

8 TEILE · EINE WOCHE JE TEIL

Sticky Faith Every Day

In 8 Wochen Gott mehr wahrnehmen

CURRICULUM FÜR EINEN STARKEN GLAUBEN FÜR DEINE JUGENDARBEIT

Guide für Leiter · Daily Guide · Ideen für Familien

Fuller Youth Institute · Deutsche Fassung von Pulse

Inhalt

Einführung für Leiter 3

1. Woche: Wahrnehmen 6
- Ablauf auf einer Seite 7
- Guide für Leiter 8
- Daily Guide 12
- Daily Guide Extra 17
- Ideen für Familien 19

2. Woche: Unplug 21
- Ablauf auf einer Seite 22
- Guide für Leiter 23
- Daily Guide 27
- Ideen für Familien 30

3. Woche: Empfangen 31
- Ablauf auf einer Seite 32
- Guide für Leiter 33
- Daily Guide 37
- Ideen für Familien 41

4. Woche: Hingeben 42
- Ablauf auf einer Seite 43
- Guide für Leiter 44
- Daily Guide 48
- Ideen für Familien 51

5. Woche: Simplify 52
- Ablauf auf einer Seite 53
- Guide für Leiter 54
- Daily Guide 58
- Ideen für Familien 62

6. Woche: Klagen 63
- Ablauf auf einer Seite 64
- Guide für Leiter 65
- Daily Guide 69
- Ideen für Familien 72

7. Woche: Verlieren 73
- Ablauf auf einer Seite 74
- Guide für Leiter 75
- Daily Guide 79
- Ideen für Familien 82

8. Woche: Neu werden 84
- Ablauf auf einer Seite 85
- Guide für Leiter 86
- Daily Guide 89
- Ideen für Familien 92

© Fuller Youth Institute · Deutsche Fassung von Pulse, mit freundlicher Genehmigung von Fuller Youth Institute.

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben, der Neuen evangelistischen Übersetzung (NeÜ) entnommen, © 2025 Karl-Heinz Vanheiden (Textstand 2025.10) und Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg, www.derbibelvertrauen.de. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

Einführung für Leiter

In 8 Wochen Gott mehr wahrnehmen



Wenn es darum geht, Abschlussjahrgänge auf das Leben nach der Jugendarbeit vorzubereiten, sind das wahrscheinlich die zwei wichtigsten Zahlen, die du kennen solltest.

- Ungefähr die Hälfte der Jugendlichen im Abschlussjahrgang hat nach dem Abschluss deutlich damit zu kämpfen, ihren Glauben zu behalten und eine Gemeinde zu finden.
- Nur etwa einer von sieben Studienanfängern fühlte sich durch seine Jugendarbeit gut auf das vorbereitet, was ihn nach dem Schulabschluss erwartete.

Für uns geht es bei dieser Forschung aber um mehr als Zahlen. Es geht um echte Jugendliche – Jugendliche, die gerade jetzt in deiner Jugendgruppe sind.

Sieben Jahre lang hat unser Team am Fuller Youth Institute (FYI) über 500 Absolventen von Jugendgruppen beim Übergang ins Studium begleitet, um besser zu verstehen, wie wir Teenagern helfen können, einen Glauben zu entwickeln, der bleibt, oder wie wir es nennen: *Sticky Faith* (Glaube, der bleibt). **Was als Forschungsprojekt begann, ist zu einer Bewegung geworden**; eine Bewegung von Gemeinden, Eltern, Großeltern, Jugendleitern, Mitarbeitern in der Arbeit mit Kindern und leitenden Pastorinnen und Pastoren, die junge Menschen mit einem Glauben ausrüsten wollen, der nach der Schulzeit nicht nur überlebt, sondern aufblüht. Schau gern bei stickyfaith.org vorbei. Dort findest du viele Ressourcen, die wir erstellt haben, um dich auf diesem Weg zu unterstützen.

Was wir durch unsere Forschung gelernt haben, ist, dass regelmäßige Glaubenspraktiken wichtig für Sticky Faith sind. Und doch wissen Teenager oft nicht, wie sie ihr geistliches Wachstum selbst pflegen können. Die FYI-Forschung zeigt, dass nur die Hälfte der Jugendlichen im Abschlussjahr einmal am Tag betet oder einmal pro Woche in der Bibel liest. Über Gebet und Bibellesen hinaus scheinen Teenager außerdem kaum Erfahrung mit weiteren zeitlosen Glaubenspraktiken zu haben, die in ihrem Alltag einen echten Unterschied machen könnten.

> Diese Statistiken stammen aus einer Zusammenstellung verschiedener Studien. Mehr zu diesen Studien findest du unter fulleryouthinstitute.org/stickyfaith.

Als Nachfolgeprojekt an die Sticky-Faith-Forschung haben wir uns ein Jahr Zeit genommen, um geistliche Glaubenspraktiken zu untersuchen, die Kinder und Jugendliche besonders gut mit Gott verbinden und einen bleibenden Glauben fördern. Unser Fokus lag dabei auf Praktiken, die helfen, den Glauben in das gesamte Leben zu integrieren. Wir haben einige reflektierte und erfahrene Jugendmitarbeiterinnen und Jugendmitarbeiter eingeladen, mit uns gemeinsam zu denken. Eine Stiftung hat das Ganze großzügig möglich gemacht. Aus dieser Erkundung haben wir dieses Material zu geistlichen Praktiken als Einstiegshilfe für Jugendleiter und Eltern entwickelt, um junge Menschen einzuladen, neue Glaubensrhythmen zu entdecken und auszuprobieren. **Rhythmen, die ihnen helfen, Sticky Faith jeden Tag zu bauen.**

Wie nutze ich dieses Material?

Wir haben eine 8-Wochen-Serie erstellt, die du an deinen Kontext anpassen kannst. Du musst sie nicht zwingend als 8-Wochen-Serie verwenden, sondern kannst sie beispielsweise auf vier Wochen komprimieren oder auf sechzehn Wochen strecken. Die Idee ist, dir eine Struktur zu geben, die du nutzen kannst, um Jugendlichen zu helfen, geistliche Übungen neu zu denken und sich neu drauf einzulassen – als einen Weg, Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen, weit über die Serie hinaus. Wir wünschen uns, dass junge Menschen ermutigt werden, ihr Leben lang immer wieder Gott aktiv zu suchen.

