

# **In der Ruhe leben**

A painting of the Virgin Mary in a state of deep prayer or adoration. She is prostrate on the ground, her head touching the floor, with her hands clasped in front of her. She is wearing a blue mantle over a red garment. To her left, a golden crown lies on the ground. The background is a soft, hazy landscape with warm tones.

**24.02.2026**

**Maria Heilig**



*In der Ruhe leben:*

In meinem Umfeld und in unserem Land empfinde ich viel Unruhe, Stress, Druck und sogar Panik.

Darunter leiden viele Menschen, besonders Kinder.

Das kommt nicht von ELOHIM, unserem Schöpfer.

An SEINEM Thron, dem Thron der Gnade, gibt es keine Unruhe, kein Stress, kein Druck und schon gar keine Panik.

ER regiert in großer Ruhe und hat alles souverän in SEINER starken Hand.

Unruhe und Stress machen wir uns meist selber.

***In der Ruhe leben:***

***Lukas 10, 38 – 42:*** Es begab sich aber, als sie weiterreisten, dass er in ein gewisses Dorf kam; und eine Frau namens Martha nahm ihn auf in ihr Haus. Und diese hatte eine Schwester, welche Maria hieß; die setzte sich zu Jesu Füßen und hörte seinem Wort zu. Martha aber machte sich viel zu schaffen mit der Bedienung. Und sie trat herzu und sprach: Herr, kümmerst du dich nicht darum, dass mich meine Schwester allein dienen lässt? Sage ihr doch, dass sie mir hilft! Jesus aber antwortete und sprach zu ihr: Martha, Martha, du machst dir Sorge und Unruhe um vieles; eines aber ist Not. Maria aber hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden!





