



UNTERWEGS IM GLAUBEN

**Impulse für
STADTRADELN im CVJM**



VORWORT

Unterwegs sein gehört zum Leben – und zum Glauben.

Wenn wir beim STADTRADELN in die Pedale treten, geht es um mehr als Kilometer. Es geht um Bewegung, um Gemeinschaft, um Umweltschutz, um neue Perspektiven. Wir entdecken Wege, die wir vielleicht sonst nicht gefahren wären. Wir erleben Gegenwind und Rückenwind. Und auch, wenn wir allein unterwegs sind, sind wir doch Teil von etwas Größerem.

Als CVJM sind wir dafür bekannt, Menschen miteinander und mit Gott in Bewegung zu bringen. Dieses Impuls-Heft möchte dich beim STADTRADELN mit dem CVJM begleiten. Nicht mit langen Texten oder fertigen Antworten, sondern mit kurzen Gedanken für unterwegs. Impulse, die sich mit deinem Alltag verbinden lassen – auf dem Fahrrad, auf dem Weg zur Schule oder Arbeit, bei einer Pause oder am Ende eines Tages.

Gleichzeitig kann dieses Heft auch eine Hilfe für Gruppen, Teams und Verantwortliche sein. Die Impulse laden dazu ein, sie weiterzugeben: als kurzer geistlicher Einstieg bei einer Radtour, als Andacht in einer Gruppe oder als Inspiration für eigene Gedanken. Sie können so genutzt werden, wie sie sind – oder weiterentwickelt und an die eigene Situation angepasst werden.

Jeder Abschnitt greift ein Bild aus dem Unterwegssein auf: Bewegung, Gepäck, Gemeinschaft, Herausforderungen oder das Ziel vor Augen. Diese Erfahrungen kennen wir vom Radfahren – und genauso aus unserem Leben und Glauben.

Vielleicht entdeckst du dich in manchen Gedanken wieder. Vielleicht sprechen dich einzelne Fragen besonders an. Vielleicht probierst du eine kleine Anregung aus und merkst: Das verändert etwas.

Du musst dafür kein „Profi im Glauben“ sein. Es reicht, dass du unterwegs bist.

Wir wünschen dir offene Augen für die kleinen und großen Momente auf deinem Weg, gute Begegnungen und immer wieder neuen Rückenwind – auf der Straße und im Glauben.

Bleib in Bewegung!



N. Knauf

*Nadine Knauf,
Referentin für Sport und Bewegung im CVJM Deutschland*

IMPULS-ÜBERSICHT

	1. In Bewegung bleiben	4
	2. Durchhalten	5
	3. Mit leichtem Gepäck	6
	4. Rückenwind spüren	7
	5. Gegenwind aushalten	8
	6. Nicht allein unterwegs.....	9
	7. Pause machen.....	10
	8. Die richtige Richtung.....	11
	9. Vertrauen beim Bergauf.....	12
	10. Freude an der Fahrt	13
	11. Hilfe annehmen.....	14
	12. Licht sein unterwegs.....	15
	13. Wieder aufsteigen	16
	14. Gemeinsam ans Ziel.....	17

AUFBAU

Jeder Impuls ist gleich aufgebaut und wird durch kleine Symbole begleitet. Sie helfen dir, dich schnell zu orientieren – egal ob du allein liest oder mit anderen arbeitest.



Bibelvers

Ein kurzer Abschnitt aus der Bibel (BasisBibel), der den Impuls thematisch eröffnet und trägt.



Impuls

Ein Gedankenanstoß, der eine Verbindung zwischen Alltag, Radfahren und Glauben herstellt.



Reflexion

Eine Frage, die dich einlädt, auf dein eigenes Leben zu schauen und persönliche Erfahrungen zu reflektieren.



Aufgabe

Eine konkrete Anregung zum Ausprobieren für den Alltag – klein, praktisch und direkt umsetzbar.



Gebet

Ein kurzer Gebetsimpuls, der dir hilft, das Gelesene vor Gott zu bringen.



1. IN BEWEGUNG BLEIBEN



„Glücklich sind die Menschen, die ihre Stärke in dir finden und von Herzen dir nachgehen.“ (Psalm 84,6)



Beim Fahrradfahren merkt man schnell: Wirklich stabil wird es erst, wenn man fährt. Wer stehen bleibt, verliert leicht das Gleichgewicht. Man muss nicht schnell sein – aber in Bewegung bleiben.

