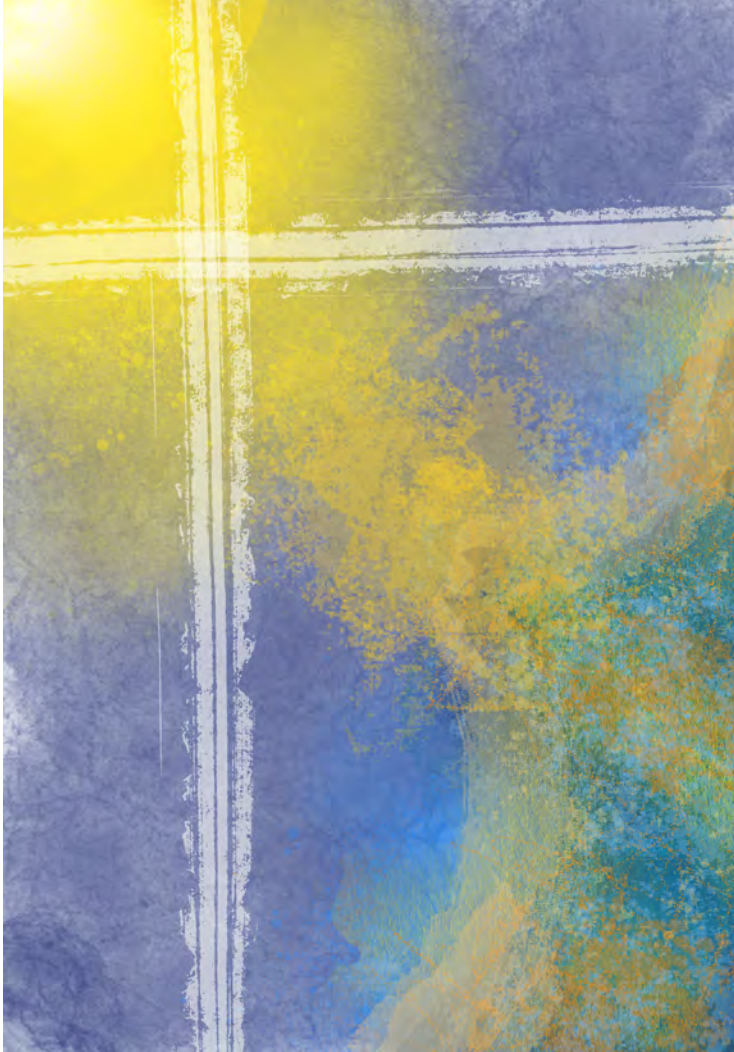


HEIMAT IN CHRISTUS

EIN GEISTLICHER ÜBUNGSWEG



ETG Zürich, März 2026

WAS SIND GEISTLICHE ÜBUNGEN?

«Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele,
sondern das innerliche Verspüren und Schmecken der Dinge.»

(Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Anmerkung 1)

Geistliche Übungen («Exerzitien») sind eine Einladung, den eigenen Glauben **einzuüben**. Sie wollen keinen zusätzlichen Leistungsraum eröffnen, sondern einen **Raum der Aufmerksamkeit**: für Gott, für das eigene Leben und für das, was sich dazwischen ereignet.

Im Kern geht es nicht darum, möglichst viel zu verstehen oder zu produzieren, sondern **wahrzunehmen**. Geistliche Übungen rechnen damit, dass Gott bereits da ist – und dass wir lernen dürfen, uns ihm zuzuwenden.

Viele kennen dafür den Begriff der «**Stillen Zeit**». Diese spielt für viele Menschen eine wichtige Rolle: als Zeit des Bibellesens, des Gebets, der persönlichen Frömmigkeit. Geistliche Übungen stehen dazu nicht im Gegensatz. Sie setzen jedoch einen anderen Akzent. Während die Stille Zeit oft als Zeit des aktiven Lesens und Betens gestaltet wird, legen geistliche Übungen einen stärkeren Akzent auf das Empfangen.

Geistliche Übungen sind deshalb **einfach strukturiert**, wiederholend und alltagsnah. Auch Unruhe, Widerstand oder Leere dürfen da sein. Alles, was auftaucht, darf vor Gott kommen. So werden geistliche Übungen zu einem Weg, den Glauben nicht nur zu denken oder zu fühlen, sondern **zu leben** – mitten im Alltag, Schritt für Schritt.

¹ Ignatius von Loyola (1491 – 1556), Gründer des Jesuitenordens, entwickelte die «Geistlichen Übungen» als einen Weg der geistlichen Unterscheidung. Sie sind keine theoretische Theologie, sondern eine eingeübte Praxis des Hörens, Betens und Entscheidens vor Gott. Ursprünglich waren sie als mehrwöchiger, begleiteter Prozess gedacht, in dem der Mensch sein Leben im Licht Christi neu ordnet.

EINFÜHRUNG IN DEN TÄGLICHEN ABLAUF DER ANDACHT

Die täglichen Andachten sind als **geistliche Übungen** gestaltet. Sie laden dazu ein, sich jeden Tag für eine begrenzte Zeit bewusst Gott zuzuwenden. Jede Woche steht unter einem gemeinsamen Thema, das in **fünf aufeinander bezogenen** Tagen entfaltet wird. Die einzelnen Schritte wiederholen sich bewusst, um einen Raum der Wahrnehmung und Veränderung zu schaffen.

Für die tägliche Andacht empfehle ich mindestens **20 Minuten**. Wichtig ist weniger die Dauer als die innere Haltung: nichts leisten zu müssen, sondern da zu sein. Jede Andacht folgt denselben sechs Schritten:

1. Ankommen – Körperübung und Anfangsgebet
2. Schriftwort
3. Theologischer Impuls
4. Übung (Exerzitium)
5. Gebet
6. Übung für den Alltag

Nutze gern ein Notizbuch, um in diesen Wochen festzuhalten, was in dir vorgeht. Dies vertieft die geistlichen Prozesse in dir und hilft, dein Wachstum nachhaltiger zu machen. Überlege auch immer wieder mal, was du gern mit deiner Reflexionsgruppe teilen möchtest.

1. ANKOMMEN

Still werden – Körperübung

Der Mensch ist eine Einheit von Körper, Seele und Geist. Glaube ist deshalb nicht nur eine Sache des Denkens oder Fühlens, sondern betrifft

den ganzen Menschen. Schon in der Bibel wird deutlich, dass Menschen ihren Körper bewusst in das Gebet einbeziehen: im Stehen oder Knien, mit gefalteten oder erhobenen Händen. Im Neuen Testament bekommt der Körper gerade im Kontrast zu griechischen Philosophien einen wichtigen Stellenwert: was wir körperlich tun ist relevant für unseren Glauben, bis in Ewigkeit. Während uns die Schärfe unseres Geistes von den Tieren unterscheidet, unterscheidet uns die körperliche Wahrnehmung von Kl. Alles was wir wahrnehmen, tun wir durch unsere Sinne. Alles was wir ausdrücken, tun wir durch unseren Körper.

Eine einfache Körperübung hilft, **zur Ruhe zu kommen** und im Hier und Jetzt anzukommen. Der Körper wird nicht abgeschaltet, sondern wahrgenommen – und das Innere kann stiller werden.

Übung:

Ich nehme wahr, wie ich sitze oder stehe.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen oder den Stuhl, der mich trägt.

Ich atme 4- bis 5-mal ruhig und bewusst ein und aus.

Atemholen – Anfangsgebet

Im Anfangsgebet richte ich mich innerlich auf Gott aus. Ich muss nichts formulieren oder erklären. Ein kurzer Satz oder ein stilles Dasein genügt. Dieses Gebet markiert den Übergang vom Alltag in die Zeit vor Gott.

In der freikirchlichen Tradition beten wir in der Regel frei. In bestimmten Situationen kann aber ein vorformuliertes Gebet hilfreich sein.

*Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich führt zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.*

(Nikolaus von der Flüe)

2. SCHRIFTWORT LESEN

In diesem Material sind die Bibeltexte meist recht kurz. Sie wollen nicht analysiert oder ausgelegt, sondern **gehört** werden. Es kann hilfreich sein, den Text langsam, mehrfach oder auch laut zu lesen. Ein Wort oder ein Satz darf bleiben. Lass innere Bilder zu, gerade bei abstrakten Begriffen wie Liebe, Freude, Vergebung und im Prozess auch Fremdheit² und Heimat. Göttliche Wahrheiten wollen nicht zuerst verstanden werden, sondern in uns wirken. Darin ist Maria uns ein Vorbild, als sie die für sie die Worte der unverständlichen Engelbotschaft behielt und immer wieder in ihrem Herzen bewegte.

3. THEOLOGISCHEN IMPULS LESEN

Jeder Bibeltext hat eine Botschaft, die sich durch den Zusammenhang ergibt. Der theologische Impuls ist eine Auslegung des Bibeltextes in dem biblischen Zusammenhang. Er ist eine Auslegungshilfe, damit wir mögliche theologische Holzwege vermeiden. Der Impuls gibt eine behutsame Hinführung zum Thema des Tages. Er möchte nicht belehren, sondern eine Perspektive öffnen und die Wahrnehmung vertiefen. Nicht jeder Impuls spricht jeden an. Was anspricht, genügt.