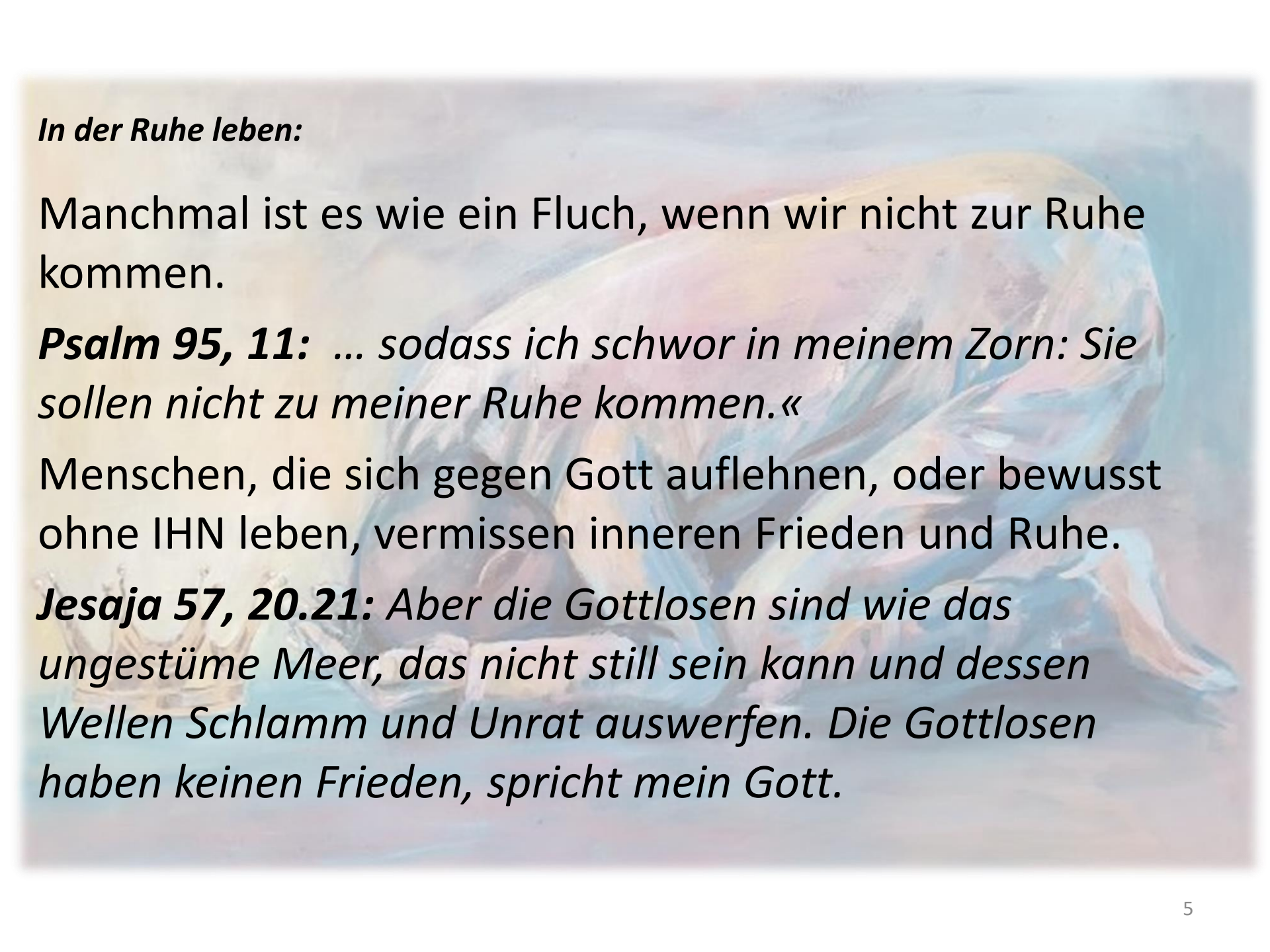
***In der Ruhe leben:***

Bei dieser Begebenheit wird klar, dass es nicht um eine Gegenüberstellung von Arbeiten und Ausruhen geht, sondern um die Sorgen und Mühen, die wir uns selber machen.

„Martha machte sich viel zu schaffen“ und „du machst dir viel Sorge und Unruhe.“

Das ist auch bei mir oft "hausgemacht". Es wäre gar nicht nötig.

Doch auch in Zeiten des Ausruhens und der Stille kommen wir nicht automatisch auch innerlich zur Ruhe. Obwohl es äußerlich ruhig ist, gibt es oft viel Lärm in unserem Kopf, weil wir uns über alles Mögliche Gedanken machen.



*In der Ruhe leben:*

Manchmal ist es wie ein Fluch, wenn wir nicht zur Ruhe kommen.

***Psalm 95, 11:*** ... sodass ich schwor in meinem Zorn: Sie sollen nicht zu meiner Ruhe kommen.«

Menschen, die sich gegen Gott auflehnen, oder bewusst ohne IHN leben, vermissen inneren Frieden und Ruhe.

***Jesaja 57, 20.21:*** Aber die Gottlosen sind wie das ungestüme Meer, das nicht still sein kann und dessen Wellen Schlamm und Unrat auswerfen. Die Gottlosen haben keinen Frieden, spricht mein Gott.



***In der Ruhe leben:***

Ich hatte immer wieder Schulkinder, die eine übermäßige motorische Unruhe in sich hatten, auch wenn kein ADHS getestet wurde.

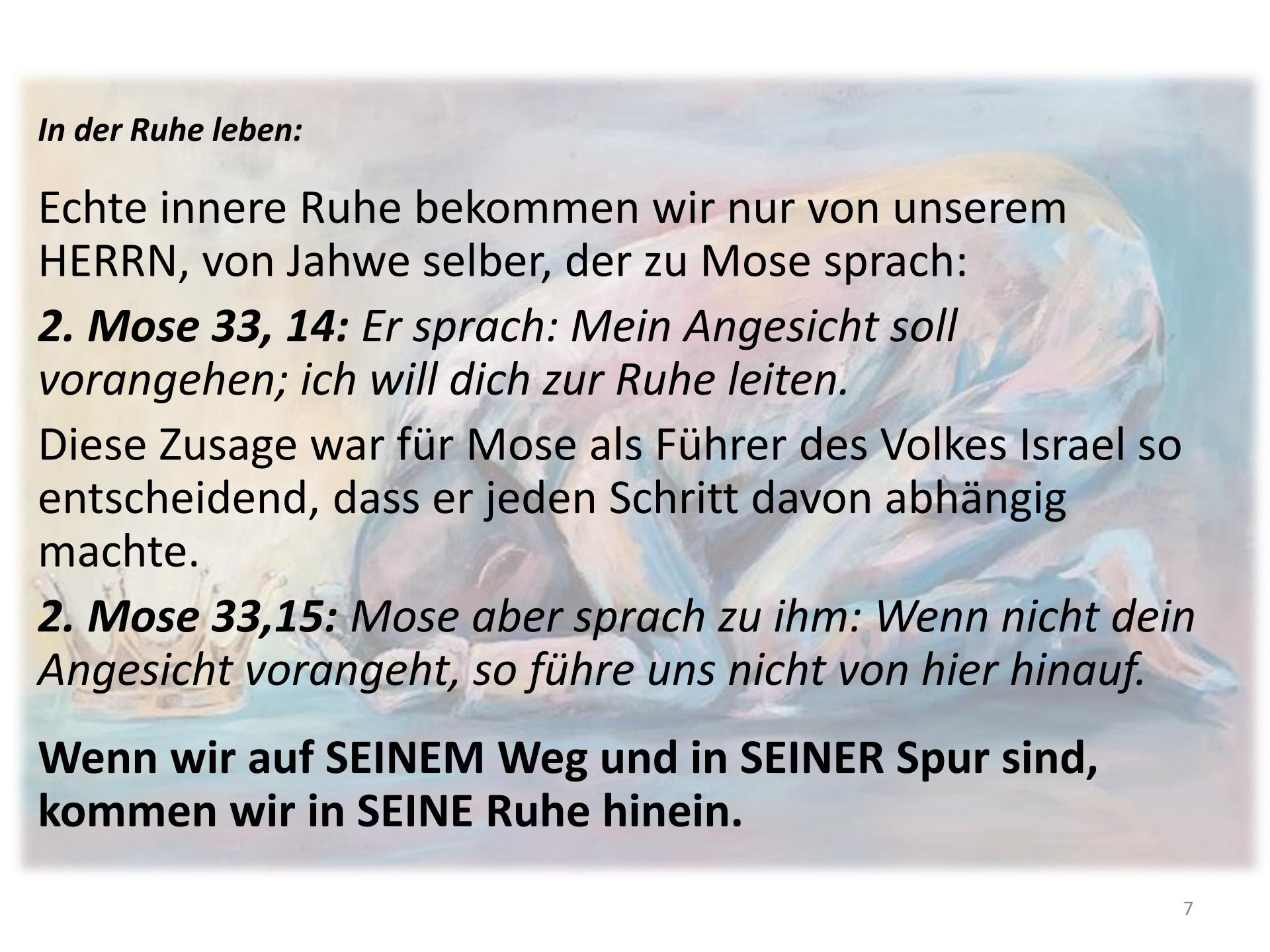
Auf die Frage, was wohl dahintersteckt, stieß ich unter anderem auf:

***1.Mose 4, 12b: Unstet und flüchtig sollst du sein auf Erden.***

Nachdem Kain seinen Bruder Abel getötet hatte, ging er unstet und voller Unruhe weiter. Könnte so eine Unruhe auch mit Blutschuld der Vorfahren zu tun haben???

Natürlich gibt es noch viele andere Gründe bei jedem individuell.





*In der Ruhe leben:*

Echte innere Ruhe bekommen wir nur von unserem HERRN, von Jahwe selber, der zu Mose sprach:

***2. Mose 33, 14:*** *Er sprach: Mein Angesicht soll vorangehen; ich will dich zur Ruhe leiten.*

Diese Zusage war für Mose als Führer des Volkes Israel so entscheidend, dass er jeden Schritt davon abhängig machte.

***2. Mose 33,15:*** *Mose aber sprach zu ihm: Wenn nicht dein Angesicht vorangeht, so führe uns nicht von hier hinauf.*

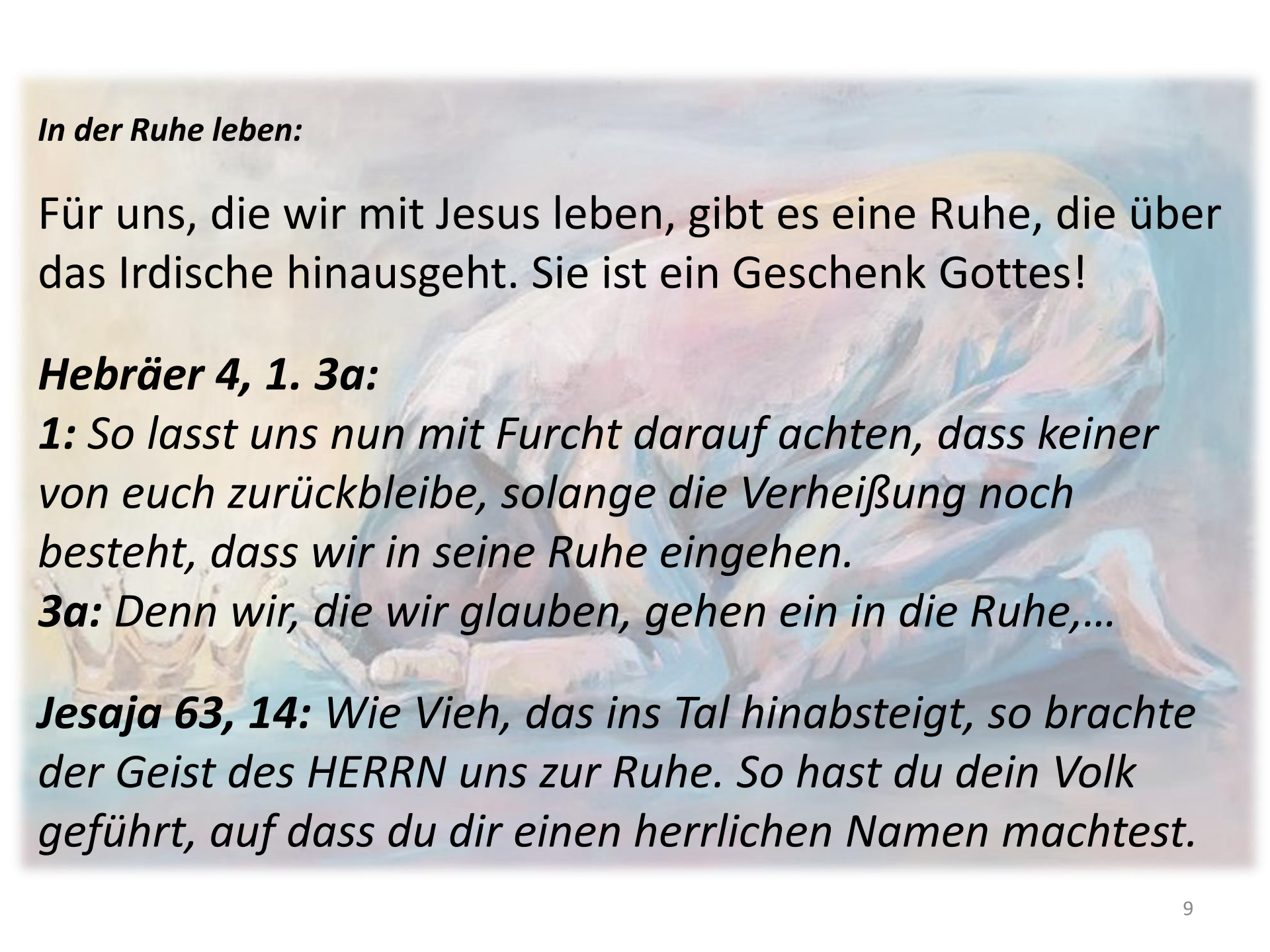
**Wenn wir auf SEINEM Weg und in SEINER Spur sind, kommen wir in SEINE Ruhe hinein.**