Jede Woche stellen wir dir bereit:

Wir haben eine 8-Wochen-Serie erstellt, die du an deinen Kontext anpassen kannst. Du musst sie nicht zwingend als 8-Wochen-Serie verwenden, sondern kannst sie beispielsweise auf vier Wochen komprimieren oder auf sechzehn Wochen strecken. Die Idee ist, dir eine Struktur zu geben, die du nutzen kannst, um Jugendlichen zu helfen, geistliche Übungen neu zu denken und sich neu drauf einzulassen – als einen Weg, Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen, weit über die Serie hinaus. Wir wünschen uns, dass junge Menschen ermutigt werden, ihr Leben lang immer wieder Gott aktiv zu suchen.

1. Guide für Leiter Eine 20–30-minütige Einheit, die du in der Jugendgruppe oder im Kleingruppen-Setting nutzen kannst. Wenn du lieber nur 5–10 Minuten für das Wochenthema aufwenden willst (z.B. als Teil eurer Worship-Zeit), kannst du auch gern nur einen der Abschnitte nutzen:

Den Moment wahrnehmen: eine Einstiegsaktivität, ein Gespräch oder eine Übung, um deiner Gruppe zu helfen, sich auf das Wochenthema zu fokussieren.

Gottes Wort wahrnehmen: Eine angeleitete Beschäftigung mit der Bibel, sei es durch Lehre, Meditation über den Text oder eine andere Übung.

Gott wahrnehmen: Eine gemeinschaftliche Gebetsübung oder Reflexion, die hilft, die Jugendlichen mit Gottes Gegenwart zu verbinden.

Diese Woche wahrnehmen: Vorschläge für Schritte, die aus dieser Erfahrung in den restlichen Wochenalltag hineinfließen können.

2. Daily Guide Etwas, das ein Jugendlicher, eine Leitungsperson oder ein Elternteil zu Hause für sich selbst einmal oder auch mehrmals pro Woche machen kann, um weiter über das Thema selbst einmal oder auch mehrmals pro Woche machen kann, um weiter über das Thema nachzudenken und eine geistliche Praxis auszuprobieren und zu festigen. Der Daily Guide folgt jede Woche demselben Muster wie der Guide für Leiter. Ihr könntet sogar eure ganze Gemeinde in diese Serie einbeziehen und den Daily Guide generationenübergreifend nutzen.

3. Ideen für Familien Praktiken, die eine Familie gemeinsam machen kann, sowie Fragen, die sich eine Familie in der Woche gegenseitig stellen kann.

Diese Serie wurde von einem Team aus Jugendleiterinnen und -leitern, die täglich mit Teenagern und ihren Familien arbeiten, zusammen mit dem FYI-Autorenteam entwickelt. Die meisten dieser Personen haben das Material in ihrer eigenen Arbeit während der Fastenzeit eingesetzt, zusammen mit anderen Teststandorten im ganzen Land, die Feedback für dieses Endprodukt gegeben haben.

Bitte beachte aber: Auch wenn wir alle in der Jugendarbeit tätig sind, kennen wir deine Gemeinde nicht. Wir kennen weder deine Jugendlichen noch deine gewohnten Abläufe. Du wirst vielleicht feststellen, dass einige dieser Ideen in deinem Kontext nicht funktionieren. Nutze bitte die Teile aus diesem Guide, die für deine Gruppe hilfreich sind, und passe den Rest an oder gestalte ihn neu (oder schmeiß ihn raus!). Vielleicht bevorzugst du klare, ausformulierte Anleitungen oder arbeitest lieber freier. Passe es entsprechend an.

Zur Fastenzeit … Vielleicht bist du es gewohnt, als Gemeinde oder in der Jugendarbeit die Fastenzeit zu feiern, vielleicht aber auch nicht. Aber diese reiche Tradition der Kirche gibt uns richtig gute Ansatzpunkte für eine tiefere Jüngerschaft. Und es geht um so viel mehr, als nur auf Schokolade zu verzichten.

Weil die Fastenzeit ein fester Zeitraum von 40 Tagen im Kirchenjahr ist, der auf Ostern hinführt, und in verschiedenen Konfessionen gelebt wird, möchten wir dich einladen, die Fastenzeit als Chance zu nutzen, um Jugendliche an neue Praktiken heranzuführen. Du wirst einige dieser Themen im Verlauf des Materials von Woche zu Woche wiederfinden.

Aber du musst das natürlich nicht parallel zur Fastenzeit nutzen; es kann auch eine eigenständige Serie sein oder für eine Camp-Woche umgebaut werden. Oder: Wenn in deiner Gemeinde kaum über die Fastenzeit gesprochen wird, kannst du es trotzdem in den Wochen vor Ostern einsetzen – und das Wort »Fastenzeit« kein einziges Mal erwähnen.

Egal, wie du es nutzt: Wir würden uns sehr über dein Feedback freuen! Schick uns Rückmeldungen oder Stories gern an FYI@fuller.edu, und folge dem Blog des Fuller Youth Institute und dem FYI E-Journal während der Serie, um weitere Updates zu bekommen. Danke für das Privileg, in dieser Serie und *Every Day* gemeinsam Jesus zu dienen!

Kara Powell, Brad Griffin und das Autorenteam des »Sticky Faith Every Day«-Curriculums: Josh Bishop (Mars Hill Bible Church), Mindy Coates-Smith (Bel Air Presbyterian), April Diaz (Newsong Church), Laura Larsen (2nd Presbyterian), Keegan Lenker (Pasadena Nazarene), Jesse Oakes (Lake Avenue Church) und Mike Park (Newsong Church).

Besonderer Dank geht an Daniel S. Kim, der sowohl die Pilot- als auch die Endversion dieses Curriculums gestaltet und die Online-Bestandteile erstellt und betreut hat.



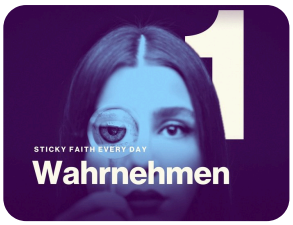
1. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Zu lernen, Gott wahrzunehmen, ist der Kern des geistlichen Lebens. Praktiken und geistliche Übungen, die wir allein oder zusammen mit anderen einüben, können uns dabei helfen, in unserem Bewusstsein für Gottes Gegenwart und Kraft zu wachsen.