4. ÜBUNG (EXERZITIUM)

Im Zentrum jeder Andacht steht eine konkrete Übung. Sie kann biografisch, leiblich oder geistlich sein. Die Übungen helfen, das eigene Leben mit dem Bibelwort in Beziehung zu bringen. Es gibt kein «richtig» oder «falsch». Einige dieser Übungen können für Manche aufwühlend über überwältigend sein. Schätze deine Grenzen selbst ein. Einzelne Teile dürfen übersprungen werden. Geistliche Übungen sind hilfreich für geistliche Veränderungen, aber sie ersetzen keine seelsorgerliche Begleitung oder Therapie.

² Fremdheit meint die menschliche Erfahrung, sich nicht verstanden und angenommen zu fühlen. Petrus meint damit nicht soziale Isolation oder kulturelle Entwurzelung, sondern dass Christen im Fremdsein ihre eigentliche Heimat bei Gott finden (1. Petr 1, 1; 2, 11).

5. GEBET

Die Andacht schliesst mit einem Gebet. Es kann ein vorformuliertes Gebet sein oder ein stilles Verweilen vor Gott. Das Gebet bündelt, was da war, und überlässt es Gott.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Die tägliche Andacht endet nicht mit einer Aufgabe, sondern mit einer **Haltung**, die in den Tag mitgenommen wird. Es geht darum, eine Haltung einzuüben. Im Zentrum steht der Prozess, nicht das Ergebnis. Scheitern ist Teil dieses Prozesses. Du trägst diese Haltung in deinen Alltag.

HEIMAT IN CHRISTUS

Im Monat März 2026 macht sich die ETG Zürich gemeinsam auf einen geistlichen Weg. In vier Wochen arbeiten wir mit täglichen geistlichen Übungen, treffen uns zu Reflexionsgruppen und feiern fünf Gottesdienste rund um das Thema **Heimat** – ein Thema, das viele von uns existenziell berührt.

Thema: Heimat in Christus

Wenn wir von *Heimat in Christus* sprechen, meinen wir damit den Kern christlicher Identität: Unsere tiefste Zugehörigkeit gründet nicht in Herkunft, Leistung, Übereinstimmung oder Nähe, sondern in Christus selbst. Diese Heimat hebt reale Fremdheit nicht auf, sondern trägt sie – sei es durch Migration, biografische Brüche, Persönlichkeit oder Glauben in einer säkularen Umwelt.

Zugang: Geistliche Übungen

Um diesem Thema gerecht zu werden, wählen wir bewusst den Weg

geistlicher Übungen. Sie laden nicht zu schneller Deutung oder fertigen Antworten ein, sondern zu Aufmerksamkeit, Stille und Wahrnehmung. In einfachen, wiederkehrenden Formen helfen sie, das eigene Leben vor Gott anzuschauen und sich von ihm ansprechen zu lassen. Geistliche Übungen eignen sich besonders für ein Thema wie Heimat, weil sie nicht bei Gedanken oder Gefühlen stehen bleiben, sondern Glauben als etwas Einzuübendes verstehen – im Alltag, im Körper, in Beziehungen.

Biblische Impulse: 1. Petrusbrief

Biblische Grundlage dieses Weges ist der 1. Petrusbrief. Er richtet sich an «Fremdlinge in der Zerstreuung» und spricht Menschen an, die sich nicht selbstverständlich zugehörig fühlen. Petrus verschweigt Fremdheit nicht, sondern nimmt sie ernst – und verbindet sie mit einem starken Zuspruch: In Christus sind diese Fremden erwählt, beheimatet und gesandt. Der Brief hält beides zusammen: eine realistische Wahrnehmung der Welt und eine tiefe Verankerung in Christus.

Theologische Impulse von Dietrich Bonhoeffer

Der 1. Petrusbrief betont die Verankerung in Christus – Bonhoeffer hilft, diese Verankerung gemeinschaftlich zu denken. Seine Gedanken werden uns helfen, falsche Erwartungen an Gemeinschaft zu korrigieren: Heimat ist kein Idealzustand, Gemeinschaft keine Verschmelzung. Bonhoeffer erinnert daran, dass christliche Gemeinschaft allein von dem lebt, was Christus an uns allen getan hat – und dass gerade darin Freiheit, Ehrlichkeit und Liebe möglich werden.

Einladung auf einen persönlichen Weg

Ich lade euch ein mitzukommen auf diesen geistlichen Weg. Ihr persönlich. Und wir gemeinsam. Als Gemeinde und alle, die mitkommen wollen. Damit die ETG Zürich immer mehr zu einem Ort werden zu lassen, an dem unterschiedliche Menschen Heimat finden können – getragen von Christus, offen füreinander und verantwortlich in dieser Welt. Soli Deo Gloria!

Euer Pastor

Michael Voth, Zürich, im Februar 2026

VIER WOCHENTHEMEN

Die 4 Wochen folgen der Struktur
Wahrnehmung → Zuspruch → Ordnen → Einüben

- **Woche 1 – Fremdheit wahrnehmen**

Wahrnehmen, wie sich Fremdsein in unserem Leben zeigt – existenziell, sozial, geistlich. Ohne zu erklären oder zu beheben, wird Fremdheit vor Gott gebracht und gespürt.

- **Woche 2 – Heimat in Christus zugesprochen bekommen**

Die Zusage, in Christus erwählt und beheimatet zu sein, wird geübt. Heimat wird als Gnadengeschenk erfahren, das Halt gibt, auch inmitten von Fremdheit und Bedrängnis.

- **Woche 3 – Heimatspuren: Herkunft neu lesen**

Die eigene Biografie wird betrachtet: Herkunft, Prägungen, Erinnerungen. Herkunft wird nicht negiert, sondern im Licht Christi neu geordnet und als Ressource für Heimat wahrgenommen.

- **Woche 4 – Heimat einüben**

Heimat wird im Alltag und in Beziehungen eingeübt. Beheimatete Menschen gestalten Gemeinschaft, leben verantwortlich und segnend, ohne sich an Verschmelzung oder Leistung zu orientieren.

WOCHE 1: FREMDHEIT WAHRNEHMEN



Wocheneinstieg

Der 1. Petrusbrief spricht Menschen an, die als Fremde leben – nicht nur räumlich, sondern existenziell.

Nicht alle erleben Fremdheit gleich. Manche kennen sie durch Migration, andere durch Lebensumbrüche, ihren Glauben, ihre Persönlichkeit oder durch Veränderungen in der Gesellschaft.

In dieser Woche geht es **nicht darum, Fremdheit zu deuten oder zu überwinden**, sondern sie **wahrzunehmen und vor Gott zu bringen**. Heimat in Christus hebt Fremdheit nicht auf. Sie ordnet sie ein.

Nutze gern ein Notizbuch, um diese Woche festzuhalten, was in dir vorgeht.

TAG 1 – VORBEREITUNGSTAG, MEINEN ORT FINDEN

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**Als nun Jakob von seinem Schlaf aufwachte, sprach er: Fürwahr, der
HERR ist an dieser Stätte, und ich wusste es nicht! ... Hier ist nichts
anderes als Gottes Haus, und hier ist die Pforte des Himmels.**

(1. Mose 28, 16 – 17)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Gehe durch deine Wohnung, dein Zimmer. Sieh dir mit offenen Augen alles an. Lasse alles so wie es jetzt ist, fange nicht an zu räumen oder zu ordnen. Suche dir einen Platz, an dem du in den nächsten Wochen deine Gebetszeit verbringen willst. Wo bist du ungestört und fühlst dich wohl?

Wo kannst du dich gut konzentrieren? Suche einen guten Stuhl, auf dem du wach und aufmerksam sitzen kannst und nimm an deinem Ort Platz. Lies den Text aus 1. Mose 28, 16 noch einmal.

Diese Worte spricht Jakob, nachdem er von einem Traum erwacht. Im Traum hat er eine Leiter gesehen, die von dem Ort, an dem er schlief, bis zum Himmel reichte.

Auf dieser «Himmelsleiter» steigen Engel herauf und herunter (1. Mose 28, 10 – 22). Jahwe selbst verspricht ihm, bei ihm zu sein und ihm beizustehen. Wenn du in den kommenden Wochen betest und das Wort Gottes betrachtest, dann vertraue darauf, dass Gott auch an deinem Ort gegenwärtig sein wird.

4. ÜBUNG

Stelle dir ausgehend vom Bild der Himmelsleiter den Ort, den du für deine Gebetszeit gewählt hast, als einen Ort vor, an dem Gott gegenwärtig ist. Eine Leiter, die „deinen“ Ort mit dem Himmel verbindet, mit der «Pforte des Himmels», die weit offensteht. Verweile einige Minuten bei diesem Bild.

