

Zusammenfassung zu „Wie finde ich innere Ausgeglichenheit?“:

Ziel: Bei Problemen, Vorträgen, Streitigkeiten usw.

-> innerlich nicht mehr „zitterig“ werden

-> gelassen den Sachverhalt ruhig und nüchtern betrachten können.

-> gerade bei Streit ruhig die Leitung übernehmen: „so, jetzt machen wir erstmal ...“!

Friede ist: Ruhe, Sicherheit, Geborgenheit in Gott, „Ja Vater“ sagen können

Friede fördern durch:

- * Weises und gerechtes Handeln
- * Wahrhaftiges Leben (Wahrheit suchen und entsprechend handeln)
- * Sühnung wenn Schuld vorliegt
- * **Friede der Heimat / Umgebung suchen (immer daran arbeiten)**
- * **Auch andere zu gerechtem Handeln anhalten**
- * **Gott gehorchen, ihm vertrauen und mit ihm leben (Schriftgemäßer Glaube)**
- * Notfalls Trennung zur Streitvermeidung
- * **Fürbitte**
- * Ordnung

Folge von Friede:

- * Wohlstand, Fürsorge und Ehre erhalten
- * Positive Zukunftsaussichten, Freude
- * Gemeinschaft mit Gott
- * Stille und Sicherheit

Die Gemeinschaft mit Gott und wahrhaftiges Leben ist aber wichtiger als Friede

Dann schenkt Gott Sicherheit:

- * **Gebet / tiefer Wunsch: „Herr, gib mir Deinen Frieden!“**
- * Gott von ganzem Herzen lieben und mit ihm leben + ihm vertrauen
- * Gerechtigkeit üben

Falsche Ruhe:

- * **Ausnutzung zulassen nur um „Ruhe“ zu haben!**
- * Wenn unverzüglich gehandelt werden muss
- * **Fürbitte bei Verantwortlichen (Leitern) darf nicht ruhen!**
- * Dauer-Ruhe / Stillstand

Feste Ruhezeit ist der Sonntag → auch zur inneren Prüfung

Ruhe ist:

- * Feste, geordnete Rahmenbedingungen haben (gleicher Wohnort, Familienglück usw.)
- * Sicherheit (keine Feinde, kein Kampf, keine Unterdrückung)
- * Innere Festigkeit und Vertrauen auf Gott haben

Ruhe wird gefördert durch:

- * Frieden & Gemeinschaft mit Gott (Gehorsam, gerechtes Verhalten, nichts anti-göttliches dulden)
- * Sanftmut und Demut, Gottvertrauen
- * **An persönliche Erfahrungen (Hilfe usw.) mit Gott denken + ihm dafür danken**
- * Feste Erziehung der Kinder
- * **Arbeitspausen einhalten / immer wieder Ruhepausen um auf Gott zu hören**
- * Kein Reichtum auf Kosten der Ruhe
- * ruhige Musik
- * Missstände gleich anpacken statt Bitterkeit aufkommen zu lassen

Erquickung durch:

- * **Sabbat-Ruhe**
- * Getränke / Nahrung
- * **Gott erleben** und sich von ihm Führen lassen
- * **Bewusst gegen Selbstmitleid angehen**
- * **Blumen + Obst (schöne Dinge im Leben / Schöpfung Gottes)**
- * Freundliche, aufmunternde Worte
- * **Gemeinschaft mit anderen Christen**