Auch im Glauben kann man manchmal den Eindruck haben, „stehen bleiben“ zu wollen: alles festhalten, zur Ruhe kommen, sich absichern. Und ja – es gibt dieses „Bleiben“ bei Gott, dieses Verwurzelte-Sein, dieses Zuhause-Sein.

Aber der Psalm bringt noch einen anderen Aspekt ins Spiel: die Bewegung. Menschen, die Gott vertrauen, sind unterwegs. Sie gehen ihm nach. Ihr Glaube ist nicht statisch, sondern lebendig.

Das bedeutet: Beziehung zu Gott ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann festhält. Sie ist ein Weg. Ein Unterwegssein. Ein Immer-wieder-neu-Ausrichten.

Vielleicht fühlt sich dein Glaube gerade ruhig an – oder auch festgefahren. Vielleicht hast du das Gefühl, eher stehen zu bleiben als voranzukommen.

Dann könnte genau darin eine Einladung liegen: Gott nicht nur festzuhalten, sondern ihm neu nachzugehen. Dich innerlich wieder in Bewegung zu bringen. Einen nächsten Schritt zu wagen – im Vertrauen darauf, dass er vor dir hergeht.

Denn im Gehen wächst Vertrauen. Und im Unterwegssein bleibt die Beziehung lebendig.



Wo erlebe ich meinen Glauben gerade eher als Stillstand – und wo als lebendige Bewegung?



Nimm dir heute bewusst Zeit für einen „Schritt im Glauben“ – etwas, das dich innerlich oder äußerlich in Bewegung bringt.

Das kann eine Spazierrunde oder eine Radtour sein, bei der du Gott deine Gedanken anvertraust. Oder ein kurzer Moment, in dem du bewusst fragst: *Gott, wohin gehst du gerade – und wie kann ich dir folgen?*

Wenn du Fahrrad fährst: Achte darauf, wie du im Rollen stabil wirst – und verbinde das mit dem Gedanken: *Im Nachgehen finde ich Halt.*



Gott, du bist nicht fern, sondern gehst vor mir her. Hilf mir, dir nachzugehen und in Bewegung zu bleiben. Schenk mir Vertrauen für den nächsten Schritt und halte meine Beziehung zu dir lebendig. Amen.



2. DURCHHALTEN



„Dann können wir mit Ausdauer in den Kampf ziehen, der vor uns liegt.“ (Hebräer 12,1b)



Vielleicht kennst du das: Du bist mit dem Fahrrad unterwegs. Die Tour ist richtig schön – gutes Wetter, die Strecke passt, es macht Spaß. Du kommst gut voran, genießt die Bewegung.

Doch irgendwann merkst du, wie deine Beine schwerer werden. Die Energie lässt nach. Und du fragst dich: Wie lange noch? Die Strecke zieht sich. Das Ziel ist noch nicht in Sicht. Was eben noch leicht war, fühlt sich auf einmal zäh an. Und du merkst: Jetzt kommt es nicht mehr darauf an, wie gut alles angefangen hat – sondern ob du dranbleibst.

Genau hier kommt Ausdauer ins Spiel. Nicht als große Heldentat, sondern ganz schlicht: weiterfahren. Dranbleiben. Nicht stehen bleiben, auch wenn es anstrengend und langsam wird.

Der Hebräerbrief beschreibt das Leben als eine Strecke, die vor uns liegt. Kein Sprint, sondern ein Weg, der Zeit braucht. Und gerade in diesen langen Abschnitten zeigt sich oft, was trägt.

Durchhalten heißt nicht, immer stark zu sein. Es heißt, nicht aufzuhören. Schritt für Schritt weiterzugehen – auch dann, wenn man das Ziel noch nicht sieht.

Gott ist auch auf diesen Strecken dabei. Nicht nur, wenn es vorangeht, sondern gerade dann, wenn es sich zieht. Er kennt den Weg – und geht ihn mit.

Vielleicht ist heute kein Tag für große Fortschritte. Aber ein guter Tag, um dranzubleiben.



Wo erlebe ich gerade, dass sich etwas zieht und länger dauert als gedacht?



Nimm dir heute bewusst nur den nächsten Abschnitt vor – nicht die ganze Strecke. Finde deinen eigenen Rhythmus, der dich trägt, auch wenn es langsam ist. Und erlaube dir, dass der Weg anders verläuft als geplant. Auch Umwege gehören dazu.



Gott, du siehst die Wege, die sich ziehen und mich müde machen. Schenk mir Ausdauer für das, was vor mir liegt. Hilf mir, dranzubleiben – Schritt für Schritt und Tritt für Tritt. Amen.