*In der Ruhe leben:*

Vor über 50 Jahren fuhr ich nach Holland in den Urlaub. Eigentlich wusste ich damals tief innen, dass ich hätte daheim bleiben sollen. Aber ich fuhr trotzdem. Während dieser ganzen Zeit war ich unruhig, schreckhaft und ängstlich und konnte den Urlaub nicht wirklich genießen. Jedoch als ich während des Gaza Krieges 4-mal in Israel war, hatte ich jedes Mal den Eindruck, dass es SEIN Wille ist zu fliegen. Allen, die mich zurückhalten wollten, konnte ich ehrlich sagen, dass ich keine Angst habe. Bei jeder dieser Reisen war ich in großem Frieden und in innerer Ruhe, auch als ich im Flughafen mit der ganzen Menschenmenge in den Bunker rannte.  
**Auf SEINEN Wegen lässt es sich leben.**





***In der Ruhe leben:***

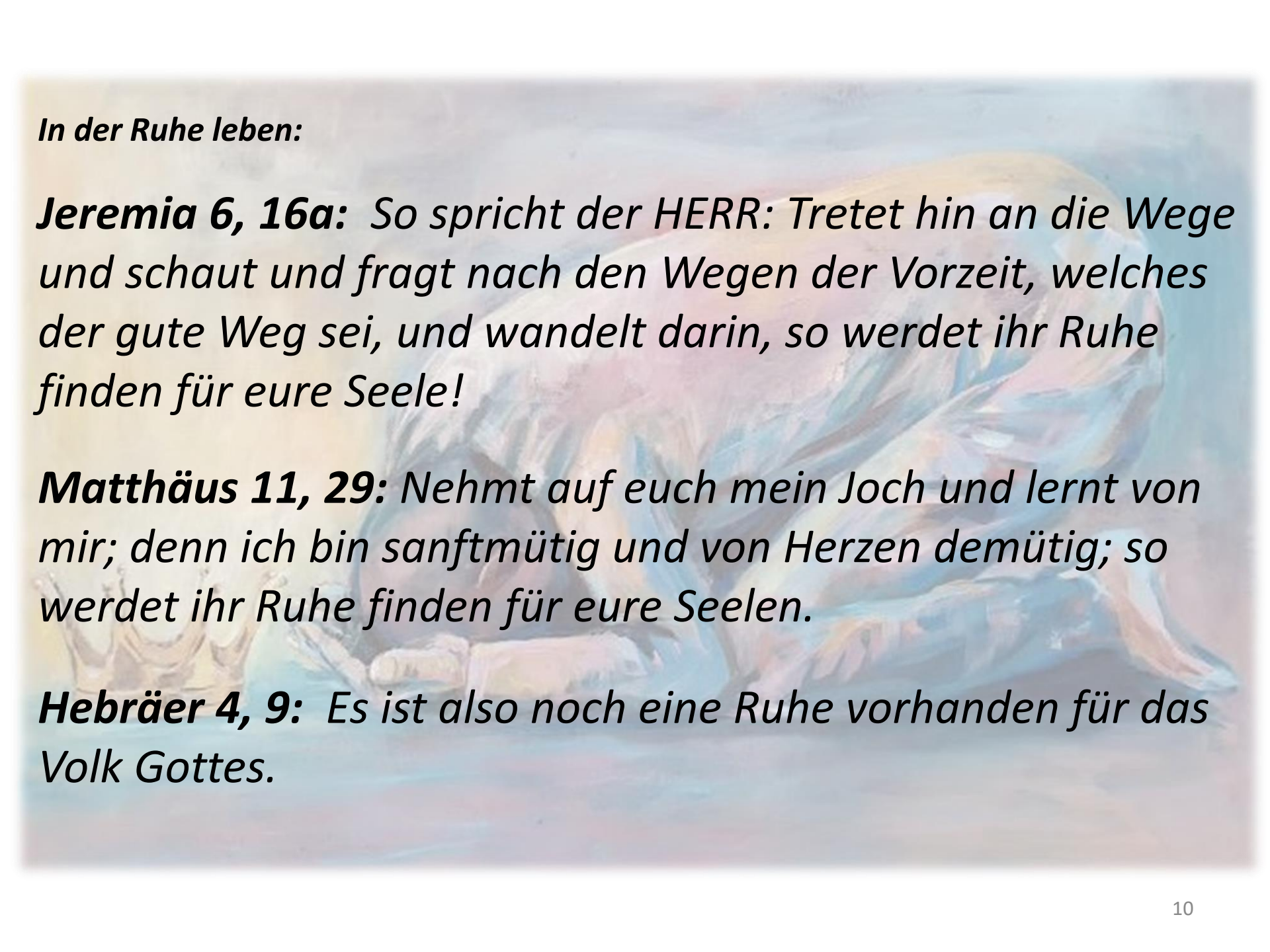
Für uns, die wir mit Jesus leben, gibt es eine Ruhe, die über das Irdische hinausgeht. Sie ist ein Geschenk Gottes!