Ablauf auf einer Seite 7
Guide für Leiter 8
Daily Guide 12
Daily Guide Extra 17
Ideen für Familien 19

Wahrnehmen

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Zu lernen, Gott wahrzunehmen, ist der Kern des geistlichen Lebens. Praktiken und geistliche Übungen, die wir allein oder zusammen mit anderen einüben, können uns dabei helfen, in unserem Bewusstsein für Gottes Gegenwart und Kraft zu wachsen.

Du brauchst: Papier und Stifte für jeden, Whiteboard oder Plakat, Bibeln. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Papier verteilen, eine Linie von oben nach unten: zwei Spalten.
- Links in 30 Sekunden alles vom heutigen Tag aufschreiben (morgens: vom gestrigen), dann zwei bis drei Dinge einkreisen.
- Zu zweit: Was ist am meisten herausgestochen und warum?
- Rechts notieren oder mit Stern markieren: Wo hätte ich Gott wahrnehmen können?
- »Wahrnehmen« an Whiteboard oder Plakat schreiben.

Manche Leute sagen, »aufmerksam sein« sei der Kern des geistlichen Lebens. Warum glaubt ihr, denken sie das?

Was tut ihr bereits, um Gottes Gegenwart wahrzunehmen oder Hinweise, die er euch vielleicht geben möchte?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Matthäus 6,1–18 in fünf Teilen laut lesen lassen: Verse 1–4, 5–8, 9–13, 14–15, 16–18.
- Geben, beten, vergeben, fasten sammeln; Jesus sagt »wenn«: Er geht davon aus, dass seine Nachfolger sie leben.
- Den roten Faden benennen: Praktiken können zur Show werden (Beispiel: Lukas 18,9–14).

Habt ihr einen roten Faden in Jesu Anweisungen gehört?

Wenn du bereit bist, ehrlich zu sein: Wann war deine eigene Spiritualität eher ein Statussymbol als ein Weg, Gott zu suchen?

3 Gott wahrnehmen

- Nach vorn schauen: Was macht ihr in den nächsten 24 Stunden? Unter »Wahrnehmen« sammeln.
- Jeder wählt still ein oder zwei Punkte und schreibt seine Initialen daneben, während ihr ein Lied singt.
- Gebet im Kreis, Rücken zueinander, nach außen gewandt, gern mit offenen Augen.

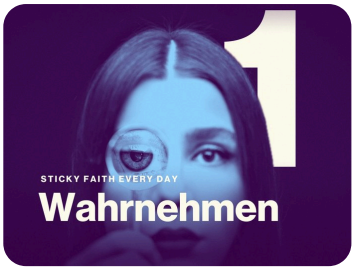
4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Psalm 25, Lectio Divina, Vaterunser) und »Weglassen + Hinzufügen« ansprechen.
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.
- Für Predigt oder Kleingruppe: Johannes 1,35–39 und Jesaja 58,6–8.

Kurzfassung der Lektion »Wahrnehmen« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Wahrnehmen

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Zu lernen, Gott wahrzunehmen, ist der Kern des geistlichen Lebens. Praktiken und geistliche Übungen, die wir allein oder zusammen mit anderen einüben, können uns dabei helfen, in unserem Bewusstsein für Gottes Gegenwart und Kraft zu wachsen.

Du brauchst:

- Papier und etwas zum Schreiben für jeden Jugendlichen
- Whiteboard oder Plakatpapier und passende Stifte
- Bibeln
- Optional: Ein Video für den Einstieg

Wenn du diesen Guide in Verbindung mit der Fastenzeit nutzt

Deine Gemeinde und/oder eure Jugendarbeit hat vielleicht schon Traditionen rund um den Aschermittwoch, eventuell mit einem Gottesdienst und dem Austeilen und Empfangen von Asche. Dieser Guide versucht nicht, die Grundlagen zu ersetzen, die ihr bereits für Aschermittwoch gelegt habt, oder darüber hinwegzugehen (online findest du viele gute Ressourcen, falls du noch mehr Ideen brauchst). Stattdessen könnte diese 20- bis 30-minütige Einheit Teil eines regulären Treffens der großen Gruppe oder einer Kleingruppe sein, vor oder während der Woche, in der die Fastenzeit beginnt. Vielleicht kannst du sie sogar als Einstieg in eine traditionelle Asche-Zeremonie nutzen.

Den Moment wahrnehmen

Verteile Papier und Stifte. Bitte die Jugendlichen, eine Linie in die Mitte des Blattes von oben nach unten zu ziehen, sodass zwei vertikale Spalten entstehen.

Erkläre: Lasst uns damit beginnen, ein paar Minuten über den heutigen Tag nachzudenken. Ich gebe euch 30 Sekunden Zeit, um alles über euren Tag (was ihr getan oder gesagt habt, mit wem ihr zusammen wart) in die linke Spalte zu schreiben. Denkt an Menschen, Orte, Gefühle, Aktionen: alles, was euch einfällt, wenn ihr euren Tag nochmal durchgeht. Schreibt so viel wie möglich auf.

Hinweis: Wenn ihr euch morgens trefft, lass die Jugendlichen stattdessen über den gestrigen Tag nachdenken.

Gib den Jugendlichen 30 Sekunden dafür. Bitte sie dann, ihre Liste kurz zu überfliegen und zwei bis drei Dinge einzukreisen, die heute am meisten herausgestochen sind, sei es, weil sie gut oder schlecht waren, oder weil sie die stärksten Gefühle ausgelöst haben.

Lade die Jugendlichen dann ein, sich zu zweit zusammenzufinden und ein bis zwei Dinge miteinander zu teilen, die heute besonders herausgestochen sind.

Erkläre: Nehmt euch jetzt kurz einen Moment und erzählt eurem Partner, warum genau ein bestimmter Teil eures Tages am meisten herausgestochen ist.

Nachdem du die Gruppe wieder zusammengeholt hast, mach deutlich, dass wir manche Erfahrungen in unserem Alltag stärker wahrnehmen als andere. Wenn du Zeit hast, bitte ein paar Jugendliche, laut zu teilen, was ihnen am meisten aufgefallen ist und vielleicht sogar warum.

Erinnere die Jugendlichen dann an die rechte Spalte auf ihrem Blatt.

Erkläre: Jetzt möchte ich, dass ihr euren Tag noch einmal anhand eurer Notizen in der linken Spalte durchgeht. Diesmal stellt euch jedoch vor, was Gott euch durch die Ereignisse eures Tages vielleicht sagen, zeigen oder erleben lassen wollte.