5. GEBET

*Herr,
ich danke dir für das, was mir jetzt wichtig geworden ist und bitte dich um dein
Geleit durch den Tag.
Amen.*

TAG 2 – VORBEREITUNGSTAG:

MEINE ZEIT FINDEN

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen. Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein.

(Markus 6, 30 – 32)

Seid besonnen und nüchtern, damit nichts euch am Beten hindert.

(1. Petrus 4, 7)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Ob in den folgenden Wochen des geistlichen Übungsweges etwas «geschieht», hängt mit davon ab, wie gut es dir gelingt, möglichst täglich Zeit für Stille und Gebet zu nehmen. Empfehlenswert sind mindestens 20 Minuten. Die heutige Übung soll helfen, dafür eine gute Zeit zu finden. Wenn du deinen Tagesablauf durchgehst: Zu welcher Tageszeit kannst du in den nächsten Wochen am besten deine Zeit der Stille mit Gott haben? Es ist hilfreich, wenn diese Zeit immer an derselben Stelle des Tagesablaufes liegt. Zum Schutz dieses Zeitfensters ist es ggf. sinnvoll, sie auch mit der Familie und anderen Mitbewohnern abzusprechen.

Lies noch einmal beide Texte.

Jesus lädt seine Jünger ein, inmitten aller Hektik und dringenden Aufgaben mit ihm an einem einsamen Ort zu ruhen. Die tägliche halbe Stunde in den nächsten Wochen will auch so ein «Kommen zu Jesus» und «Ruhens bei ihm» sein. Stelle dir nun vor, dass Jesus auch dich so einlädt. Sprich seine Worte mehrmals und höre sie als Einladung für dich: «Komm zu mir und ruhe dich ein wenig aus.»

4. ÜBUNG

Komm zu ihm, und ruhe dich bei ihm aus. Lasse dich einige Minuten von dem Gedanken trösten und ermutigen: Du musst nichts sagen oder denken, kannst einfach bei Jesus sein. Seine Gegenwart umhüllt dich.

5. GEBET

*Lieber Herr Jesus,
ich danke dir für deine Einladung zum Ruhens. Ich bitte dich, dass die Zeit, die ich in der Stille mit dir verbringe, zu einer Zeit der Begegnung mit dir und der inneren Ruhe wird. Amen.*

TAG 3 – WAHRNEHMEN

DER GESCHICHTE VON GOTTES VOLK

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**Bringe uns HERR zu dir zurück, dass wir wieder heim-
kommen; erneuere unsere Tage wie vor alters.**

(Klagelieder 5, 21)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Gott hatte seinem Volk Kanaan als Heimat zugesprochen. Doch ihr Friede («Schalom») wurde gestört: zwischen Gott und Menschen durch Götzen- dienst, zwischenmenschlich durch soziale Ungerechtigkeit. Zahlreiche Propheten riefen zur Umkehr auf und warnten sie vor drohendem Unheil. Doch statt sich ihrem Befreiergott zuzuwenden, suchte Israel Schutz

bei politischen Verbündeten. So wurde im 6. Jahrhundert v. Chr. der einflussreiche Teil der Bevölkerung Israels nach Babylon verschleppt. Doch selbst im Exil war Gott nicht fern.

Die Bibel erzählt das Exil als Folge einer gestörten Gottesbeziehung. Zugleich wissen wir: Nicht jede Form von Fremdheit ist persönliche Schuld. Seit der ersten Entfremdung des Menschen von Gott lebt die Welt insgesamt in dieser Spannung. Darum kennen wir Fremdheit – auch dort, wo wir selbst nichts falsch gemacht haben. In der Fremde beweinten die Menschen ihr Schicksal, ihre Gefangenschaft und dass sie so fern von der Heimat waren (heutiger Bibeltext).

4. ÜBUNG

Versetze dich hinein in eine jüdische, verschleppte Person, die bereits seit langem im Exil lebt. Wähle eine Person in der gleichen Lebenssituation wie du, zum Beispiel als junge Mutter oder älterer Herr mit viel Berufserfahrung. Spüre nun in dieser Rolle die Sehnsucht nach, die in den Worten liegen: «Bringe uns HERR zu dir zurück, dass wir wieder heimkommen ...»

5. GEBET

*Lieber Vater im Himmel,
Mich berührt deine Geschichte mit deinem Volk. Mit meinen Gefühlen, Eindrücken und Gedanken komme ich zu dir und halte sie dir hin.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Viele Menschen fühlen sich immer wieder fremd. Begegne heute einem Menschen mit der Haltung: Auch du bist unterwegs.

TAG 4 – ANGESPROCHEN ALS FREMDE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«... an die Fremdlinge in der Zerstreuung ...»

(1. Petrus 1, 1)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Mit dem Kyrosedikt ungefähr 70 Jahre³ nach der Zerstörung Jerusalems durch die Babylonier durften die Juden wieder heimkehren. Es gab mehrere Wellen von Rückkehrern, doch einige wollten auch gar nicht zurückkehren, aus dem Leben, das sie sich aufgebaut hatten.

³ Das Exil hatte nicht einen klaren Beginn und ein klares Ende, 70 Jahre passen, wenn man von der Eroberung Jerusalems durch Nebukadnezar 587 v. Chr. bis zu den ersten Rückkehrern unter Serubbabel 517 v. Chr. rechnet. Es gab schon vorher eine Eroberung und Wegführung des Nordreiches, das Kyrosedikt war 539 v. Chr., Nehemia (Mauerbau) kehrte erst später 450 v. Chr. zurück. Symbolisch meinen 70 Jahre Exil, dass es um einen abgeschlossenen Zyklus von Fremdheit geht, auf den wieder Erneuerung folgt.

Israel kehrte nie geschlossen aus dem Exil zurück. Zur Zeit Jesu lebten über die Hälfte der Juden in der Diaspora («Zerstreuung»). Die römischen Provinzen in Kleinasien (heutige Türkei) waren ein interkultureller Schmelztiegel. Die Gläubigen lebten weit weg von der Heimat an einem Ort, den sie zu ihrem zuhause gemacht hatten. Diese Rahmenbedingungen nimmt Petrus wahr und er nimmt sie an. Besonders interessant: Petrus spricht alle Gläubigen als «Fremde in der Zerstreuung» an, auch die Heidenchristen, die selbst eigentlich nicht die jüdische Geschichte teilen.

4. ÜBUNG

Lass den Begriff «Fremdlinge» in dir nachklingen.

Wo in deinem Leben fühlst du dich fremd – äusserlich oder innerlich?

Selbst nahe Menschen können dir fremd sein.

Bleibe bei einem konkreten Bild oder Gefühl.

Versuche nicht zu antworten. Nimm wahr, was sich zeigt.

Bleibe 2 – 3 Minuten in Stille. Halte deine Wahrnehmung danach gern schriftlich fest.

5. GEBET

Gott,

manchmal fühle ich mich fremd hier. Habe das Gefühl nicht verstanden zu werden, mich ständig erklären zu müssen und für meine Werte zu kämpfen. Ich bringe dir diese Gefühle im Wissen, dass du mich kennst.

Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Achte heute bewusst auf einen Moment, in dem du dich nicht ganz zugehörig fühlst.

TAG 5 – WOHIN MICH DAS LEBEN VERSCHLAGEN HAT

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«...an die Fremdlinge in der Zerstreuung in Pontus,
Galatien, Kappadozien, Asien und Bithynien ...»**

(1. Petrus 1, 1)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Von Babylon aus zogen jüdische Gruppen weiter, manchmal bewusst und freiwillig, manchmal blieb ihnen nichts anderes übrig als zu gehen.

Die genannten Orte beschreiben mehr als Geografie. Sie erzählen von Lebenswegen, die nicht immer geplant waren.

Manches im Leben hast du nicht gewählt.
Manches verschlägt dich an Orte – äusserlich oder innerlich.

4. ÜBUNG

Erinnere dich an einen Ort oder eine Lebensphase,
in der du dich nicht ganz zuhause gefühlt hast.

- Wo hat dich das Leben hingestellt?
- War es räumlich, sozial, geistlich?

Bleibe bei einem Moment.
Nimm ein Gefühl wahr, das damit verbunden ist.

Stille.

Schreibe deine Eindrücke danach gern auf.

5. GEBET

*Gott,
du kennst die Wege, die ich nicht gewählt habe.
Ich bringe dir diesen Ort.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Nimm heute wahr, wo das, was dir wichtig ist, oder deine Werte nicht
verstanden werden.

TAG 6: ABSCHLUSS DER WOCHE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. THEOLOGISCHER IMPULS

Heute ist der Tag der Wiederholung und des Vertiefens.

Fremdheit gehört auch zu deinem Leben.

In Christus musst du sie nicht verdrängen.

Du darfst sie vor Gott tragen – und deine Geschichte neu sehen.

