem Liebeskummer, deinem Erfolg etc. dass Gott, Gott ist, erkenne Möglichkeiten, Trost, Kraft und Dankbarkeit. Manche machen Kirchenpause, Bibellesenpause, Smallgrouppause, Team-pause, Celebrationpause – einfach so, ist es nicht effektiv. Pausen mit Ziel sind effektiv – **Hebräer 4,11**.

4. Reflexionsfragen und mein persönlicher Next Step:

- ❖ Was bedeutet eigentlich „Next Step“?! So oft reden wir im ICF davon: Homepage – Next Steps!
- ❖ Wie geht es dir körperlich, seelisch und geistlich? Schlecht – mittelmässig – gut – sehr gut?
- ❖ Welche Stress-Symptome kennst du aus deinem eigenen Leben? Tauscht darüber aus.
- ❖ Wie sehen deine Ruhezeiten mit Gott aus und wann finden diese statt?
- ❖ Machst du Sabbat und wenn ja wie sieht das konkret bei dir aus?
- ❖ Was ist dein Next Step, den du bis zum nächsten Treffen umsetzen willst? Tauscht darüber aus.

5. Infos aus dem ICF – alle Infos und teilweise mit Anmeldung unter www.icf-wien.at:

- ❖ **Worshipnight 08.06.17** im ICF mit Leo Bigger und der Band von ICF Zürich. Top Event!
- ❖ **Mantastic Männertage 14.06.17-15.06.17** mit Zelten, Männersachen, Adventure in Wien.
- ❖ **Thankyouparty 23.06.17** für alle Beter, Spender und Mitarbeiter aufm Badeschiff, 2. Bezirk.