Notiert ein paar dieser Gedanken und Formulierungen in der rechten Spalte. Falls es euch schwerfällt, dafür Worte zu finden, könnt ihr auch einfach einen Stern in die rechte Spalte setzen, jeweils gegenüber den Menschen, Orten, Ereignissen oder Gefühlen in der linken Spalte, bei denen ihr euch fragt, ob ihr Gott vielleicht hättet wahrnehmen können, wenn ihr aufmerksam gewesen wärt.

Wenn du mit einer jüngeren Gruppe arbeitest oder die Jugendlichen gar nicht weiterkommen, kannst du ihnen ein Beispiel aus deinem eigenen Tag geben.

Leite dann zur Fastenzeit und zum Thema »Wahrnehmen« in dieser Ressource über, indem du das Wort »Wahrnehmen« auf euer Whiteboard/Plakatpapier schreibst und die folgenden Gedanken teilst:

Erkläre: Ihr habt wahrscheinlich das Gefühl, dass ihr im Laufe eines Tages schon ziemlich viel »wahrnehmt«: das Wetter, die Klamotten, die andere in der Schule tragen, die Nachrichten von euren besten Freunden. Das ist gut so, aber es gibt noch eine andere Art des Wahrnehmens. Neben den Dingen, denen wir jeden Tag Aufmerksamkeit schenken (oder auch nicht), sind wir eingeladen, Gottes Wirken darüber hinaus wahrzunehmen.

Frage: Manche Leute sagen, »aufmerksam sein« sei der Kern des geistlichen Lebens. Warum glaubt ihr, denken sie das?

Nachdem die Jugendlichen ein paar Antworten gegeben haben:

Erkläre: Ich stimme zu, dass es zentral für unser persönliches geistliches Wachstum und für uns als Gemeinschaft ist, dass wir darauf achten, was Gott gerade tut. Deshalb ist diese Reise über die nächsten acht Wochen eine Einladung, Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen. Und ein Grund, warum ich richtig froh bin, dass wir das zusammen erleben. Wenn wir Gott mehr wahrnehmen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass unser Glaube wächst und wirklich »kleben bleibt«.

Frage: Was tut ihr bereits, um Gottes Gegenwart wahrzunehmen oder Hinweise, die er euch vielleicht geben möchte?

Erkläre: Im Lauf der Geschichte haben viele Menschen versucht, Gott wahrzunehmen, und dabei geistliche Praktiken entwickelt. Das sind Dinge, die wir tun oder üben, um in unserem Leben Raum zu schaffen, in dem Gottes Geist wirken kann. Das sind Muster oder Gewohnheiten, die wir entwickeln, um uns dafür zu öffnen, Gott wahrzunehmen.

Wenn du oder ein anwesender Jugendlicher eine Brille trägt, könntest du darauf hinweisen, dass geistliche Praktiken uns helfen, Gott klarer wahrzunehmen, genau wie eine Brille uns hilft, die Welt um uns herum klarer wahrzunehmen. Du könntest auch anmerken, dass Juden und Christen diese Praktiken seit

Jahrhunderten nutzen, um Gott in ihrem Leben und in der Welt wahrzunehmen.

Erkläre: Sich bewusst Zeit zu nehmen zum Beten, Bibellesen, Lobpreis oder um mit anderen Gläubigen das Abendmahl zu feiern, sind allesamt geistliche Praktiken. Wir können diese Praktiken als hilfreiche Tools betrachten, mit deren Hilfe wir lernen, Gott und sein Wirken in und um uns herum wahrzunehmen.

Gottes Wort wahrnehmen

Verteile Bibeln und lest gemeinsam Jesu Lehre in Matthäus 6,1–18. Bitte fünf verschiedene Jugendliche, die Verse 1–4, 5–8, 9–13, 14–15 und 16–18 nacheinander laut vorzulesen.

> Diese Verse sind Teil eines längeren Abschnitts der Lehren Jesu, der als »Bergpredigt« bekannt ist. Der Name leitet sich von Matthäus 5,1 ab, wo es heißt, dass Jesus auf einen Berg ging, um zu lehren. Einige Gelehrte sind der Meinung, dass die Kapitel 5–7 eine Sammlung mehrerer Lehren von Jesus aus unterschiedlichen Zeiten sind, statt einer »Predigt«, die er an einem bestimmten Tag gehalten hat.

Frage: Welche Handlungen oder Praktiken werden in diesem Abschnitt erwähnt? (geben, beten, vergeben, fasten)

Mach deutlich, dass Jesus sagt: »Wenn« ihr gebt (Mt 6,2), »wenn« ihr betet (Mt 6,5 und Mt 6,7) und »wenn« ihr fastet (Mt 6,16). Jesus geht davon aus, dass seine Nachfolger diese Praktiken leben, und er möchte sicherstellen, dass sie ihre Motive wahrnehmen und, falls nötig, korrigieren.

Frage: Habt ihr einen roten Faden in Jesu Anweisungen gehört?

Hör gut zu, was die Jugendlichen sagen. Wenn sie es nicht von selbst benennen, erkläre es ihnen.

Erkläre: Praktiken wie Geben, Fasten und Beten können wir auch dafür benutzen, dass andere uns wahrnehmen: als Show, damit wir besonders heilig oder besonders geistlich wirken. Wie Jesus in diesem Abschnitt deutlich macht, gab es das damals genauso wie heute.

Ein weiteres Beispiel dafür findest du in Jesu Lehre in Lukas 18,9–14 (das Gleichnis vom Pharisäer und vom Zöllner).

Frage: Auf welche Weise wirkt es heute so, als würden Menschen geistliche Praktiken öffentlich zur Schau stellen?

Frage: Wenn du bereit bist, ehrlich zu sein: Wann war deine eigene Spiritualität eher ein Statussymbol als ein Weg, Gott zu suchen?

Vielleicht möchtest du zuerst selbst etwas teilen, um anderen den Einstieg zu erleichtern.

Nachdem die Jugendlichen sich mitgeteilt haben, schließe mit:

Erkläre: Im Gegensatz dazu scheint Jesus zu sagen: Wenn wir solche Praktiken leben, hofft Gott nicht, dass andere uns wahrnehmen, sondern dass sie uns helfen, Gott mehr wahrzunehmen. Wenn wir beten, werden wir sensibler für Gott und für das, was er tut. Wenn wir jemandem vergeben, merken wir, dass Gott selbst dabei ist, uns zu vergeben.

