



Spirituelle Abenteuerreise

EINMAL WÜSTE UND ZURÜCK

Etappe 1 LEISTUNGSDRUCK

Bibelstelle

*Sarai, Abrams Frau, hatte ihm nicht geboren.
(Gen 16,1a)*

Impuls

Sarai ist angespannt. Bereits 10 Jahre lebt sie mit ihrem Mann Abram in Kanaan und noch immer hat sie kein Kind geboren. Wie soll es weitergehen? Ohne Nachkommen endet ihre Geschichte hier. Es wird von ihr erwartet, Kinder zu bekommen. Das ist wichtig für sie und ihre Stellung als Frau, aber auch wichtig für die ganze Sippe, die ganze Familie. Von Tag zu Tag steigt der Druck, der auf ihren Schultern lastet. So manche schlaflose Nacht hat ihr dies bereits beschert. Es ist ja nicht so, dass sie nicht alles Mögliche versucht hätte. Sarai fühlt sich ohnmächtig. Noch dazu kann sie mit niemandem darüber reden, denn alle blicken sie nur voller Erwartung an.

- Wo verspüre ich in meinem Leben aktuell Leistungsdruck? Wo werden an mich Erwartungen gestellt, etwas in die Welt zu setzen. Wo fühle ich mich ohnmächtig? Wo fehlt mir jemand zum Reden? Wie gehe ich damit um?

Sarai sucht nach einem Ausweg. Der Druck, der auf ihr lastet, ist fast unerträglich. Der Stress lässt ihren Puls immer wieder in die Höhe schnellen. Sie kann ihre Emotionen manchmal nur schwer kontrollieren und trifft ihre Entscheidungen zunehmend impulsiv. Sie fühlt sich alleingelassen. Auch mir geht es manchmal so, als würde die ganze Welt auf meinen Schultern lasten und ich bin dabei ganz alleine. Doch ich kann darauf vertrauen: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“

Challenge

Bastle einen Anti-Stressball: <https://www.youtube.com/watch?v=OWAJ75FFMmQ>
(Du brauchst: Luftballon, Mehl/Slimy/Zahnpasta, evtl. Obstnetz, evtl. Permanentmarker)

*Die Rede vom Leistungsdruck ist irreführend.
Zu schöpferischer Leistung
kann nicht gedrückt werden,
sondern nur zu Routinetätigkeit,
zu aggressiver Gereiztheit und zu Krankheit.
(Arno Plack, Facebook)*

Queen
Under pressure

Musik-Video ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=a01QQZyl-I>

Alle Impulse und Anmeldung zur wöchentlichen Zusendung der Impulse: www.spiritualitaet.wien

Kontext der Bibelstelle:

Gen 16,1-16 (Einheitsübersetzung)

Sarai, Abrams Frau, hatte ihm nicht geboren. Sie hatte aber eine ägyptische Sklavin. Ihr Name war Hagar. Da sagte Sarai zu Abram: Siehe, der HERR hat mir das Gebären verwehrt. Geh zu meiner Sklavin! Vielleicht komme ich durch sie zu einem Sohn. Abram hörte auf die Stimme Sarais. Sarai, Abrams Frau, nahm also die Ägypterin Hagar, ihre Sklavin, zehn Jahre, nachdem sich Abram im Land Kanaan niedergelassen hatte, und gab sie Abram, ihrem Mann, zur Frau. Er ging zu Hagar und sie wurde schwanger. Als sie sah, dass sie schwanger war, galt ihre Herrin in ihren Augen nichts mehr. Da sagte Sarai zu Abram: Das Unrecht, das ich erfahre, komme über dich! Ich selbst habe meine Sklavin in deinen Schoß gegeben. Aber kaum sieht sie, dass sie schwanger ist, und schon gelte ich in ihren Augen nichts mehr. Der HERR richte zwischen mir und dir. Da sagte Abram zu Sarai: Siehe, sie ist deine Sklavin, sie ist in deiner Hand. Tu mit ihr, was in deinen Augen gut erscheint! Da misshandelte Sarai sie und Hagar lief ihr davon. Der Engel des HERRN fand sie an einer Wasserquelle in der Wüste, an der Quelle auf dem Weg nach Schur. Er sprach: Hagar, Sklavin Sarais, woher kommst du und

wohin gehst du? Sie sagte: Vor Sarai, meiner Herrin, bin ich davongelaufen. Da sprach der Engel des HERRN zu ihr: Kehre zurück zu deiner Herrin und beuge dich unter ihre Hand! Der Engel des HERRN sprach zu ihr: Mehren, ja mehren werde ich deine Nachkommen, sodass man sie wegen ihrer Menge nicht mehr zählen kann. Weiter sprach der Engel des HERRN zu ihr: Siehe, du bist schwanger, du wirst einen Sohn gebären und du sollst ihm den Namen Ismael - Gott hört - geben, denn der HERR hat dich in deinem Leid gehört. Er wird ein Mensch sein wie ein Wildesel. Seine Hand auf allen, die Hand aller auf ihm! Allen seinen Brüdern gegenüber wird er wohnen. Da nannte sie den Namen des HERRN, der zu ihr gesprochen hatte: Du bist El-Röi - Gott schaut auf mich -. Denn sie sagte: Gewiss habe ich dem nachgeschaut, der auf mich schaut! Deswegen nennt man den Brunnen Beer-Lahai-Röi - Brunnen des Lebendigen, der auf mich schaut -. Siehe, er liegt zwischen Kadesch und Bered. Hagar gebar dem Abram einen Sohn. Und Abram gab seinem Sohn, den ihm Hagar geboren hatte, den Namen Ismael. Abram war sechsundachtzig Jahre alt, als Hagar Ismael für Abram gebar.