3. MIT LEICHEM GEPÄCK



„Darum lasst uns alle Last abwerfen.“ (Hebräer 12,1a)



Wer schon einmal mit einem vollgepackten Fahrrad unterwegs war, kennt das: Anfangs geht es vielleicht noch ganz gut. Aber spätestens am ersten Anstieg merkt man jedes zusätzliche Kilo. Was vorher „sicherheitshalber“ eingepackt wurde, wird plötzlich zur Last.

Deshalb überlegen viele vor einer Tour ganz bewusst: Was brauche ich wirklich? Und was kann ich getrost zu Hause lassen?

Im Alltag tragen wir oft viel mehr mit uns herum, als uns guttut. Gedanken, die uns belasten. Erwartungen, die wir erfüllen wollen. Enttäuschungen, die wir nicht loslassen können. Vielleicht auch Schuld oder das Gefühl, nicht zu genügen.

All das ist wie ein unsichtbarer Rucksack – und manchmal merken wir gar nicht, wie schwer er geworden ist.

Die Bibel lädt uns ein, diesen Ballast abzulegen. Nicht, weil alles leicht ist. Sondern weil wir es nicht allein tragen müssen. Gott sagt nicht: „Streng dich mehr an“, sondern: „Gib es mir.“

Loslassen ist nicht immer einfach. Manches hängt fest. Aber es beginnt oft mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme: Was trage ich da eigentlich mit mir herum?

Vielleicht ist heute ein guter Moment, innerlich anzuhalten, den Rucksack abzusetzen und hineinzuschauen.



Was hat mich in letzter Zeit besonders belastet oder beschäftigt?



Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe alles auf, was sich gerade „schwer“ anfühlt – ganz ehrlich und ungefiltert.

Danach kannst du bewusst entscheiden: Was möchte ich Gott anvertrauen? Du kannst das Papier z.B. zerreißen oder an einen Ort legen, der für dich symbolisiert: Ich gebe es ab.

Wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist: Nimm dir einen Moment, halte an und stell dir vor, wie du innerlich Ballast ablädst, bevor du weiterfährst.



Gott, du siehst, was ich mit mir herumtrage. Ich bringe dir meine Sorgen, meine Lasten und das, was mich festhält. Hilf mir, loszulassen und dir zu vertrauen. Schenk mir ein leichteres Herz für meinen Weg. Amen.

4. RÜCKENWIND SPÜREN



„Der Heilige Geist wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich selbst euch gesagt habe.“ (Johannes 14,26b)



Manchmal passiert es ganz unverhofft: Du bist mit dem Fahrrad unterwegs, trittst wie gewohnt – und plötzlich merkst du, dass es leichter geht. Ein Blick auf die Umgebung zeigt: Rückenwind. Ohne dass du mehr Kraft einsetzt, kommst du schneller voran. Es fühlt sich fast mühelos an.

Solche Momente sind Geschenke. Man kann sie nicht planen oder erzwingen. Aber wenn sie da sind, verändern sie alles.

Auch im Leben gibt es diese Erfahrungen. Zeiten, in denen Dinge gelingen. In denen wir neue Kraft spüren, Klarheit gewinnen oder ermutigt werden – durch Menschen, durch Worte, durch innere Impulse.

Die Bibel spricht hier vom Heiligen Geist: Gottes Gegenwart in unserem Leben. Er ist wie ein Rückenwind, der uns stärkt, erinnert, tröstet und in Bewegung hält.

Oft nehmen wir diesen „Rückenwind“ gar nicht bewusst wahr. Vielleicht, weil wir so beschäftigt sind oder weil wir alles für selbstverständlich halten. Dabei lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Wo wird mein Weg gerade leichter? Wo spüre ich Unterstützung?

Und vielleicht auch: Wo kann ich selbst für andere ein Stück Rückenwind sein?



Wo habe ich in letzter Zeit Unterstützung, Ermutigung oder unerwartete Leichtigkeit erlebt?



Achte heute ganz bewusst auf „Rückenwind-Momente“: kleine Dinge, die dir guttun, dich stärken oder dir den Weg erleichtern. Vielleicht schreibst du dir am Ende des Tages 2–3 davon auf.

Und dann: Werde selbst zum Rückenwind für jemanden. Eine ermutigende Nachricht, ein ehrliches Kompliment oder konkrete Hilfe können für andere genau das sein.

Wenn du Fahrrad fährst: Nimm einen Moment bewusst wahr, wenn es leichter geht – und verbinde ihn innerlich mit einem kurzen Dank an Gott.