3. ÜBUNG

Blicke auf diese Woche zurück:

- Wo ist dir Fremdheit begegnet?
- Wo hast du gemerkt, dass du nicht selbstverständlich dazugehörst?
- Was hat diese Wahrnehmung in dir ausgelöst?

Halte einen Gedanken oder ein Bild fest – ohne es erklären oder lösen zu müssen. Blicke auf dein gesamtes Leben.

Es kann hilfreich sein, es mit einem Zeitstrahl aufzuzeichnen (Notizbuch!), um anschliessend Zeiten oder Situationen zu markieren,

- wo du dich daheim gefühlt hast,
- wo du dich fremd gefühlt hast.

Frage dich anschliessend:

- Was hat mich in Zeiten der Fremdheit getragen?
- Welchen Einfluss hatte dein Glaube?
- Wo wünschst du dir heute neue Heimat?

Überlege schon jetzt, was du gern mit deiner Reflexionsgruppe teilen möchtest.

4. GEBET

*Vater im Himmel,
ich halte dir meinen Lebenslauf hin.
Ich danke dir für die Zeiten, in denen ich mich daheim fühlte.
Ich klage dir die Zeiten, in denen ich mich fremd fühlte.
Ich schöpfe Kraft daraus, dass du mich durch die Fremdheit trägst.
Amen.*

5. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Gehe in die kommende Woche als jemand, der Fremdheit wahrnimmt, ohne vor ihr fliehen zu müssen. Denn vollkommene Heimat ist zwar noch nicht überall sichtbar – aber sie ist verheissen.

WOCHE 2: CHRISTUS SCHENKT DIR HEIMAT



Wocheneinstieg

In der ersten Woche stand das Wahrnehmen von Fremdheit im Mittelpunkt. In dieser Woche geht es um den **Zuspruch: Du bist daheim in Christus.**

Heimat in Christus ist nicht die Abwesenheit von Fremdheit, sondern sie ist der Ort, an dem du befähigt bist, sie zu ertragen.

Gott spricht Menschen im Exil als **Erwählte** an. In Christus sind sie heimgeführt. Heimat ist dabei nicht vorrangig Gefühl oder Zustand, sondern **Gnadengabe.**

Christus selbst wird zum Ort der Zugehörigkeit. Diese zweite Woche betont, dass Heimat von Christus als Geschenk empfangen wird.

Halte auch diese Woche gern in einem Notizbuch fest, was in dir vorgeht.

TAG 1 – ANGESPROCHEN ALS ERWÄHLTE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Gott der Vater hat euch auserwählt, wie er es von Anfang an beschlossen hatte. Gott hat euch durch den Heiligen Geist ausgesondert und gereinigt, damit ihr Jesus Christus gehorsam werdet und durch sein Blut rein gemacht werdet.»

(1. Petrus 1, 2)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Gott, dein Schöpfer, hat dich erwählt, bei Ihm daheim zu sein. Er versteht dich, fühlt mit dir, meint es gut mit dir. Sein Geist versetzt dich in die Lage, dass du Christus vertrauen kannst.

Petrus schreibt, dass du durch das Blut Christi rein gemacht bist.

Christus ist das Wort Gottes. Es spricht dich immer gleichzeitig schuldig und gerecht. Selbst wo du dich nicht schuldig oder gerecht fühlst, spricht er dir seine Wahrheit zu. Gottes Wort deckt auf, was du selbst nicht siehst. Es spricht Wahrheit über dein Leben – auch dort, wo du dich selbst täuschst.

Du lebst ganz aus Gottes Wort über dich im Glauben an Gottes Zuspruch – ob er dich entlarvt oder freispricht.⁴

Heimat in Christus ist ein Zuspruch mit Wirkung: Er verändert die Perspektive auf das Leben, du siehst das Leben durch eine neue Brille.

4. ÜBUNG

Lass dir zusprechen: «In mir selbst bin ich sündiger, als ich je für möglich gehalten habe. Aber in Christus bin ich geliebter als ich es je erträumt hätte.»⁵ Verweile in dem Teil, der dir ferner liegt.

5. GEBET

Gott,
du kennst mich, bevor ich mich selbst verstehe.
Lass deinen Zuspruch in mir Raum finden,
damit mein Leben als Widerhall deiner Liebe klingt.
Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Geh in diesen Tag mit dem Satz: **«Gottes Zuspruch trägt mich.»**
Lass das heute eine Entscheidung oder ein Gespräch prägen.

⁴ Dietrich Bonhoeffer im Anschluss an die Reformatoren. Alle Zitate von Bonhoeffer in diesen Übungen stammen aus in Gemeinsames Leben.

⁵ Timothy Keller, Center Church.

TAG 2 – CHRISTUS ALS ORT

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**« ... der uns wiedergeboren hat zu einer lebendigen Hoffnung
durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten ... »**

(1. Petrus 1, 3)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Was für eine Heimat will Christus für dich werden? Ein Ort, an dem du willkommen bist. Dort bist du weder Fremdling noch Gast. Dort darfst du sein, ohne ständig das Gefühl zu haben, an dir sei etwas falsch. Kritik und Korrektur kommen aus einer Haltung der Liebe. ⁶ Heimat hat viel mit den Beziehungen zu tun, die dich mit deinen Lieben verbinden. Durch diese Ver-

⁶ Hans-Peter Mumssen zur Losung vom 25.12.2025. eingesehen auf losung.nahamleben.de am 10. Februar 2026.

bundenheit fühlst du dich sicher «du selbst» sein zu dürfen, kannst dich einbringen und weisst dich getragen. Christus lädt dich ein, die Beziehung zu Ihm lebensbestimmend werden zu lassen. Bei Ihm darfst du sein, ja genau «du selbst» sein. Und Er trägt dich auch. In diesem Sinne wird Christus dir zur Heimat. Diese Heimat ist eine Lebenswirklichkeit, die Christus durch seine Auferstehung erschaffen hat. Ein Geschenk, welches ER dir zuspricht.

4. ÜBUNG

Christus versteht deine Fremdheit – er war selbst Fremder.

Christus kennt es sich erklären zu müssen – er selbst wurde nicht verstanden. Christus fühlt mit, wo ich mich ausgestossen fühle – er selbst war ausgestossen. Christus kennt es, für Werte zu kämpfen – er selbst verlor sein Leben im Gehorsam an Gott. Für dich. Damit du bei Ihm daheim sein kannst.

Wo spürst du in der Beziehung zu Christus schon Heimat? Du darfst lernen, Christus ins Zentrum deines Lebens zu stellen. In Ihm darfst du ruhen. Daheim sein.

5. GEBET

*Christus,
du bist auferstanden.
und holst mich dadurch in deine Wirklichkeit.
Danke, dass du mir darin ein neues Daheim schaffst.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Angenommen in Christus darfst du heute so sein, wie Gott dich gemeint hat – ganz du selbst. Nimm dies heute in eine Entscheidung oder ein Gespräch hinein.

TAG 3 – EIN ERBE, DAS BLEIBT

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Wir sind von neuem geboren ... zu einem unvergänglichen
und unbefleckten und unverwelklichen⁷ Erbe ...»**

(1. Petrus 1, 4)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Deine Lebensgeschichte beginnt nicht neutral. Du wirst in bestimmte Zusammenhänge hineingeboren – eine Familie, eine Kultur, in Möglichkeiten und Begrenzungen. Manche Wege scheinen von Anfang an weiter, andere enger. So gehen die Menschen durch die Welt: die einen gebeugt, die anderen mit der Nase über allen anderen. Die einen geben nach, die anderen

⁷ Meint das Gottes Zuspruch für uns ewig gleichermassen bestehen bleibt, weil er von ihm garantiert wird. Nichts kann ihm etwas anhaben.

meinen, ihnen stehe alles zu. Doch Petrus spricht von einer zweiten Geburt: Durch die Auferstehung Christi bist du «wiedergeboren» – in eine neue Herkunft hineingerufen. Deine tiefste Identität gründet nicht mehr in dem, was dir das Leben mitgab oder vorenthielt. Sie gründet in Christus. In Christus verschiebt sich der Mittelpunkt deines Lebens: Nicht deine Ausgangslage bestimmt deinen Wert. Gott selbst spricht dir dein Erbe zu. Dieses Erbe ist Beziehung – die feste Zusage: Du gehörst zu Gottes Familie. Dieses Erbe steht dir nicht zu – es wird dir geschenkt. Du musst es dir nicht erkämpfen und niemand kann es dir nehmen. Vielleicht bleiben in deinem Leben Ungerechtigkeiten, Grenzen oder Verletzungen bestehen. Aber sie haben nicht das letzte Wort über dich. Deine tiefste Heimat liegt in dem, was Christus für dich bereitet hat – und was dir niemand nehmen kann.

4. ÜBUNG

Nimm dir Zeit für diese Fragen:

- Woraus beziehst du dein Zugehörigkeitsgefühl?
- Was davon ist verletzlich oder vergänglich?

Halte nichts fest – lege es Gott hin. Stille.

5. GEBET

Gott, ich bringe dir meine Sehnsucht nach Zugehörigkeit.