***Hebräer 4, 1. 3a:***

***1:*** So lasst uns nun mit Furcht darauf achten, dass keiner von euch zurückbleibe, solange die Verheißung noch besteht, dass wir in seine Ruhe eingehen.

***3a:*** Denn wir, die wir glauben, gehen ein in die Ruhe,...

***Jesaja 63, 14:*** Wie Vieh, das ins Tal hinabsteigt, so brachte der Geist des HERRN uns zur Ruhe. So hast du dein Volk geführt, auf dass du dir einen herrlichen Namen machtest.



*In der Ruhe leben:*

***Jeremia 6, 16a:*** So spricht der HERR: Tretet hin an die Wege und schaut und fragt nach den Wegen der Vorzeit, welches der gute Weg sei, und wandelt darin, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele!

***Matthäus 11, 29:*** Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

***Hebräer 4, 9:*** Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes.



***In der Ruhe leben:***

Nachdem ELOHIM, der Schöpfer, in 6 Tagen, mit dem Hauch SEINES Mundes die Schöpfung wunderschön und in SEINER Ordnung funktionierend geschaffen hatte, stellte ER fest, dass sie gut, ja sogar sehr gut war. Sie war vollendet. So machte ER am 7.Tag einen Ruhetag.

***1. Mose 2, 1 - 3:*** *So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.*





***In der Ruhe leben:***

Adam und Eva, die ersten Menschen, wurden am 6. Schöpfungstag geschaffen, gerade rechtzeitig, um mit dem Shabbat ihr Leben zu beginnen und sich zuerst auszuruhen, bevor sie ihr Werk aus dieser Ruhe heraus begannen. So ist das 3. Gebot für uns alle wichtig.