Gott, danke für deinen Geist, der mich begleitet. Öffne meine Augen für die Momente, in denen du mir Rückenwind schenkst. Und hilf mir, auch für andere ein Zeichen deiner Ermutigung zu sein. Amen.



5. GEGENWIND AUSHALTEN



„Betrachtet es als Grund zur Freude, wenn ihr vielfältig auf die Probe gestellt werdet.“
(Jakobus 1,2)



Gegenwind gehört zu den unangenehmsten Dingen beim Fahrradfahren. Plötzlich wird jeder Meter anstrengend. Man tritt stärker – und kommt trotzdem langsamer voran. Was eben noch leicht war, kostet jetzt Kraft und Überwindung.

Im Leben erleben wir solche „Gegenwindzeiten“ auch: Schwierigkeiten, Rückschläge, Konflikte oder Unsicherheiten. Dinge laufen nicht wie geplant. Es fühlt sich zäh an, manchmal sogar frustrierend.

Die Bibel überrascht an dieser Stelle: Sie sagt nicht, dass wir uns darüber ärgern sollen – sondern dass in solchen Zeiten Wachstum steckt. Gegenwind fordert uns heraus. Er stärkt unsere Ausdauer, unsere Geduld und unser Vertrauen.

Das heißt nicht, dass schwierige Zeiten schön sind. Aber sie sind auch nicht sinnlos. Gott kann gerade in diesen Momenten an uns arbeiten, uns formen und uns tiefer verwurzeln.

Vielleicht bist du gerade mitten im Gegenwind. Dann darfst du wissen: Du bist nicht allein unterwegs. Und auch wenn du langsamer vorankommst – du kommst voran.



Wo erlebe ich gerade Gegenwind in meinem Leben – und wie gehe ich bisher damit um?



Wenn du das nächste Mal bewusst Gegenwind spürst (auf dem Rad oder im übertragenen Sinn), halte einen Moment inne und nimm ihn wahr, statt ihn sofort wegzuwünschen. Du kannst dir innerlich sagen: Das ist anstrengend – aber ich wachse daran.

Vielleicht hilft es auch, die Strecke bewusst in kleine Abschnitte zu unterteilen: Nicht der ganze Weg zählt, sondern der nächste Meter.

Und ganz konkret: Teile eine aktuelle Herausforderung mit einer vertrauten Person – gemeinsam lässt sich Gegenwind oft besser aushalten.



Gott, du kennst die Situationen, die mir gerade Kraft kosten. Hilf mir, nicht aufzugeben. Schenk mir Ausdauer und Vertrauen – und zeig mir, dass du auch im Gegenwind bei mir bist. Amen.



6. NICHT ALLEIN UNTERWEGS



„Zwei sind besser dran als einer allein! Denn zu zweit geht die Arbeit leichter von der Hand. Und wenn einer von beiden hinfällt, hilft ihm der andere wieder auf die Beine.“
(Prediger 4,9–10a)



Allein Fahrrad zu fahren kann schön sein – ruhig, frei, ganz im eigenen Tempo. Aber wer schon einmal in einer Gruppe unterwegs war, weiß: Gemeinsam unterwegs zu sein, hat eine besondere Qualität. Man motiviert sich gegenseitig, teilt die Strecke, hilft sich bei Pannen oder schwierigen Abschnitten.

Im Leben ist es ähnlich. Wir sind nicht dafür gemacht, alles allein zu schaffen. Und doch versuchen wir es oft: Wir ziehen uns zurück, behalten unsere Sorgen für uns oder denken, wir müssten stark sein.

Die Bibel erinnert uns daran: Gemeinschaft ist ein Geschenk. Wir dürfen einander tragen, ermutigen und unterstützen. Gerade in schwierigen Momenten wird deutlich, wie wichtig Menschen an unserer Seite sind.

Und gleichzeitig gilt: Gemeinschaft lebt davon, dass wir uns einbringen. Dass wir nicht nur nehmen, sondern auch geben. Dass wir füreinander da sind.

Vielleicht ist die Frage heute nicht nur: Wer ist für mich da? Sondern auch: Für wen kann ich da sein?



Wann habe ich zuletzt erlebt, dass mich jemand unterstützt oder ermutigt hat?



Überlege dir ganz konkret eine Person, mit der du deinen „Weg“ teilen kannst – vielleicht durch ein Gespräch, eine gemeinsame Aktion oder einfach durch ehrlichen Austausch.