Lehre mich, dein Geschenk zu empfangen. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Für Kreative: Gestalte deinen Gebetsort symbolischen zum zugeprochenen Daheim.

Für Spirituelle: Segne deinen Gebetsort «mein Daheim – bei Christus.»
Nimm etwas von dem Ort als Tagbegleiter an dich.

Für Mutige: Lasse etwas los, was dir Zugehörigkeit oder Status sichern sollte – in deinem Tempo.

TAG 4 – DURCH FEUER GEHEN

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir. Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Gottes Heil liegt bereit am Ende der Zeit offenbart zu werden.

Daraufhin wird Gott euch mit seiner Kraft bewahren, die durch den Glauben wirkt. Darüber jubelt, auch wenn ihr jetzt – wenn es sein muss – für eine kurze Zeit Prüfungen verschiedenster Art durchmachen müsst und manches Schwere erleidet. Denn diese

Prüfungen geben euch Gelegenheit, euch in eurem Glauben zu bewähren. Wie bei Gold im Schmelzofen gereinigt wird, legen sie frei, was wirklich trägt. Und wenn dann Jesus Christus <in seiner Herrlichkeit> erscheint, werdet ihr dafür gelobt, gerühmt und geehrt.»

(1. Petrus 1, 5 – 7)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Petrus spricht vom Feuer der Anfechtung. Wer im Feuer steht, fragt nicht zuerst nach Sinn. Er fragt: Hält mich etwas? Heimat in Christus

ist kein Schutz vor Hitze – sondern ein Grund, der nicht verbrennt.⁸ Herausforderungen werden dir zur Prüfung, wenn du loslassen musst, was dir Sicherheit gab, und neu lernen musst, Gott zu vertrauen. Und Gott trägt dich durch sie hindurch. Nicht dein Durchhaltevermögen ist der Grund deiner Hoffnung. Nicht deine geistliche Stabilität. Nicht deine innere Stärke. Gottes Kraft bewahrt dich. Die Prüfung zerstört nicht den Glauben, sie klärt ihn. Wie Gold im Feuer geläutert wird, so wird der Glaube auf das Wesentliche hin freigelegt. Nicht jede Anfechtung ist selbstverschuldet. Nicht jedes Feuer ist Strafe. Manches ist Folge einer gebrochenen Welt. Aber nichts entzieht dich Gottes bewahrender Hand. Die Fremdheit bleibt – doch sie wird zum Ort der Vertiefung. Und am Ende steht nicht das Feuer, sondern bei Christi Wiederkunft Lob, Herrlichkeit und Ehre.

4. ÜBUNG

- Was gab dir Halt in den Stürmen deines Lebens – trotz allem?
 - Wo fühlst du dich aktuell geprüft? Wo erlebst du Verunsicherung?
 - Was wird dadurch in deinem Glauben sichtbar?
 - Lege diese Situation unter Gottes Bewahrung: «Du hältst mich – auch hier.» Stille.
-

5. GEBET

Herr Jesus Christus, du kennst die Feuer meines Lebens.

Du kennst meine Unsicherheiten, meine Traurigkeit oder Wut, meine Fragen.

Bewahre meinen Glauben. Nicht ich halte dich fest – halte du mich fest.

Läutere, was unrein ist. Stärke, was schwach ist. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Wenn heute eine Schwierigkeit auftaucht, sprich innerlich: «Ich werde bewahrt.» Und vielleicht gib diesen Zuspruch weiter.

⁸ Suche dir bei traumatischen Leiderfahrungen seelsorgerliche Begleitung.

TAG 5 –FREUDE AM UNSICHTBAREN CHRISTUS

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Ihn liebt ihr, obwohl ihr ihn nicht gesehen habt. An ihn glaubt ihr, obwohl ihr ihn auch jetzt noch nicht seht, und jubelt in unaussprechlicher und ungetrübter Freude. So erreicht ihr das Ziel eures Glaubens: das Heil eurer Seele.»

(1. Petrus 1,8 – 9)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Die Adressaten des Petrus haben Jesus nicht leiblich erlebt. Sie leben im Dazwischen: Christus ist auferstanden – aber noch nicht sichtbar offenbar. Und doch: Sie lieben ihn. Christlicher Glaube lebt nicht von Sichtbarkeit,

sondern von Beziehung. Diese Liebe ist kein emotionaler Überschwang. Und vielleicht fühlt sich diese Freude im Moment eher wie leise Treue an. Sie ist Vertrauen. Sie ist Ausrichtung. Sie ist innere Bindung. Und daraus entsteht Freude. Eine Freude, die Petrus «unaussprechlich und herrlich» nennt. Nicht, weil alles leicht ist. Sondern, weil das Ziel gewiss ist. «...und erlangt das Ziel eures Glaubens, das Heil der Seelen.» Freude entsteht dort, wo du weisst, wohin dein Weg führt. Heimat ist noch verborgen. Christus ist noch verborgen. Aber er ist real. Und diese reale, wenn auch unsichtbare Gegenwart trägt.

4. ÜBUNG

Lies 1. Petrus 1,8 – 9 mehrfach. Schliesse die Augen. Sprich langsam: «Herr Jesus Christus, ich liebe dich.»

Nicht als Leistung. Sondern als Antwort.

Spüre nach:

- Was hindert mich, diese Liebe auszusprechen?
- Wo ist sie leise, aber echt?

Beende die Zeit mit einem Dank.

5. GEBET

*Unsichtbarer Herr, ich sehe dich nicht – und doch gehörst du zu mir.
Lass meine Liebe zu dir wachsen. Nicht abhängig von Stimmung oder
Umständen, sondern gegründet in deiner Treue. Schenke mir die Freude,
die aus deiner Gegenwart kommt. Führe mich zum Ziel meines Glaubens.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Nimm dir heute einen Moment und richte dich innerlich auf Christus aus. Sag leise lächelnd: «Du bist da.» Und schenke dieses stille Lächeln weiter.

TAG 6: ABSCHLUSS DER WOCHE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. THEOLOGISCHER IMPULS

Woche 2 hat dich hineingeführt in eine neue Identität:

Du bist erwählt. Du bist neu geboren. Du hast ein unvergängliches Erbe.

Du wirst bewahrt. Du liebst den unsichtbaren Christus.

Vielleicht fühlt sich nicht alles davon stark an. Vielleicht bleibt Fremdheit spürbar. Aber Petrus richtet deinen Blick neu aus:

Deine tiefste Heimat liegt nicht in deiner Situation.

Sie liegt in Gottes Zusage. Noch ist Christus verborgen.

Noch ist das Erbe nicht sichtbar. Noch ist die Welt nicht heil.

Aber du gehörst schon jetzt zu dem, was bleibt. Heimat beginnt im Glauben – und wird vollendet in der Offenbarung Jesu Christi.

Heimat in Christus ist Gnadengabe. Sie trägt – auch in Fremdheit.

3. ÜBUNG

Nimm dir Zeit für einen Wochenrückblick.

Lies noch einmal 1. Petrus 1,3 – 9 im Ganzen.

Spüre die Zusagen besonders.

Schreibe auf:

- Was hat dich besonders angesprochen?
- Wo hast du Widerstand gespürt? Welche Fragen sind offengeblieben?
- Welche Anliegen, Sehnsüchte, Wünsche sind in dir wach geworden?

Überlege schon jetzt, was du gern mit deiner Reflexionsgruppe teilen möchtest.

4. GEBET

*Treuer Gott,
du hast mir diese Woche zugesprochen,
wer ich in Christus bin.*

*Lass diese Wahrheit tiefer sinken als meine Gefühle,
stärker werden als meine Zweifel,
tragender sein als meine Umstände.*

*Bewahre mich in der Hoffnung
auf die kommende Heimat.
Amen.*

WOCHE 3: HEIMATSPUREN: HERKUNFT NEU LESEN



Wocheneinstieg

Juden und Heidenchristen werden im 1. Petrusbrief gemeinsam Gottes Volk genannt. Für viele war diese Geschichte ursprünglich nicht ihre eigene. Und doch dürfen sie sagen: «Diese Geschichte ist nun auch meine.» Heimat in Christus bedeutet: Meine persönliche Geschichte steht nicht mehr allein. Sie ist eingebettet in Gottes grössere Geschichte. In dieser Woche darfst du deine Herkunft neu zu lesen – im Licht Christi. Wo haben sich in deinem Leben Heimatspuren eingeprägt? Was trägt dich? Was bindet dich? Du darfst deine Geschichte anschauen – mit Dank und mit Klage – und sie unter Christi Verheissung stellen.

Halte auch diese Woche gern in einem Notizbuch fest, was in dir vorgeht.

TAG 1 – HINEINGENOMMEN

IN EINE GRÖßERE GESCHICHTE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein heiliges Volk, ein Volk des Eigentums...»