Gott wahrnehmen

Erinnere die Jugendlichen daran, dass sie zu Beginn dieser Einheit ihre Erfahrungen der letzten 24 Stunden aufgeschrieben haben.

Erkläre: Wir haben gerade zurückgeschaut auf unsere letzten 24 Stunden. Jetzt will ich, dass wir nach vorne auf die nächsten 24 Stunden schauen. Was werdet ihr in den nächsten 24 Stunden so alles machen?

Schreib ihre Antworten an das Whiteboard/Plakatpapier, unter das Wort »Wahrnehmen«, das du schon notiert hast. Mach damit so lange weiter, bis ihr eine ziemlich umfangreiche Liste habt.

Lade die Jugendlichen dann ein, die Liste für ein paar Momente still anzuschauen und ein oder zwei Dinge auszuwählen, bei denen sie in den nächsten 24 Stunden ganz bewusst auf Gott achten möchten. Zum Beispiel: »Ich will Gott mehr wahrnehmen, wenn ich zur Theaterprobe gehe, und wenn ich in meinem Zimmer Hausaufgaben mache.«

Lade die Jugendlichen nach ca. einer Minute ein, nach vorn zu kommen und ihre Initialen neben diese ein oder zwei Punkte zu schreiben, während ihr gemeinsam ein Lied singt.

Schließt dann mit einem gemeinsamen Gebet. Dafür könnt ihr einen Kreis bilden. Stellt euch dann mit dem Rücken zueinander hin. Betet nach außen gerichtet und vielleicht sogar mit offenen Augen als Zeichen eures gemeinsamen Wunsches, Gott in den nächsten 24 Stunden und in den nächsten acht Wochen mehr wahrzunehmen.

Diese Woche wahrnehmen

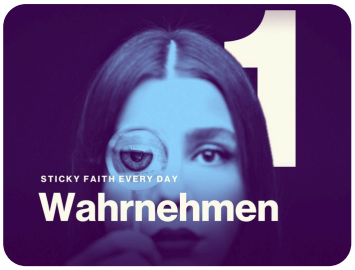
Ermutige die Jugendlichen, die Materialien aus dem Daily Guide im Laufe der Woche selbstständig zu nutzen, um einen Rhythmus des Wahrnehmens in ihren Alltagsroutinen zu entwickeln. Wenn du das während der Fastenzeit nutzt, kannst du erwähnen, dass der Daily Guide in dieser Serie die Idee von »Hinzufügen und Weglassen« als Praktiken einführt, die uns helfen können, Gott wahrzunehmen. Ermutige die Jugendlichen, darüber nachzudenken, bewusst etwas wegzulassen, um dadurch Raum zu schaffen, etwas hinzuzufügen, um Gott im Alltag mehr wahrzunehmen.

Wenn du den Fokus »Wahrnehmen« noch stärker in Predigten, Kleingruppen oder anderen wöchentlichen Formaten einbauen möchtest, könntest du auch einige dieser anderen Bibelstellen betrachten:

- Johannes 1,35–39: Ganz am Anfang von Jesu Dienst gibt es zwei Einladungen zum Wahrnehmen, eine von Johannes dem Täufer und eine von Jesus. »Seht, das Opferlamm Gottes!« und »Kommt mit, dann werdet ihr es sehen«.
- Jesaja 58,6–8: Der Herr klagt sein Volk Israel an, weil es das religiöse Ritual des Fastens befolgt hat, sich aber gleichzeitig nicht um die Bedürfnisse der Armen gekümmert hat. Im Gegenteil: Ihre »frommen« Handlungen waren sogar damit verbunden, die Armen auszunutzen. Lies diese Verse und überlege, was Gottes Sicht auf den »Sinn« des Fastens ist. Überlege dann, wie dein eigenes Fasten (oder, wie wir es im Daily Guide beschreiben, »Weglassen/Hinzufügen«) dich dazu bringen könnte, dich um Arme zu kümmern oder für Unterdrückte deine Stimme zu erheben.

Wahrnehmen

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Fällt es dir manchmal schwer, dich beim Bibellesen oder Beten zu konzentrieren? Ja, das kennen wir. Und wir möchten dir von Anfang an sagen: Die wichtigste »Regel« ist, dass du dich deswegen nicht fertigmachen sollst. Die zweite »Regel« – oder besser gesagt Einladung – ist, dass du dem Ganzen eine Chance gibst, auch wenn es dir normalerweise schwerfällt.

Während dieser 8-wöchigen Reise werden wir eine Methode üben, die dir vielleicht bekannt ist oder auch nicht. Es geht mehr darum, mit der Bibel zu beten. Du liest nicht, um einen Abschnitt »abzuarbeiten« oder »etwas Neues zu lernen«, sondern du liest die Bibel als einen Weg, um Gott wahrzunehmen.

Hier sind unsere Vorschläge, um das auszuprobieren:

Suche dir zunächst einen Ort, an dem du für eine Weile ungestört und ruhig sein kannst. Schalte dein Handy und andere elektronische Geräte aus (ja, wirklich!) und fange an, zur Ruhe zu kommen. Manchen Leuten hilft es, die Augen zu schließen. Andere schauen gerne auf etwas, das ihnen hilft, ihre Aufmerksamkeit zu zentrieren, zum Beispiel ein Fenster, eine Kerze oder ein Kreuz.

Atme ein paar Mal langsam und tief ein und aus, und mach für ungefähr eine Minute nichts anderes als zu atmen. Sag Gott, dass du bereit bist, wahrzunehmen.

Hetze diesen Prozess des Zur-Ruhe-Kommens nicht. Wenn es sich richtig anfühlt, gehe zum nächsten Schritt über.

Gottes Wort wahrnehmen

Unten findest du einen Abschnitt aus der Bibel (Psalm 25), den wir für eine Übung nutzen werden, die die Kirche im Laufe der Geschichte Lectio Divina genannt hat (das bedeutet »geistliche [oder heilige] Lesung« und wird »LEKZ-io Di-WI-na« ausgesprochen). Du kannst auch deine eigene Bibel benutzen, um ihn zu lesen, wenn du das bevorzugst.