Und: Werde selbst aktiv. Schreib heute einer Person eine kurze Nachricht der Ermutigung oder biete ganz konkret Hilfe an.

Wenn du in einer Gruppe Rad fährst: Achte bewusst auf die anderen – wer braucht vielleicht gerade Unterstützung, ein gutes Wort oder einfach Gesellschaft?



Gott, danke für die Menschen, die du an meine Seite gestellt hast. Hilf mir, Gemeinschaft zu suchen und anzunehmen. Und zeig mir, wo ich für andere da sein kann. Amen.

7. PAUSE MACHEN



„Kommt mit an einen ruhigen Ort, nur ihr allein, und ruht euch ein wenig aus.“
(Markus 6,31)



Wer länger mit dem Fahrrad unterwegs ist, weiß: Pausen sind keine Schwäche, sondern notwendig. Irgendwann brauchen Körper und Kopf eine Unterbrechung. Ein Moment zum Durchatmen, etwas trinken, vielleicht einfach nur still dasitzen.

Und trotzdem fällt es vielen schwer, Pausen zu machen. Man will noch die Strecke schaffen, noch schneller sein, noch mehr erreichen. Also fährt man weiter – bis die Kraft nachlässt.

Auch im Alltag kennen wir dieses Muster. Termine, Aufgaben, Erwartungen – alles drängt uns, weiterzumachen. Pausen wirken wie Zeitverlust. Dabei sind sie oft genau das, was wir am dringendsten brauchen.

Jesus selbst lädt seine Jünger bewusst zur Ruhe ein. Nicht erst, wenn nichts mehr geht – sondern mittendrin. Pause machen gehört zum Leben im Glauben dazu.

In der Stille können wir neue Kraft schöpfen. Wir können wieder hören, was wirklich wichtig ist. Und wir können Gott neu begegnen.

Vielleicht ist es Zeit, bewusst anzuhalten.



Wann habe ich mir zuletzt wirklich Zeit genommen, um zur Ruhe zu kommen?



Plane ganz konkret eine kleine Pause in deinen Tag ein – bewusst und ohne Ablenkung. Vielleicht 10–15 Minuten ohne Handy, ohne To-do-Liste.

Setz dich hin, atme tief durch und nimm wahr, was gerade ist. Wenn du magst, kannst du einen kurzen Satz wiederholen, z.B.: „Gott, du bist da.“

Wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist: Halte bewusst an einem schönen Ort an – nicht, weil du musst, sondern weil du darfst.



Gott, ich komme zur Ruhe bei dir. Hilf mir, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Danke, dass ich nicht ständig leisten muss, sondern einfach bei dir sein darf. Amen.



8. DIE RICHTIGE RICHTUNG



„Dein Wort ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein helles Licht auf meinem Lebensweg.“
(Psalm 119,105)



Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, kennt das: Manchmal ist der Weg klar ausgeschildert, manchmal steht man plötzlich an einer Kreuzung und weiß nicht mehr genau, wo es langgeht. Dann hilft ein kurzer Blick aufs Navi – oder jemand, der sich auskennt.

Auch im Leben gibt es solche Momente. Entscheidungen stehen an, Wege verzweigen sich, und wir fragen uns: Was ist jetzt der richtige Schritt? Was passt wirklich zu mir? Und wohin führt das alles?

Der Psalm beschreibt Gottes Wort als ein helles Licht auf unserem Weg. Es bringt Klarheit und Orientierung – nicht nur ein schwaches Aufblitzen, sondern ein Licht, auf das wir uns verlassen können.

Und doch heißt das nicht, dass wir den ganzen Weg auf einmal überblicken. Vielmehr wird unser Weg Schritt für Schritt hell. Gerade so, dass wir sehen, wohin wir als Nächstes gehen können.

Wir müssen nicht alles im Voraus wissen. Aber wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott uns genug Licht gibt für den nächsten Schritt.

Gottes Wort kann dabei helfen – durch einen Bibelvers, der uns anspricht, durch einen Gedanken, der hängen bleibt, oder durch ein Gespräch, in dem etwas klar wird.

Vielleicht geht es heute gar nicht darum, die perfekte Route zu planen. Sondern darum, das nächste Stück Weg im Licht Gottes zu gehen.



Wann habe ich zuletzt erlebt, dass mir etwas Orientierung gegeben hat – ein Wort, ein Gedanke oder ein Mensch?



Nimm dir heute bewusst einen kurzen Bibeltext vor (z.B. einen Psalmvers) und lies ihn langsam. Achte darauf, welches Wort oder welcher Satz dich anspricht.