(1. Petrus 2, 9)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Schon Israel hat seine Geschichte neu interpretiert: Im schweren Leid des Exils wuchs in den Propheten die Glaubensüberzeugung, dass Gott sein Volk nicht verstossen hatte – obwohl es sich so anfühlte. Sie lernten: «Gottes Zorn ist Ausdruck seiner leidenschaftlichen Liebe zu uns. Wir sind ihm eben nicht

egal.»⁹ Die Botschaft von «Erwählung» stammt ursprünglich aus der Geschichte Israels. Und doch richtet Petrus sie an Gemeinden, in denen auch Heidenchristen leben. Menschen ohne jüdische Herkunft werden angesprochen, als gehörten sie schon immer dazu. Das ist keine Geschichtsfälschung. Es ist eine Einfügung. Durch Christus wird eine neue Zugehörigkeit gestiftet. Nicht durch Blutlinie. Nicht durch Kultur. Sondern durch Glauben. Auch du bist hineingenommen. Deine Geschichte bleibt deine Geschichte. Aber sie steht nicht mehr allein. Sie ist eingebettet in Gottes Geschichte mit seinem Volk. Heimat entsteht dort, wo du sagen darfst: Ich gehöre zu dem, was Gott tut.

4. ÜBUNG

Welche grössere Geschichte prägt dein Selbstverständnis?

Familie? Nation? Milieu? Bildung? Beruf?

Fühlst du dich selbstverständlich zu Gottes Geschichte gehörig – oder eher wie ein Gast?

Sprich innerlich: «Diese Geschichte mit Christus ist nun auch meine.»

Verweile einige Minuten in dieser Zusage.

5. GEBET

Herr Jesus Christus, du nimmst mich hinein in dein Volk.

Nicht aufgrund meiner Herkunft, sondern durch deine Gnade.

Lehre mich, diese Zugehörigkeit anzunehmen. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Begegne heute bewusst einem Menschen, der dir fremd erscheint.

Erinnere dich: Auch du wurdest hineingenommen.

⁹ Siehe Hosea 11. Dazu Joachim Jeremias, Gottes Zorn, eine unbeliebte Gottesaussage des Alten Testaments in: Theologische Beiträge, 40. Jg. (2009), 311 – 324.

TAG 2 – HERKUNFT BLEIBT, ABER SIE BESTIMMT NICHT MEHR ALLES

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

*Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich führt zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.*

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«... ihr wisst, dass ihr nicht mit vergänglichem Silber oder Gold
erlöst seid von eurem früheren Wandel, den ihr von euren Eltern
übernommen habt ..., sondern mit dem kostbaren Blut Christi.»**

(1. Petrus 1, 18 – 19)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Herkunft prägt. Familienmuster, Erwartungen und Denkweisen wirken fort. Nicht nur Gutes wird weitergegeben. Auch Ängste, Schweigen, Konfliktmuster oder Leistungsdruck können sich über Generationen fortsetzen.

Oft merken wir erst spät, dass wir Wege gehen, die nicht wirklich unsere eigenen sind. Petrus spricht vom «früheren Wandel». Wir nehmen Herkunft ernst – aber wir geben ihr **nicht das letzte Wort**.

Erlösung bedeutet nicht: Vergangenheit wird gelöscht. Sondern: Sie wird in ein neues Licht gestellt. Christus wird zum Massstab. Nicht alles, was du übernommen hast, ist wahr. Nicht alles, was du gelernt hast, trägt. So mussten auch die Heidenchristen lernen: Nicht ihre religiöse Vergangenheit definiert sie. Und nicht Abstammung macht zu Gottes Volk. Sondern Christus.

4. ÜBUNG

Denke an eine Prägung deiner Herkunft:

- Eine Stärke, die du mitbekommen hast.
- Eine Last, die dich begleitet.

Halte beides vor Christus. Frage still:

Was darf bleiben? Was darf neu geordnet werden?

5. GEBET

*Christus,
du kennst meine Geschichte.
Ordne, was ungeordnet ist.
Bewahre, was gut ist.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Wenn ein altes Muster auftaucht, halte kurz inne und frage:

«Spricht hier mein altes Ich – oder Christus?»

TAG 3 – FREMDHEIT

ALS NOTWENDIGE ZWISCHENZEIT

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Führt euer Leben in Gottesfurcht, solange
ihr hier in der Fremde weilt.»**

(1. Petrus 1, 17)

... meine Lieben, ihr seid Fremde und Pilger in dieser Welt.

(1. Petrus 2, 11)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Petrus nennt das christliche Leben eine Zeit «in der Fremde». Fremdheit ist kein Unfall. Sie gehört zum Weg. Christus holt dich aus mancher

Fremdheit in die Heimat, trotzdem bleibst du fremd in dieser Welt, so wie Christus selbst auch Fremder war. Nicht zuletzt auch gerade, weil du in Christus nicht in das Mindset dieser Welt passt. So wahr wie Christus dir Heimat schenkt, macht dich Christsein auch fremd in dieser Welt. Gerade im Fremdsein fühlst du Christus nach und lebst aus ihm. Gerade im Fremdsein entdeckst du Heimat in Christus. Auch die Heidenchristen lebten zwischen den Welten: Nicht mehr ganz Teil ihrer alten religiösen Umwelt. Nicht identisch mit jüdischer Tradition. Und doch Teil von Gottes Volk. Fremdheit kann schmerzen. Aber sie kann auch reinigen. Die perfekte, konfliktfreie Heimat gibt es nicht. Manche erleben Heimat nicht einmal in Familie oder Gemeinde. Doch Christus wird zur Heimat – gerade in der Spannung.

4. ÜBUNG

Wo erlebst du derzeit Fremdheit?

- In deinem Umfeld?
- In deiner Familie?
- In dir selbst?

Lege diese Fremdheit nicht sofort als Problem ab.

Sondern frage: Was wird durch sie sichtbar?

5. GEBET

Gott, in der Fremde halte mich fest.

Lass mich nicht fliehen

vor dem, was mich zu dir führt. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Wenn du dich heute irritiert fühlst, sage innerlich:

«Auch das gehört zu meinem Weg mit Christus.»

TAG 4 – NEUE GESCHWISTERSCHAFT

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Behandelt alle Menschen mit Respekt, habt die Brüder und
Schwestern lieb. Fürchtet Gott und ehrt den Kaiser.»**

(1. Petrus 2, 17)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Bonhoeffer schreibt:

«Ohne Christus aber kennen wir auch den Bruder nicht und könnten nicht zu ihm kommen. Der Weg ist versperrt durch das eigene Ich. Christus hat den Weg zu Gott und zum Bruder freigemacht. ... Nur in Jesus Christus sind wir eins, nur durch ihn sind wir miteinander verbunden.»

Petrus nennt Respekt als Grundlage für alle menschlichen Beziehungen – einander als Menschen ernst zu nehmen. Dann geht er in der Verbindung zu Christus noch einen Schritt weiter: Christi liebevolle Hingabe bewirkt liebevolle Hingabe unter den Geschwistern. Die christliche Geschwisterliebe ist keine direkte Liebe, sie ist eine abgeleitete Liebe. Das bedeutet: du liebst den Bruder nicht direkt, sondern um Christi willen. Du hast einen Bruder nur durch Christus. Aber durch Christus hast du einen Bruder. Einander durch Ihn. Heimat wird nicht durch Ähnlichkeit gestiftet, sondern durch die Verbindung zu Christus. Deine Herkunft verbindet dich mit bestimmten Menschen. Christus verbindet dich mit ganz anderen. Hier beginnt Neudeutung: Nicht nur Blutsverwandtschaft, sondern Glaubensverwandtschaft trägt.

4. ÜBUNG

Denke an einen Menschen in deiner Gemeinde, der dir nicht selbstverständlich nahe steht. Sprich innerlich: «In Christus sind wir verbunden.» Beobachte, was sich in deiner Haltung verändert. Vielleicht auch an eurer Begegnung?

5. GEBET

*Herr, bewahre mich davor,
meine Herkunft über deine Gnade zu stellen.
Lass mich den Bruder und die Schwester lieben – um deinetwillen.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Begegne heute oder morgen jemandem aus der Gemeinde nicht aus Gewohnheit, sondern bewusst als Schwester oder Bruder in Christus.

TAG 5 – MEINE GESCHICHTE UNTER SEINER VERHEISSUNG

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Gelobt sei Gott ... der uns wiedergeboren hat
zu einer lebendigen Hoffnung ...»**

(1. Petrus 1, 3)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Wiedergeburt bedeutet: Meine Geschichte endet nicht bei dem, was war. Die Diaspora war nicht das letzte Wort über Israel. Und deine Herkunft ist nicht das letzte Wort über dich. In Christus erhält deine Geschichte eine neue Überschrift: Hoffnung. Unsere Geschichte bleibt fragmentarisch. Nicht alles wird hier heil. Doch wir dürfen sie Gott anvertrauen.

Gottesfurcht bringt all unsere Einflüsse und Prägungen ins angemessene Lot. Heimat in Christus heisst: Ich kenne das Ziel – auch wenn der Weg noch durch Fremdheit führt. Heimat in Christus gibt einen Ort, von dem aus Fremdheit ausgehalten werden kann.