***2. Mose 20, 8 – 11:*** *Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.*



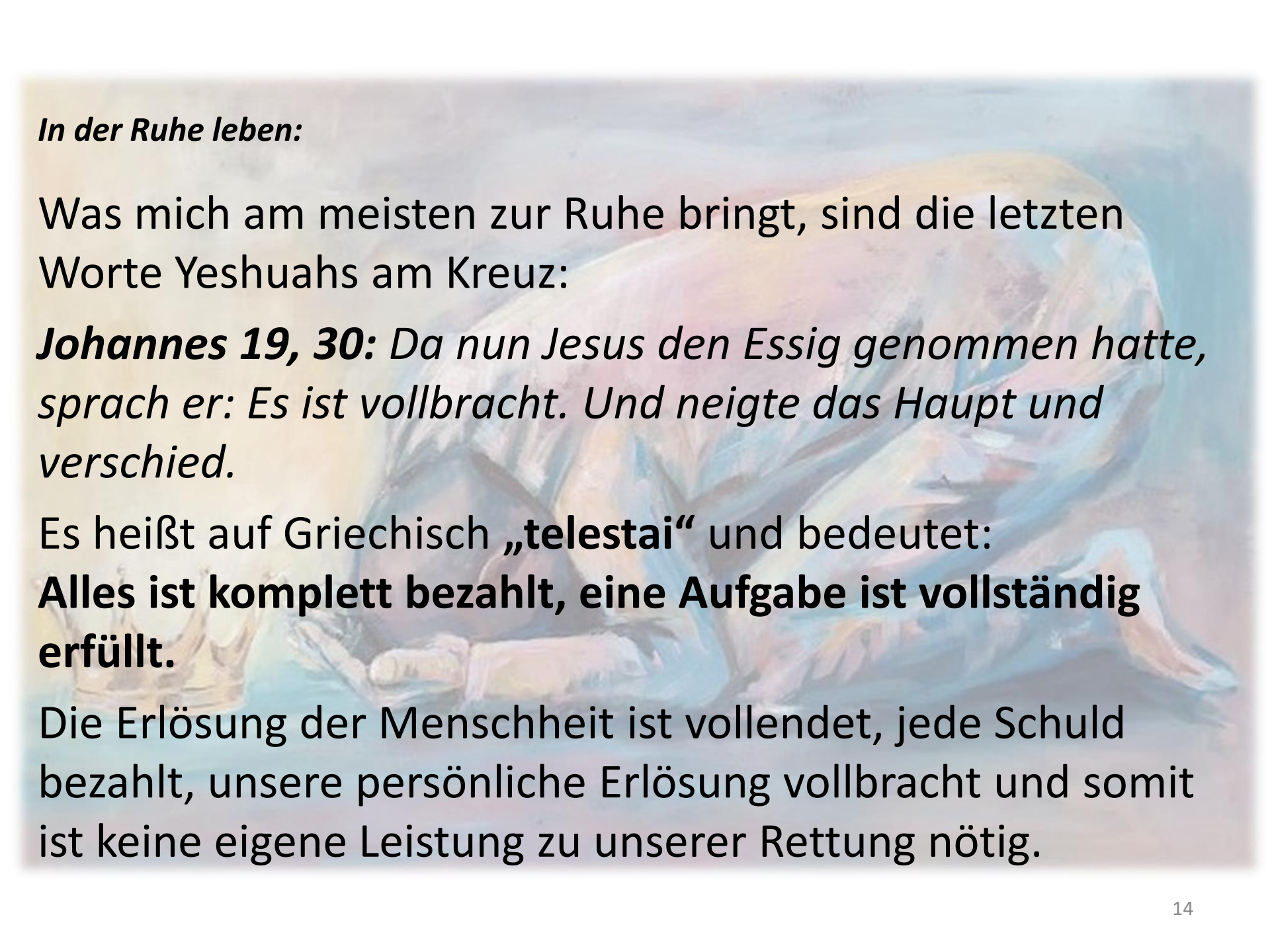
*In der Ruhe leben:*

In Israel ist es leicht, den Shabbat zu halten. Die Busse fahren nicht, die Geschäfte sind geschlossen und es liegt eine Ruhe über der Stadt.

In den Nationen ist es nicht so leicht, wenn Geschäftsrummel ist und der Rasenmäher läuft.

Aber auch wenn ursprünglich der 7. Tag als Shabbat und somit als Ruhetag gedacht ist und es uns in besonderer Weise mit dem jüdischen Volk verbindet, bin ich doch sehr dankbar, dass wir Deutschland einen staatlichen Ruhetag haben. Wir ruhen dabei am 1. Tag der Woche, bevor wir die Arbeitswoche beginnen.





*In der Ruhe leben:*

Was mich am meisten zur Ruhe bringt, sind die letzten Worte Yeshuahs am Kreuz:

***Johannes 19, 30:*** *Da nun Jesus den Essig genommen hatte, sprach er: Es ist vollbracht. Und neigte das Haupt und verschied.*

Es heißt auf Griechisch „**telestai**“ und bedeutet:

**Alles ist komplett bezahlt, eine Aufgabe ist vollständig erfüllt.**

Die Erlösung der Menschheit ist vollendet, jede Schuld bezahlt, unsere persönliche Erlösung vollbracht und somit ist keine eigene Leistung zu unserer Rettung nötig.