Schreib ihn dir auf oder speichere ihn im Handy – und nimm ihn mit in deinen Tag.

Wenn du unterwegs bist: Stell dir vor, dass dieser Satz wie ein kleines Licht deinen Weg begleitet.



Gott, manchmal weiß ich nicht, wohin mein Weg führt. Danke, dass du mir Orientierung gibst. Hilf mir, auf dein Wort zu hören und Schritt für Schritt im Vertrauen zu gehen.
Amen.



9. VERTRAUEN BEIM BERGAUF



„Aber alle, die auf den HERRN hoffen, bekommen neue Kraft. Sie fliegen dahin wie Adler. Sie rennen und werden nicht matt, sie laufen und werden nicht müde.“
(Jesaja 40,31)



Bergauf fahren ist anstrengend. Die Beine werden schwer, der Atem schneller, und manchmal fragt man sich: Schaffe ich das überhaupt bis oben?

Gerade lange Anstiege kosten Kraft. Und oft sieht man das Ziel noch nicht einmal – nur den nächsten Abschnitt, der wieder ein Stück nach oben führt.

Auch im Leben gibt es solche „Bergauf-Phasen“. Zeiten, in denen alles mehr Energie kostet als sonst. Aufgaben, die sich ziehen. Herausforderungen, die uns fordern. Wege, die steiler sind als gedacht.

Jesaja spricht genau in solche Situationen hinein: Wer auf Gott hofft, bekommt neue Kraft. Nicht immer sofort und nicht immer spürbar auf Knopfdruck. Aber Gott lässt uns nicht allein kämpfen.

Manchmal zeigt sich diese neue Kraft ganz leise: in einem weiteren Schritt, den wir doch noch gehen können. In ein paar weiteren Metern, die wir radeln können. In einem Moment, in dem wir nicht aufgeben. Oder in der Erfahrung: Ich komme weiter, auch wenn es langsam ist.

Und irgendwann ist da vielleicht dieser Moment: Du bist oben angekommen. Du schaust zurück und merkst – der Weg war anstrengend, aber du hast ihn geschafft.



Welche „Steigung“ habe ich in letzter Zeit erlebt – und wo habe ich dabei Kraft gefunden?



Wenn du das nächste Mal einen Anstieg vor dir hast (auf dem Rad oder im übertragenen Sinn), versuche bewusst, dein Tempo anzupassen statt dagegen anzukämpfen.

Du kannst dir innerlich sagen: Ich gehe diesen Weg Schritt für Schritt – Gott gibt mir die Kraft dafür.

Vielleicht hilft es auch, einen kurzen Satz (z.B. aus dem Bibelvers) im Rhythmus deiner Schritte oder Tritte zu wiederholen.

Und: Erwinnere dich bewusst an eine Situation, in der du schon einmal etwas Schwieriges geschafft hast. Das kann Mut für den nächsten Anstieg geben.



Gott, du siehst die Wege, die mir schwerfallen. Schenk mir neue Kraft, wenn ich sie brauche. Hilf mir, dir zu vertrauen – auch wenn es anstrengend ist. Amen.



10. FREUDE AN DER FAHRT



„Das ist der Tag, den der HERR gemacht hat. Lasst uns jubeln und uns über ihn freuen!“
(Psalm 118,24)



Manchmal ist Radfahren einfach nur schön. Die Sonne scheint, der Weg ist frei, der Fahrtwind angenehm – und für einen Moment passt alles. Kein Ziel, kein Druck, einfach unterwegs sein und genießen.

Solche Momente gehen im Alltag leicht unter. Oft sind wir so fokussiert auf das, was noch vor uns liegt, dass wir gar nicht wahrnehmen, was gerade gut ist.

Der Psalm lädt uns ein, den Tag bewusst wahrzunehmen – und uns daran zu freuen. Nicht erst, wenn alles perfekt ist. Sondern genau jetzt.

Freude ist kein oberflächliches Gefühl, das immer da sein muss. Aber sie kann wachsen, wenn wir anfangen, bewusst hinzuschauen: Was ist heute gut? Wofür bin ich dankbar?

Vielleicht sind es kleine Dinge: ein freundliches Gespräch, ein schöner Wegabschnitt, ein Moment der Ruhe.

Gott ist auch in diesen Momenten da – und freut sich mit uns.



Welche kleinen oder großen Momente haben mir in letzter Zeit Freude gemacht?