4. ÜBUNG

Möglichkeit 1

Blicke auf dein Leben. Wenn du deiner Geschichte eine Überschrift geben müsstest – welche wäre es? Und welche Überschrift gibt Christus ihr? Verweile in dieser Frage.

Möglichkeit 2

(Wenn du in dieser Woche innerlich gewachsen bist zum tiefer gehen)
Sprich zwei schädliche Prägungen deines Elternhauses vor Gott aus.
Sprich die gegenteilige Segensverheissung über dir aus.

Frage dich ruhig und ehrlich:

- Was habe ich aus meinem Elternhaus oder Umfeld übernommen?
- Welche Reaktionen oder Muster wiederholen sich in meinem Leben?

Nicht bewerten – nur wahrnehmen. (Wenn dich etwas überfordert, bleibe bei dem, was du tragen kannst.) Halte diese Entdeckung still vor Gott.

5. GEBET

*Gott, du führst meine Geschichte weiter.
die trägt – auch durch Fremdheit.
Bleibe bei mir. Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Gehe in den Tag als jemand, der weiss, woher er kommt – und wem er gehört.

TAG 6: ABSCHLUSS DER WOCHE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schooss. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. THEOLOGISCHER IMPULS

Herkunft prägt. Christus ordnet. Heimat trägt.

In dieser Woche hast du deine Herkunft nicht verleugnet.

Du hast sie neu gelesen. Du hast gesehen:

- Du bist hineingenommen in Gottes grössere Geschichte.
- Deine Vergangenheit ist nicht ausgelöscht, aber in ein neues Licht gestellt.
- Fremdheit gehört zum Weg.
- Neue Geschwisterschaft entsteht.
- Deine Geschichte steht unter Hoffnung.

Heimat ist nicht Rückkehr in Vergangenes.

Heimat ist Teilhabe an Christus.

3. ÜBUNG

Nimm dir Zeit für einen stillen Rückblick:

- Wo hat sich deine Sicht auf deine Geschichte verschoben?
- Wo spürst du Widerstand?
- Wo ist neue Freiheit entstanden?

Halte deine Gedanken im Notizbuch fest. Überlege schon jetzt, was du gern mit deiner Reflexionsgruppe teilen möchtest.

4. GEBET

Schliesse mit einem einfachen Gebet:

*Herr Jesus Christus,
ordne meine Geschichte in deine ein.
Und führe mich weiter.
Amen.*

5. ÜBUNG FÜR DEN SONNTAG

Auf dem Weg zum Gottesdienst erinnere dich:

Christliche Gemeinschaft lebt allein von dem, was Christus an uns allen getan hat.¹⁰

Nicht das, was ich der Gemeinschaft gebe,
nicht das was andere tun trägt uns.

¹⁰ Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben*.

WOCHE 4: HEIMAT EINÜBEN – VERANTWORTLICH LEBEN



Wocheneinstieg

Heimat in Christus ist kein Rückzugsort. Sie führt nicht zur Absonderung, sondern zu einer neuen Haltung mitten in der Welt.

Der 1. Petrusbrief beschreibt Menschen, die als Fremde leben und gerade deshalb **verantwortlich, segnend und standhaft** handeln. In dieser Woche geht es darum, Heimat **einzuüben** – im Alltag, in Beziehungen und in der Gemeinde.

Halte auch diese Woche gern in einem Notizbuch fest, was in dir vorgeht.

TAG 1 – FREMDE MIT HALTUNG

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Ich ermahne euch als Fremdlinge und Ausländer: Führt
ein gutes Leben mitten unter den Menschen ...»**

(1. Petrus 2, 11 – 12)

**«Lasst euch durch die Anfechtung nicht befremden, als
widerfahre euch etwas Ungewöhnliches. Im Gegenteil
freut euch, dass ihr an den Leiden Christi teilhabt.»**

(1. Petrus 4, 12)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Fremdheit bleibt bestehen. Petrus geht sogar noch weiter: Widerstand bedeutet nicht, dass etwas schiefgelaufen ist. Er gehört zur Nachfolge Jesu

Christi. Nachfolge Jesu führt nicht zu Rückzug, sie führt zu **Haltung**. Heimat in Christus verändert nicht zuerst die Welt, sondern die Art, wie wir in ihr leben. Heimat in Christus führt zu **sichtbarer Güte mitten in ihr**. Bonhoeffer erinnert: Christliche Gemeinschaft ist nicht Selbstzweck. Sie lebt von Christus – und wird durch ihn in die Welt gesandt. Wir leben nicht immer gegen die Gesellschaft, nicht vollständig in ihr aufgehend, sondern als Menschen mit einer anderen Mitte. Petrus hat mit Staat, Arbeit und Familienbeziehungen sehr Konkretes im Blick. Zeige auch du konkret Haltung: Im Teammeeting, wenn andere über eine Person lästern. In einer politischen Diskussion, wenn die Stimmen schärfer werden. Auf Social Media, wenn Empörung Beifall bekommt. Als Fremdlinge leben heisst: nicht jede Welle mitreiten. Nicht jedes Feuer nähren. Du darfst aus deiner Heimat in Christus heraus anders leben.

4. ÜBUNG

Halte inne bei dieser Frage:

- Wie handle ich heute als jemand, der schon beheimatet ist?
- Wo reagiere ich aus Unsicherheit – wo aus Vertrauen?

Beobachte durch den Tag drei konkrete Situationen (in Arbeit, Familie, Nachbarschaft). Bewahre die Ruhe und handle bewusst freundlich, klar, wahrhaftig. Stille.

5. GEBET

*Herr Jesus Christus,
du bist meine Heimat.*

*Bewahre mich davor, mich anzupassen oder abzuschotten.
Lass mein Leben von deiner Güte sprechen. Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Wen segnest du heute konkret? Eine Person? Eine Situation? Eine Institution?

TAG 2 – VERANTWORTUNG OHNE ANGST

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir. Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Ordnet euch aller menschlichen Ordnung unter um des Herrn willen: dem Kaiser im höchsten Amt, und seinen Vertretern, die er eingesetzt hat, um Unrecht zu bestrafen und alle mit Anerkennung zu belohnen, die das Rechte tun. Denn Gott will, dass ihr durch gute Taten alle zum Schweigen bringt, die aus Dummheit oder Unwissenheit gegen euch reden. Handelt als freie Menschen, ohne eure Freiheit zu missbrauchen. Ihr seid frei, weil Gott euer Herr geworden ist. ... Ehrt den Kaiser, aber fürchtet nur Gott.»

(1. Petrus 2, 13 – 17)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Petrus ruft zu verantwortlichem Leben in bestehenden Ordnungen auf

- nicht aus Angst, sondern «um des Herrn willen».
- nicht als blinde Anpassung, sondern als **verantwortliche Präsenz**.

Christen ordnen sich ein, aber sie gehören nicht dem System. Deine Freiheit liegt tiefer. Das kann heissen: Steuern zahlen, auch wenn du dich ärgerst. Behörden nicht pauschal verachten. Kritik äussern – aber ohne Zynismus. Heimat in Christus macht frei, Verantwortung zu tragen, ohne sich innerlich vergiften zu lassen. Bonhoeffer begrenzt hier falsche Erwartungen: *Christliche Gemeinschaft ist kein Gegenstaat. Sie lebt nicht aus Macht, sondern aus Christus.*¹¹ Verantwortung zeigt sich im Umgang mit staatlicher Ordnung – aber auch im Alltag am Arbeitsplatz und in der Familie. Freiheit heisst nicht Autonomie – sondern gebundene Freiheit in Christus.

4. ÜBUNG

(Wähle, was dich mehr betrifft)

Möglichkeit 1 (wenn dich das Grosse verunsichert)

Notiere, wo dich gesellschaftliche Entwicklungen verunsichern. Lege diese konkret Christus hin. Sprich: «Du bist Herr – auch hier.»

Möglichkeit 2 (wenn dich das Persönliche belastet)

Denke an eine Situation, in der du dich fremd oder machtlos fühlst.

- Wo reagiere ich mit Abwehr?
 - Wo könnte ich bewusst Haltung zeigen?
 - Lege diese Situation Gott hin.
-

5. GEBET

Herr, du regierst, auch wenn ich es nicht sehe. Bewahre mich vor Angst und Trotz. Lass mich verantwortlich und ruhig handeln. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Verzichte heute bewusst auf empörte Kommentare (online/Gespräch). Übe ruhige, sachliche Rede.

¹¹ Bonhoeffers Aussage ist authentisch, weil er selbst als Pfarrer sowohl mit der Autorität des Staates gearbeitet hat und gleichzeitig lautstark seine Grenzüberschreitung kritisiert hat.

TAG 3 – SEGNE N STATT VERGELTEN

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Seid alle gleichgesinnt, mitleidig, brüderlich, barmherzig und demütig. Vergeltet nicht Böses mit Bösem ... sondern segnet.»

