



Licenet, 12.05.2018

Jesus und seine »Inseln«

Life-Balance

Ein ausgewogenes Leben, eine gesunde Life-Balance, ist wichtig, um Stress und Krankheiten vorzubeugen. Auch Jesus Christus hat seinen Alltag eingeteilt und Arbeit, Freizeit und Ruhe in Balance gelebt.



Trotz seines grossen Auftrags, den Menschen von Gott zu erzählen, nahm sich Jesus immer wieder Zeit zum Ausruhen. Dann suchte er die Stille und sprach mit seinem Vater im Himmel. Oft stieg er dazu alleine in ein Boot und fuhr davon. Auch für uns ein schönes Bild, innerlich Distanz zu gewinnen von allem, das uns beschäftigt, bedrängt und fordert.

Ebbe und Flut

Anstrengung und Entspannung – sich investieren und wieder zurückziehen – gehören in unserem Leben zusammen wie Ebbe und Flut. Diesen natürlichen Rhythmus von Geben und



Nehmen, Bewegen und Ruhen, Ausströmen und Einkehren hat Jesus seinen Freunden vorgelebt. Immer wieder haben sie ihn erfolglos gesucht, weil er an einen einsamen Ort gegangen war. Seine Zeit mit Gott war ihm heilig. In der Bibel, im [Markus-Evangelium, Kapitel 1, Vers 35](#) ist darüber zu lesen: «Am nächsten Morgen verliess Jesus vor Sonnenaufgang die Stadt und zog sich an einen abgelegenen Ort zurück, um zu beten.»

Munter am Morgen

Beten am Morgen – darin muss eine besondere Kraft liegen. Gott den ganzen Tag anvertrauen, bevor man einen Fuss vors Bett setzt. Auch der Prophet Jesaja wusste um diese Kraft. Er schreibt im Kapitel 50, Vers 9: «Jeden Morgen weckt der Herr mir das Ohr, damit ich höre, wie ein Schüler hört.» Am Morgen früh Gottes Stimme lauschen... Wenn schon Jesus nicht darauf verzichten wollte – wie viel mehr tun uns Menschen solche Momente gut.

Dieser Artikel stammt aus dem Jesus.ch-Print Nr. 46 zum Thema «Life-Balance». [Hier](#) können Sie die neue Ausgabe [bestellen](#) oder [herunterladen](#) und verteilen.

Datum: 12.05.2018

Autor: Manuela Herzog

Quelle: Livenet

http://www.livenet.ch/themen/glaube/glaube/327447-jesus_und_seine_inseln.html

 [Artikel als PDF / Drucken](#)