Mach heute eine kleine „Freude-Entdeckungstour“ – bewusst oder ganz praktisch mit dem Fahrrad.

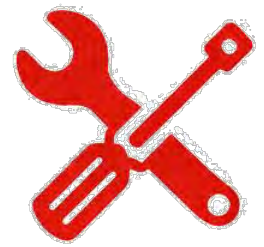
Achte unterwegs auf Dinge, die dir guttun: schöne Orte, Begegnungen, kleine Details. Vielleicht hältst du sie sogar fest (Foto, Notiz).

Am Ende des Tages kannst du dir 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist.

Wenn du magst, teile einen dieser Momente mit jemand anderem – Freude wird größer, wenn man sie teilt.



Gott, danke für diesen Tag und für alles, was ihn schön macht. Öffne meine Augen für die kleinen Freuden am Wegesrand. Schenk mir ein dankbares Herz. Amen.



11. HILFE ANNEHMEN



„Ich schaue hoch zu den Bergen. Woher kommt Hilfe für mich? Hilfe für mich, die kommt vom Herrn! Er hat Himmel und Erde gemacht.“ (Psalm 121,1-2)



Eine Panne beim Fahrradfahren kommt selten gelegen. Ein platter Reifen, eine gerissene Kette – und plötzlich geht nichts mehr. Manche versuchen dann, alles allein zu lösen. Andere sind dankbar, wenn jemand anhält und hilft.

Im Leben ist es oft ähnlich. Wir möchten stark sein, unabhängig, alles im Griff haben. Hilfe anzunehmen fällt uns manchmal schwer. Vielleicht, weil wir niemandem zur Last fallen wollen. Oder weil wir es gewohnt sind, allein klarzukommen.

Doch die Bibel erinnert uns daran: Wir müssen das Leben nicht allein bewältigen. Gott selbst ist unsere Hilfe. Und oft wirkt diese Hilfe ganz konkret – durch Menschen, die uns unterstützen, durch Worte, die uns stärken, oder durch neue Möglichkeiten, die sich eröffnen.

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Ausdruck von Vertrauen.

Vielleicht liegt heute eine besondere Kraft darin, nicht alles allein schaffen zu wollen.



Wann habe ich zuletzt Hilfe gebraucht – und habe ich sie zugelassen?



Achte heute bewusst darauf, wo du Unterstützung brauchst – und sprich es aus. Bitte eine Person um Hilfe, Rat oder Begleitung.

Und gleichzeitig: Halte die Augen offen, wo du selbst helfen kannst.

Wenn du unterwegs bist: Nimm dir vor, nicht einfach vorbeizufahren, wenn jemand Unterstützung braucht – sondern anzuhalten.



Gott, danke, dass du meine Hilfe bist. Hilf mir, Unterstützung anzunehmen und nicht alles allein tragen zu wollen. Und zeig mir, wo ich für andere da sein kann. Amen.



12. LICHT SEIN UNTERWEGS



„Ihr seid das Licht der Welt.“ (Matthäus 5,14a)



Wer im Dunkeln Fahrrad fährt, weiß: Ohne Licht wird es gefährlich. Ein kleines Vorder- oder Rücklicht macht einen großen Unterschied. Es hilft, den Weg zu sehen – und sorgt dafür, dass andere uns wahrnehmen.

Jesus sagt zu seinen Jüngern: „Ihr seid das Licht der Welt.“ Das ist eine starke Zusage. Unser Leben kann für andere Orientierung geben, Hoffnung ausstrahlen und Mut machen.

Dabei geht es nicht darum, perfekt zu sein oder im Mittelpunkt zu stehen. Oft sind es kleine Dinge, die Licht bringen: ein freundliches Wort, ein offenes Ohr, ein ehrliches Interesse.

Gerade in einer Welt, die manchmal dunkel oder unübersichtlich wirkt, sind solche Lichtmomente wertvoll.

Vielleicht unterschätzen wir, wie sehr unser Verhalten andere beeinflusst. Aber schon ein kleines Licht kann viel bewirken.



Wo habe ich erlebt, dass jemand für mich ein „Licht“ war?



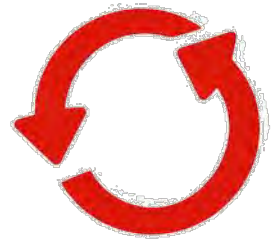
Nimm dir heute bewusst vor, ein „Lichtmoment“ für jemanden zu schaffen. Das kann etwas ganz Einfaches sein: eine ermutigende Nachricht, ein Kompliment oder eine kleine Hilfe.