(1. Petrus 3, 8 – 9)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Hier wird Heimat sichtbar: Nicht im Schutz vor Verletzung, sondern in der neuen Reaktionsweise. Heimat in Christus bedeutet: Ich muss mich nicht selbst rechtfertigen. Ich muss nicht zurückschlagen.

Bonhoeffer schreibt: *«Nur durch Christus sind wir eins.*

Ohne ihn ist der Weg zum Bruder versperrt durch das eigene Ich.»

Segnen ist ein Akt des Vertrauens: Christus trägt mein Recht. Vielleicht erlebst du das im Beruf, in der Familie oder in der Gemeinde: Übersehen werden. Falsch eingeschätzt werden. Nicht gewürdigt werden.

Christus ging diesen Weg vor dir. Er blieb wahr, ohne bitter zu werden. Vielleicht beginnst du ganz unspektakulär: Im Ehegespräch nicht das letzte Wort haben müssen. In einer Sitzung nicht sofort rechtfertigen. Auf eine spitze Bemerkung nicht schärfer antworten. Segnen heisst: Die Spirale nicht weiterdrehen.

Wenn du segnest statt zu vergelten, wirst du nicht immer verstanden. Doch lasse dich dadurch nicht befremden.

4. ÜBUNG

Wähle innerlich eine Person oder Situation, die dich herausfordert oder sogar verletzt hat. Sprich still (auch widerwillig):
Gott, segne ... Wiederhole es mehrmals.

5. GEBET

*Herr Jesus,
du hast vergeben, als du littest.
Gib mir Anteil an deiner Gesinnung.
Lass mich segnen, wo ich vergelten möchte.
Weil du mir Recht schaffst.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Vielleicht darfst du heute ein Wort weniger sprechen
und ein Segen mehr denken.

TAG 4 – IM SELBEN HAUS WOHNEN LERNEN

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir. Amen.

2. SCHRIFTWORT

**«Vor allem aber habt untereinander anhaltende Liebe ...
Dient einander, jeder mit der Gabe, die er empfangen hat.»**

(1. Petrus 4, 8 – 10)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Gemeinschaft ist Gabe – nicht Idealzustand. Bonhoeffer warnt: *«Wer sein Idealbild von Gemeinschaft liebt, zerstört die reale Gemeinschaft.»* Christliche Heimat heisst: Du darfst verschieden sein. Du musst nicht alles fühlen wie die anderen. Du dienst mit deiner Gabe – und lässt die anderen ihre haben. Gemeinschaft ist nicht Bedürfnisbefriedigung, sondern «Christusvermittlung». Das bedeutet: In christlicher Gemeinschaft begegnen wir einander nicht direkt, sondern durch Christus. Er steht zwischen uns. Vermittlung, weil wir einander Christus vermitteln – durch

einander Christus begegnen. Vermittlung, weil Christus der Vermittler ist – er steht zwischen meinem Bruder und mir. Und er bleibt zwischen uns stehen, denn christliche Gemeinschaft ist abgeleitete Liebe. Sobald du die direkte Beziehung zum Bruder suchst, machst du die Gemeinschaft kaputt, weil du Ansprüche hineinträgst. *Gemeinschaft lebt nicht von Ähnlichkeit, sondern von Christus in der Mitte.* Das kann sehr konkret werden: Wenn jemand politisch anders denkt als ich. Wenn jemand emotional viel ausdrücklicher oder viel reservierter ist. Wenn jemand Frömmigkeit anders lebt – lauter oder leiser. Im selben Haus wohnen heisst: Nicht jeden Unterschied korrigieren müssen. Nicht jede Spannung sofort auflösen wollen. Selbst im Haus Gottes gibt es Reibung.

4. ÜBUNG

Nimm dir Zeit für diese Fragen:

- Wo erlebst Du Gemeinschaft als anstrengend?
- Wo stellst Du Ansprüche an die Schwester oder den Bruder?
- Wo misst Du Zugehörigkeit an Ähnlichkeit?
- Wo wünschst Du dir Gemeinschaft nach deinen Massstäben?

Lege diese Gedanken vor Christus.

5. GEBET

Herr, bewahre mich vor unberechtigten Erwartungen an Menschen.

Lass mich dir dankbar dienen. Christus, Bewahre uns vor falscher Nähe.

Sei du zwischen mir und dem Anderen. Amen.

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG *(Wähle, was dich mehr betrifft)*

Möglichkeit 1 (Achtung)

Begegne heute anderen mit Respekt für ihre Andersheit.

Möglichkeit 2 (Dienst)

Tu heute einen kleinen Dienst – ohne Anerkennung zu erwarten.

TAG 5 – GEMEINDE ALS HAUS GOTTES

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Dient einander ... aus der Kraft, die Gott gewährt. Wenn einer spricht, dann Worte Gottes. ... damit in allem Gott verherrlicht werde durch Jesus Christus. Amen.»

(1. Petrus 4, 10 – 11)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Gemeinde ist Haus Gottes. Haus Gottes heisst nicht: konfliktfrei. Sondern: miteinander unter einem Dach bleiben. Auch wenn nicht alle Räume gleich warm sind.

Gemeinde ist kein religiöser Verein. Sie ist Ort der Gottesverherrlichung. Heimat wird sichtbar, wenn Gott geehrt wird – nicht wenn Menschen sich

wohl fühlen. Bonhoeffer sagt: *«Der Christus im eigenen Herzen ist schwächer als der Christus im Wort des Bruders.»* Darum entsteht Gemeinde nicht aus innerer Gewissheit, sondern aus zugesprochenem Wort.

Gemeinde lebt vom gesprochenen Wort, vom Hören, vom Dienen. Das klingt nach Bewegung. Gemeinde ist kein fertiger Ort. Sie wird gebaut, Stein für Stein.

Heimat entsteht dort, wo Menschen sich tragen lassen – von Gott. Nicht Stimmung macht Heimat – sondern Christus in unserer Mitte.

4. ÜBUNG

Achte heute bewusst auf das Wort Gottes im Mund eines anderen (Predigt, Gespräch, Bibelwort). Empfange es als Christusgabe.

Fragen für Reflexionsgruppe geeignet; nicht diskutieren, teilen:

- *Welche ungeschriebenen Regeln könnten Fremdheit erzeugen?*
 - *Wie wirken unsere Strukturen auf Menschen ohne Vorerfahrung?*
-

5. GEBET

*Herr,
baue uns als dein Haus.
Lass unser Reden und Dienen dich ehren.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Sprich einem Gemeindeglied bewusst ein biblisches Wort zu.
(Wenn sich heute keine Gelegenheit ergibt: Bitte Gott, dich morgen zu einem Wortträger zu machen.)

TAG 6: ABSCHLUSS DER WOCHE

1. ANKOMMEN

Nimm sitzend eine aufrechte Haltung ein.

Lege deine Hände in den Schoß. Spüre, wie dein Körper dich trägt.

Atme mehrmals bewusst ruhig 4- bis 5-mal ein und aus.

Bete:

Mein Herr und mein Gott,

nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

gib alles mir, was mich führet zu dir.

Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir.

Amen.

2. SCHRIFTWORT

«Der Gott aller Gnade ... wird euch aufrichten,
stärken, kräftigen, gründen.»

(1. Petrus 5, 10)

3. THEOLOGISCHER IMPULS

Heimat wird nicht hergestellt.

Sie wird geschenkt und eingeübt – im Vertrauen auf Christus.

Wir bleiben Lernende.

Wir bleiben Fremde.

Aber wir sind gegründet.

Bonhoeffer würde sagen:

Wir leben von dem, was Christus getan hat – nicht von dem, was wir erreichen.
Diese Woche war kein Perfektionskurs. Sie war ein Einüben der Gnade.

4. RÜCKBLICKÜBUNG

Heute ist der Tag des Gebetes, des Redens mit Jesus.

Ich nehme mir Zeit für eine Zusammenfassung der Woche.

Stelle dir diese Fragen, halte die Antworten gern in deinem Notizbuch fest.

1. Wo hast du Heimat konkret erfahren? Danke Jesus.
2. Wo hast du deine Erwartungen loslassen müssen?
3. Wo hat Christus deine Reaktion verändert, Sehnsüchte in dir geweckt?

Gott ist einen Weg mit dir gegangen. Gib davon gern etwas weiter, in deiner Reflexionsgruppe, der Gemeinde oder unter deinen Bekannten.

5. GEBET

*Gott aller Gnade,
du hast mich durch diese Wochen geführt.
Bewahre mich in der Fremde.
Gründe mich in Christus.
Mache mein Leben zu einem Ort deiner Gegenwart.
Amen.*

6. ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Wähle eine der Übungen dieser Woche
und mache sie zu einer regelmässigen Praxis.

Texte: Michael Voth
Gestaltung: Luca Villardita
Titelbild: Bettina Stehli
Übrige Bilder: Adobe Stock
Druck: Druckhuus GmbH