

Weiterführende Fragen:

1. Was tut dir persönlich gut – und wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit dafür genommen?
2. Wo bist du in deinem Leben von Gesetzlichkeit geprägt oder gefangen?
3. Was macht es dir schwer, zur Ruhe zu kommen?
4. Welche Erwartungen von anderen oder von dir selbst spielen dabei eine Rolle?
5. Woran erkennst du den Unterschied zwischen einer Beschäftigung, die dich ablenkt, und einer, die dir wirklich neue Kraft gibt?
6. Wo helfen dir geistliche Gewohnheiten, Gott näherzukommen?
7. Wann werden sie für dich zur Pflicht oder zum Druck?
8. Wie können wir als Gemeinde und Kleingruppe dazu beitragen, dass Menschen aufatmen können?
9. Was möchtest du in der kommenden Woche bewusst lassen oder tun, um Gottes Geschenk der Ruhe und des Guten anzunehmen?

Bei Fragen oder Anregungen: Jochen Volker – 078 202 31 36

Ich bin in der Regel am Dienstag von 9:00 Uhr – 12:00 Uhr im Büro und gerne zum Gespräch bereit – auch sonst nach Absprache.

Mitteilungen (Für Ansagen bitte frühzeitig melden)

So	18.	12:00	Viva la Mampf
Di	20.	09:00	M&M – Mini Miteinander
Di	20.	18:00	Deutschkurs
Mi	21.	12:00	Vivana Mittagstisch
Do	22.	19:00	GL Sitzung
Fr	23.	19:00	Youth
Sa	24.	09:00	Präventionsschulung in Uster
So	25.	10:00	Gottesdienst mit AM



Vivakirche Grüningen



Predigten anhören: www.vivakirche-grueningen.ch

Tu dir was Gutes

**Sonntag,
18.10.2026**

Markus 2,23-28

²³ Als Jesus an einem Sabbat durch die Kornfelder ging, fingen seine Jünger an, Weizenähren abzureißen. ²⁴ Da sagten die Pharisäer zu Jesus: »Das dürfen sie nicht! Es ist nicht erlaubt, am Sabbat zu arbeiten und Getreide zu ernten.« ²⁵ Doch Jesus entgegnete: »Habt ihr nie in der Schrift gelesen, was David tat, als er und seine Begleiter hungrig waren? ²⁶ Er ging in das Haus Gottes (zu der Zeit, als Abjatar Hoher Priester war), aß das besondere Brot, das nur den Priestern vorbehalten ist, und gab auch seinen Begleitern davon.« ²⁷ Und er fuhr fort: »Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat. ²⁸ Und deshalb ist der Menschensohn auch Herr über den Sabbat!«

- **Welches Bedürfnis sollte ich ernst nehmen und ihm nachgehen?**
- **Ich nehme mir bewusst Zeit, um mir von Jesus zeigen zu lassen, was ich für ein erfülltes Leben brauche.**
- **Was möchte ich Jesus vertrauen, damit ich loslassen oder empfangen kann, um befreiter zu leben?**

Tu dir was Gutes

Nimm deine Bedürfnisse ernst

Nimm Gottes Geschenk an

Vertraue Jesus