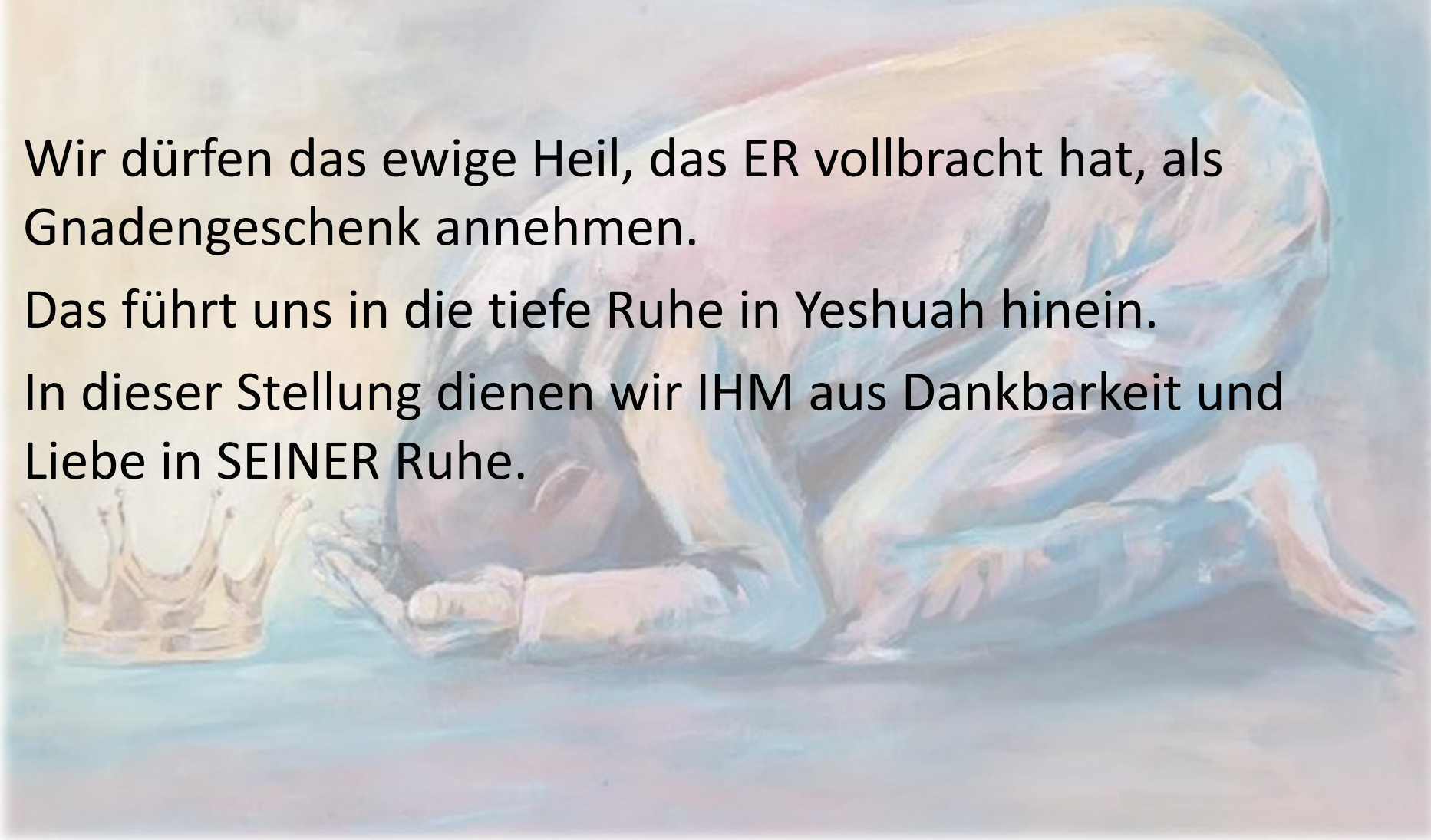


***In der Ruhe leben:***

Wir dürfen das ewige Heil, das ER vollbracht hat, als Gnadengeschenk annehmen.

Das führt uns in die tiefe Ruhe in Yeshuah hinein.

In dieser Stellung dienen wir IHM aus Dankbarkeit und Liebe in SEINER Ruhe.





*In der Ruhe leben:*

In moslemischen Ländern gibt es keinen Ruhetag. Nach dem Besuch am Freitag in der Moschee geht es gleich weiter mit den Geschäften.

Sie haben den wahren Schöpfer nicht, der alles vollendet hat und haben keinen Erlöser, der für sie bezahlt hat.

Somit kommt ihr Herz nicht wirklich zur Ruhe.