Wir wissen, dass David der Autor von Psalm 25 ist. Obwohl wir den genauen Zeitpunkt nicht kennen, wird angenommen, dass er diesen Psalm schrieb, nachdem er die Sünde des Ehebruchs mit

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Batseba begangen hatte. In diesem Psalm zeigt David sein Verlangen nach einer intimen Beziehung zu Gott. Inmitten einer Kultur, die Gottes Wort und Wahrheit als Regeln sah, die man befolgen muss, bittet David beispielsweise in Vers 5 darum: »Leite mich durch deine Wahrheit«.

Anleitung für Lectio Divina

Lies den Abschnitt dreimal langsam durch und mach zwischen jedem Lesen eine Pause der Stille.

Beim ersten Lesen: Höre einfach nur auf die Worte. Es kann helfen, laut zu lesen, wenn du an einem Ort bist, wo das geht.

Beim zweiten Lesen: Achte darauf, was du sonst noch wahrnimmst. Vielleicht ist es ein Satz, der dich anspringt, ein Wort, auf das du beim ersten Mal nicht geachtet hast, oder etwas anderes, das dir bewusst wird. Vielleicht ist es eine Emotion oder ein inneres Bild, das lebendig wird.

Beim dritten Lesen: Lade Gott ein, dir ein bestimmtes Wort, einen Satz, ein Gefühl oder ein Bild zu zeigen, das dich heute ganz persönlich anspricht. Bitte ihn darum, dir genau jetzt, an diesem Tag, in diesem Moment, zu zeigen, was er dir durch diesen Text sagen möchte. Es ist okay, wenn hier nichts »passiert«, aber lass Gott einfach wissen, dass du offen dafür bist und hinhörst.

Bereit? Los geht's:

> **1** Zu dir erhebe ich meine Seele, Jahwe.
> **2** Mein Gott, ich vertraue auf dich:
> Lass mich nicht im Stich!
> Gönn meinen Feinden nicht diesen Triumph!
> **3** Wer auf dich hofft, wird niemals enttäuscht,
> doch wer dich treulos verlässt, wird beschämt.
> **4** Zeig mir deine Wege Jahwe,
> lehre mich auf ihnen zu gehn.
> **5** Leite mich durch deine Wahrheit und belehre mich,
> denn du bist der Gott, der mir hilft.
> Auf dich warte ich den ganzen Tag.
> **6** Denk an dein Erbarmen, Jahwe,
> und an die Beweise deiner Gunst,
> denn sie waren immer schon da.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

> 7 Denk nicht an meine Jugendsünden
> und an meine Vergehen!
> Denk nur in deiner Liebe an mich;
> tu es, weil du gütig bist, Jahwe.
>
> **Psalm 25**

Gott wahrnehmen

Bleib nach dem dreimaligen Lesen einen Moment still sitzen mit deinem Wort, Bild oder Satz, falls du eines hast. Ob ja oder nein, sag Gott auf jeden Fall Danke.

Bete jetzt dein eigenes Gebet. Vielleicht möchtest du Psalm 25,4–5 als Startgebet nutzen, das anschließend in deine eigenen Worte an Gott übergeht. Oder dein Gebet wird für ein paar weitere Momente zu einem stillen Wahrnehmen in Gottes Gegenwart.

Zeig mir deine Wege Jahwe, / lehre mich auf ihnen zu gehn. Leite mich durch deine Wahrheit und belehre mich, / denn du bist der Gott, der mir hilft. / Auf dich warte ich den ganzen Tag. (Psalm 25,4–5)

Weglassen + Hinzufügen

Im Sinne davon, Gott mehr wahrzunehmen: Vielleicht gibt es etwas in deinem Leben, das du weglassen könntest, um mehr Raum, Energie, Zeit und Fokus zu haben, um inmitten deines Alltags auf Gott zu achten.

Ebenso gibt es vielleicht etwas, das du hinzufügen könntest (etwas mehr Zeit im Gebet oder mehr Musik, die dir hilft, dich auf Gott zu fokussieren), das dir helfen würde, sensibler für Gott zu sein.

Denke im Gebet darüber nach, was du aus deinem Leben weglassen könntest und welche Praktik(en) du hinzufügen möchtest, um Raum zu schaffen, Gott mehr wahrzunehmen. Schreibe hier ein paar Ideen auf. Wenn du eine feste Entscheidung triffst, schreibe sie so konkret wie möglich auf.

Ich entscheide mich, Folgendes aus meinem Leben wegzulassen, um Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen:

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Ich entscheide mich, Folgendes zu meinem Leben hinzuzufügen, um Gott jeden Tag mehr wahrzunehmen:

Diese Woche wahrnehmen

Nimm dir diese Woche jeden Tag Zeit, um zu Psalm 25 zurückzukehren. Du kannst ihn auf dieselbe Weise lesen oder auf verschiedene Arten – das liegt bei dir.

Fang auch an, mehr Bewusstsein für Gott in deinem Alltag zu kultivieren (wie man Erde in einem Garten umgräbt). Halte zu verschiedenen Zeitpunkten des Tages inne, um nach Gottes aktiver Gegenwart zu schauen, zu hören und sie zu spüren. Es ist okay, wenn du nichts Greifbares hörst oder spürst, aber manchmal öffnet es uns dafür, mit der Zeit mehr wahrzunehmen, was Gott um uns herum tut, wenn wir Gottes Geist einladen, uns aufmerksamer zu machen.

Versuch, diesen Abschnitt aktiv zu lesen, zum Beispiel während du zur Schule oder durch deine Nachbarschaft läufst, oder kurz bevor du joggen gehst. Achte darauf, was du dadurch anders wahrnimmst.

Wenn du diese Woche nach Wegen suchst, Gottes Gegenwart und Handeln wahrzunehmen, könntest du auch dieses Gebet von Jesus nutzen, das oft als das »Vaterunser« bekannt ist (aus Matthäus 6,9–13). Manche Menschen empfinden es als hilfreichen Rhythmus, dieses Gebet jeden Tag zu beten.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Unser Vater im Himmel!
Dein Name werde geheiligt.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

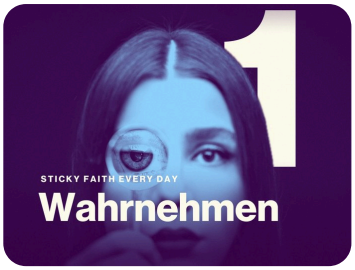
(nach Luther-Übersetzung)

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Wahrnehmen

Daily Guide Extra



Fastenzeit:

Eine 40-tägige Reise, um Gott wahrzunehmen

Wenn du schon mal von der Fastenzeit gehört hast, kommt dir wahrscheinlich »auf etwas verzichten« in den Sinn, zum Beispiel »Ich verzichte in der Fastenzeit auf Schokolade«.