Wenn du mit dem Fahrrad unterwegs bist: Denk beim Einschalten deines Lichts daran – auch ich kann für andere Licht sein.

Vielleicht entdeckst du am Ende des Tages, wie viel Wirkung kleine Gesten haben.



Gott, danke, dass du Licht in mein Leben bringst. Hilf mir, dieses Licht weiterzugeben – in meinem Alltag, in meinen Begegnungen und in meinem Handeln. Amen.



13. WIEDER AUFSTEIGEN



„Denn siebenmal mag der Gerechte stürzen und steht doch immer wieder auf.“
(Sprüche 24,16)



Stürze gehören zum Fahrradfahren dazu – besonders, wenn man Neues ausprobiert oder unsicher unterwegs ist. Oder wenn man kurz abgelenkt ist. Oder wenn ein anderer Verkehrsteilnehmer unaufmerksam ist. Manchmal ist es nur ein kleiner Schreck, manchmal tut es auch richtig weh.

Auch im Leben erleben wir solche Momente: Wir scheitern, machen Fehler, bleiben hinter unseren eigenen Erwartungen zurück. Das kann entmutigend sein und uns das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein.

Doch die Bibel setzt einen anderen Schwerpunkt: Nicht das Fallen ist entscheidend, sondern das Wiederaufstehen. Siebenmal fallen – und trotzdem wieder aufstehen.

Gott rechnet nicht unsere Fehler gegen uns auf. Er lädt uns ein, neu anzufangen. Immer wieder. Mit seiner Hilfe können wir weitergehen – auch nach Rückschlägen.

Vielleicht gehört Mut nicht nur dazu, Neues zu wagen. Sondern auch dazu, nach einem Sturz wieder aufzusteigen.



Wo habe ich in letzter Zeit einen „Sturz“ erlebt – und wie bin ich damit umgegangen?



Überlege dir eine Situation, in der du dich gescheitert fühlst oder etwas nicht geklappt hat. Mach heute ganz bewusst einen neuen kleinen Versuch – ohne Perfektionsdruck.

Wenn du Fahrrad fährst: Steig nach einem kurzen Halt ganz bewusst wieder auf und verbinde das mit dem Gedanken: Ich darf neu anfangen.

Vielleicht hilft es auch, mit jemandem darüber zu sprechen – oft wird ein Sturz leichter, wenn man ihn teilt.



Gott, du kennst meine Fehler und meine Zweifel. Danke, dass ich bei dir immer wieder neu anfangen darf. Gib mir Mut, aufzustehen und weiterzugehen. Amen.



14. GEMEINSAM ANS ZIEL



„Ich laufe auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen: die Teilhabe an der himmlischen Welt, zu der uns Gott durch Jesus Christus berufen hat.“ (Philipper 3,14)



Am Ende einer Fahrradtour steht das Ziel. Manchmal ist es ein bestimmter Ort, manchmal einfach der Moment, anzukommen. Oft ist das Ziel nicht nur wichtig – sondern auch das Gefühl: Wir haben es geschafft.

Im Glauben sind wir ebenfalls unterwegs auf ein Ziel hin. Paulus beschreibt dieses Ziel als Gemeinschaft mit Gott – als etwas, das über unser heutiges Leben hinausgeht.

Doch dieser Weg ist kein Einzelrennen. Wir sind gemeinsam unterwegs. Mit anderen Menschen, die uns begleiten, herausfordern und ermutigen.

Und das Ziel ist mehr als ein Punkt am Ende. Es prägt schon jetzt unseren Weg. Es gibt Orientierung, Hoffnung und Motivation.

Vielleicht geht es nicht darum, schneller als andere zu sein. Sondern gemeinsam unterwegs zu bleiben und das Ziel im Blick zu behalten.



Was gibt meinem Leben gerade Richtung und Ziel?



Überlege dir, welches „Ziel“ dich aktuell motiviert – im Glauben oder im Leben. Schreib es auf.

Und dann: Überlege, mit wem du ein Stück dieses Weges teilen kannst. Vielleicht verabredest du dich bewusst mit jemandem zu einer gemeinsamen Aktion oder einem Austausch.

Wenn du mit anderen Rad fährst: Achtet darauf, gemeinsam anzukommen – nicht nur individuell schnell zu sein.



Gott, danke, dass du mir ein Ziel gibst, das über meinen Alltag hinausgeht. Hilf mir, den Weg dorthin im Blick zu behalten – und gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein. Amen.