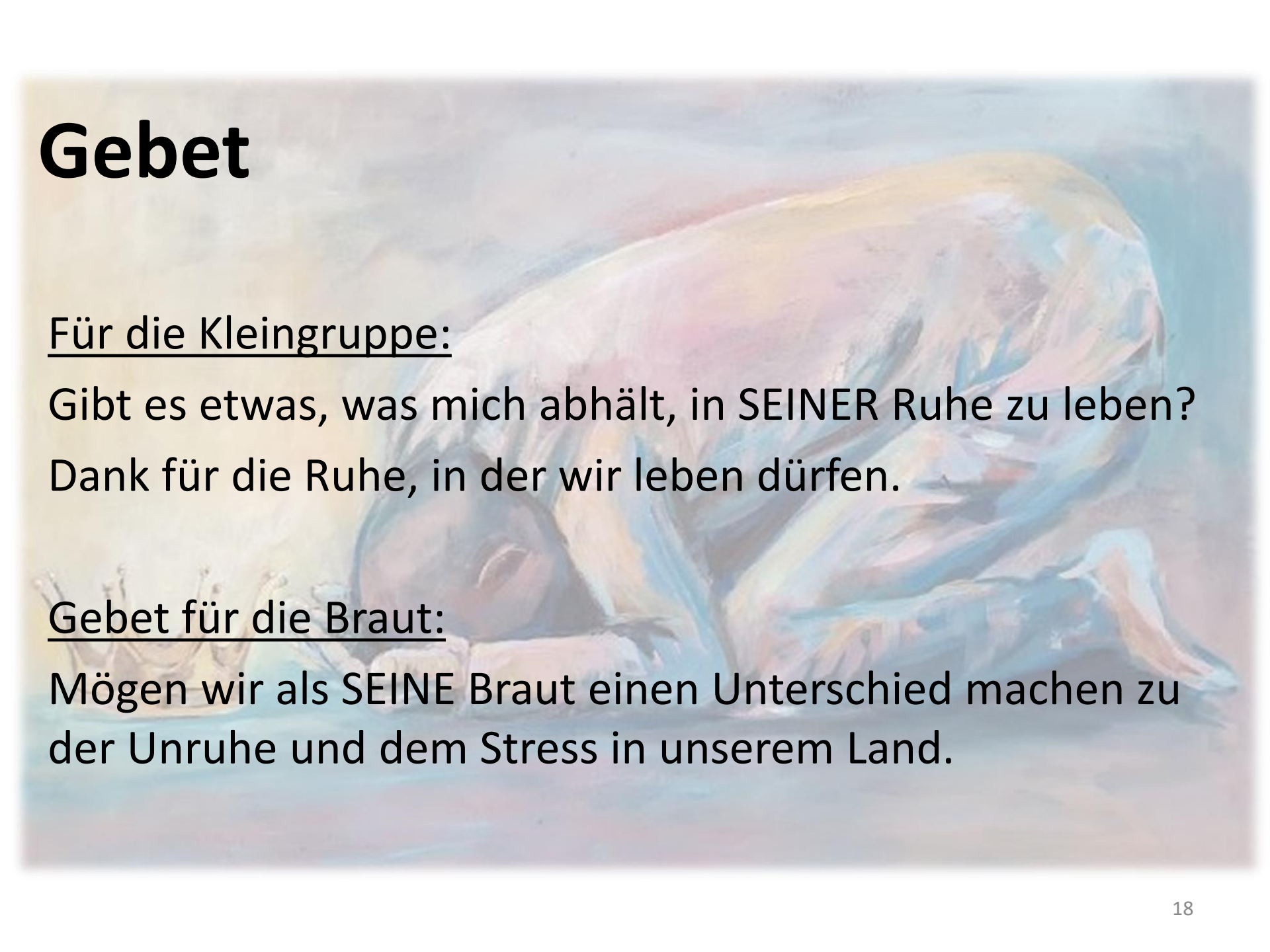
Welch ein Privileg, dass wir als Kinder Gottes mitten in einer Welt voller Sorgen, Unruhe, Stress und auch Panik in SEINER Ruhe sein und leben dürfen auf SEINEN Wegen.

### ***Zum Schluss noch ein Liedtext:***

1. Auf dem Lamm ruht meine Seele, betet voll Bewundrung an.  
Alle, alle meine Sünden hat SEIN Blut hinweggetan.
2. Selger Ruhort, tiefer Friede füllet meine Seele jetzt.  
Da, wo Gott mit Wonne ruhet, bin auch ich in Ruh gesetzt.
3. Ruhe fand hier mein Gewissen, denn SEIN Blut, o reicher Quell,  
hat von allen meinen Sünden mich gewaschen rein und hell.
4. Und mit süßer Ruh im Herzen geh ich hier durch Kampf und  
Leid. Ewge Ruhe find ich droben in des Lammes Herrlichkeit.
5. Dort wird IHN mein Auge sehen, DESSEN Lieb mich hier  
erquickt. DESSEN Treue mich geleitet, DESSEN Gnad mich reich  
beglückt.
6. Dort besingt des Lammes Liebe SEINE teur erkaufte Schar,  
bringt in Zions selger Ruhe IHM ein ewges Loblied dar.



# Gebet



Für die Kleingruppe:

Gibt es etwas, was mich abhält, in SEINER Ruhe zu leben?  
Dank für die Ruhe, in der wir leben dürfen.

Gebet für die Braut:

Mögen wir als SEINE Braut einen Unterschied machen zu  
der Unruhe und dem Stress in unserem Land.