Das ist irgendwie richtig. Aber nicht ganz.

Wenn du aufhörst, etwas zu tun, das du gewohnt bist (wie Nachtisch essen), nimmst du andere Dinge wahr. Die Fastenzeit ist so ähnlich. Es ist eine Zeit – 40 Tage, um genau zu sein (Sonntage nicht mitgezählt) –, in der die Kirche seit jeher entschieden hat, innezuhalten und etwas wahrzunehmen. Dieses »Etwas« ist der Weg Jesu ans Kreuz. Parallel zu seinem Weg sind auch wir gerufen, unseren eigenen Weg durch Tod und Auferstehung wahrzunehmen. In vielen Traditionen beginnt die Fastenzeit mit dem »Aschermittwoch«, an dem viele Christen ein Kreuz oder einen Asche-Fleck auf ihrer Stirn oder Hand tragen. Dies ist ein Symbol, das unseren Tod oder unsere »Sterblichkeit« repräsentiert. Es ist eine Erinnerung an den Schmerz, das Leiden und den Verlust, die Teil des Lebens sind. Es ist eine Erinnerung, sich von der Sünde abzuwenden und sich Gott zuzuwenden.

Klingt irgendwie düster, oder?

Aber hier ist ein spannender Gedanke: Im Englischen heißt die Fastenzeit »Lent«. Das kommt vom gleichen Wortstamm wie unser altes Wort »Lenz«. Früher bezeichnete man den Frühling auch als »Lenz«, und genau in dieser Jahreszeit liegt die Fastenzeit. Es ist die Jahreszeit des neuen Lebens. Inmitten der bitteren Winterkälte und allem, was nach Tod aussieht, gibt es die unheimliche Hoffnung auf Wiedergeburt.

FASTEN:

Weglassen + Hinzufügen

Die Fastenzeit beinhaltet oft eine Form des »Fastens«, was gewöhnlich irgendeine Art von Hunger bedeutet.

Wenn wir das englische Wort »fast« hören, denken wir meistens an Geschwindigkeit, wie bei Fast Food oder schnellen Autos. Du bist vielleicht ein schneller Läufer oder schreibst schnell deine Tests.

Ironischerweise bedeutet das geistliche »Fasten« eigentlich genau das Gegenteil. Fasten ist eine »langsame« Sache. Es bringt uns dazu, anzuhalten und etwas wahrzunehmen – etwas, das wir vermissen, etwas, ohne das wir auskommen. Etwas, das wir aus unserem Leben weglassen (subtrahieren). Wie Essen.

Typischerweise bedeutet Fasten, dass wir für einen festgelegten Zeitraum auf Essen oder bestimmte Arten von Essen verzichten. Aber Fasten ist eine Praxis, die über Essen hinausgeht. Es kann auch bedeuten, auf TV, Social Media oder die Konsole zu verzichten.

Tatsächlich ist Fasten das Gegenteil einer Diät, bei der es darum geht, unseren Körper zu kontrollieren, um einen bestimmten Taillenumfang oder einen straffen Bauch zu erreichen. Wenn das eines deiner Ziele ist, solltest du auf keinen Fall fasten, denn es ist leicht, die beiden Dinge zu verwechseln (oder das eine als Nebenprodukt des anderen zu feiern).

Beim Fasten geht es nicht um die Obsession mit unserem Körper.

Hier sind ein paar andere Dinge, die Fasten NICHT ist:

Es ist keine Selbstbestrafung für schlechtes Verhalten. Es ist kein Versuch, sich Gottes Anerkennung zu verdienen oder ihn irgendwie beeindrucken zu müssen. Es ist viel größer als all das.

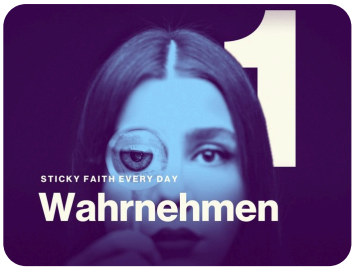
Tatsächlich geht es beim Fasten nicht nur um das Weglassen um des Weglassens willen (was sich in Mathe vielleicht meistens so anfühlt). Wir lassen etwas weg, damit wir – oder vielleicht Gott – etwas Neues hinzufügen können. In anderen Worten: Was passiert in der Leere, die das hinterlässt, was auch immer wir aufgeben?

Wenn wir eine Stunde Videospiele aufgeben, was machen wir mit diesen zusätzlichen 60 Minuten? Wenn wir auf den Latte Macchiato verzichten, was machen wir mit dem gesparten Geld? Vielleicht ist es das Hinzufügen von echtem Hunger, einem Hunger nach geistlichem Wachstum. Vielleicht ist es das Hinzufügen von Stille und Ruhe zu einem Leben voller Lärm und Bewegung. Vielleicht fügen wir Gebet hinzu, wo wir Gott gegenüber gewöhnlich schweigsam sind. Vielleicht fügt Gott Leidenschaft für den Dienst an Armen hinzu, wo wir normalerweise ziemlich selbstbezogen sind.

Wenn das alles spannend klingt, möchtest du vielleicht gemeinsam mit anderen Jesus-Nachfolgern auf der ganzen Welt an dieser 40-tägigen Fastenzeit teilnehmen. Jede Woche geben wir dir Ideen, wie du Gott in deinem Alltag bewusster wahrnehmen kannst. Du kannst sie so nutzen, wie es für dich am hilfreichsten ist. Viele Leute empfinden es als hilfreich, einen bestimmten Zeitpunkt am Tag für das Gebet und andere Übungen festzulegen, um einen Rhythmus beizubehalten. Wenn du über die kommenden 40 Tage nachdenkst, empfehlen wir dir, auch darüber nachzudenken, was du während der Fastenzeit weglassen und was du hinzufügen möchtest, um Gott bewusster wahrzunehmen.

Wahrnehmen

Ideen für Familien



Unberechenbar.

Chaotisch.

Situationsabhängig.

Kommt dir das bekannt vor? Wenn bei euch zu Hause ein Teenager wohnt, beschreiben diese Worte wahrscheinlich ziemlich gut euren Alltag. Jugendliche gehen viele lebenswichtige Dinge auf zufällige, chaotische und situationsabhängige Weise an, wie ihre Freundschaften, ihre Beziehungen, ihre Hausaufgaben. Und ziemlich sicher auch ihre Gespräche und Begegnungen mit dir.

Aber wir benutzen die Worte zufällig, chaotisch und situationsabhängig gerade nicht, um einen dieser Lebensbereiche zu beschreiben. **Wir nutzen sie, um das zu beschreiben, was wir aus der Forschung über das Gebetsleben von Teenagern gelernt haben.**

Unsere Forschung hat gezeigt, dass regelmäßige Glaubenspraktiken wichtig für das sind, was wir als *Sticky Faith* bezeichnen: einen Glauben, der über den Schulabschluss hinaus bis ins junge Erwachsenenalter bleibt. Und doch wissen Teenager oft nicht, wie sie ihr geistliches Wachstum selbst pflegen können. Die FYI-Forschung zeigt, dass nur die Hälfte der Jugendlichen im Abschlussjahr einmal am Tag betet oder einmal pro Woche in der Bibel liest. Über Gebet und Bibellesen hinaus scheinen Teenager außerdem kaum Erfahrung mit weiteren zeitlosen Glaubenspraktiken zu haben, die in ihrem Alltag einen echten Unterschied machen könnten.

Als Nachfolgeprojekt an die *Sticky-Faith-Forschung* haben wir Glaubenspraktiken erforscht, die junge Menschen besonders gut mit Gott verbinden und einen bleibenden Glauben fördern, insbesondere solche, die helfen, den Glauben in das gesamte Leben zu integrieren. Aus dieser Erkundung haben wir dieses Material als Einstiegshilfe für Jugendleiter und Eltern erstellt, um junge Menschen einzuladen, neue Glaubensrhythmen zu entwickeln.

Dir wird vielleicht auffallen, dass wir bewusst Ideen gesammelt haben, die dich und deine Kinder ins Gespräch bringen. Forschungen zeigen, dass Eltern einen der größten, wenn nicht den größten Einfluss auf den Glauben ihrer Kinder haben. Ja, auch bei Teenagern. Unsere Sticky-Faith-Forschung hat außerdem deutlich gemacht: Während es wichtig ist, dass Eltern mit ihren Kindern über deren Glauben sprechen, ist es genauso wichtig, dass *Eltern mit den Kindern über ihre eigene Glaubensreise sprechen*. Wir sind überzeugt, dass ihr alle durch solche Gespräche wachsen werdet.

Das übergeordnete Thema dieser Every-Day-Serie ist: Gott wahrnehmen. Manche Leute sagen, »aufmerksam sein« sei der Kern des geistlichen Lebens. Wir glauben, da ist was dran. Also ist diese Reise über die nächsten Wochen (für viele von euch mag diese 8-Wochen-Reise gut in die Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern passen) eine Einladung zum Wahrnehmen. Wahrnehmen könnte bedeuten, dass du kurz anhältst, zuhörst und deinen nächsten Schritt ein Stück weit neu ausrichtest. Es könnte bedeuten, als Familie ein paar neue Dinge auszuprobieren. Diese Praktiken kannst du so verstehen: Sie sind Wege, auf denen wir lernen, aufmerksam zu sein und Gott und sein Handeln in und um uns herum bewusster wahrzunehmen.

Ideen, um deine ganze Familie einzubeziehen, Gott mehr wahrzunehmen

Hier sind einige Ideen und Tipps für dich, während ihr diese Reise gemeinsam als Familie antretet. Bitte beachte, dass ihr nicht alle Ideen umsetzen könnt. Such dir deshalb ein oder zwei aus, auf die du dich konzentrieren möchtest, und probiert sie zusammen aus!

- Viele Eltern haben festgestellt, dass Teenager dichtmachen, sobald sie die gedruckte Familienandacht herausholen. Wenn du das erlebt hast, denke über Wege nach, diese Gespräche zu führen oder diese Aktivitäten auszuprobieren, ohne diese Ressource als Spickzettel zu benutzen. Dein Teenager wird deine eigenen Worte und deine authentische Gegenwart mehr schätzen als alles, was wir für dich vorformulieren könnten.
- Lest gemeinsam Psalm 103,6–14 und staunt zusammen darüber, welche großen Worte der Schreiber für Gottes Liebe findet und wie radikal Gott unsere Fehler entfernt. Du könntest auch fragen: Was bedeutet es, dass Gott »voller Gnade und großer Geduld« ist? Glaubst du, das beschreibt unsere Familie, und warum/warum nicht? Wo brauchen wir Gottes Hilfe, damit wir in diesem Punkt alle ein wenig mehr wie er werden?
- Sprecht gemeinsam darüber, ob es etwas gibt, auf das ihr als Familie während dieser Reise verzichten (fasten) könntet. Wenn ihr das tut, stellt sicher, dass ihr es als Familie entscheidet. Überlege auch, wie du dein Kind einladen kannst, teilzunehmen, ihm aber auch die Erlaubnis gibst, nicht teilzunehmen. Denk daran, dass es darum geht, Wege zu schaffen, wie wir Gott in unserem Alltag mehr wahrnehmen können.
- Erkenne an, dass bestimmte Opfer für deinen Teenager wahrscheinlich etwas anderes bedeuten als für dich. Ein Leben ohne Internet oder Handy fühlt sich für ihn beispielsweise so an, wie sich ein Leben ohne Strom für dich anfühlt. Statt also mit deinem Teenager über die Einführung einer pauschalen »Sonntags keine Medien«-Regel zu streiten, lade ihn ein, mit dir eine Lösung zu finden, die für alle machbar ist. Vielleicht entsteht bei ihm irgendwann der Wunsch nach einer digitalen Pause. Damit das jedoch nachhaltig ist, muss dieser Wunsch von ihm kommen, nicht von dir.
- Sucht euch ein lokales oder globales Projekt, das ihr als Familie unterstützen möchtet. Wenn ihr gemeinsam auf etwas verzichtet, das Zeit oder Geld kostet, dann entscheidet auch gemeinsam, was ihr mit dieser Zeit und/oder dem Geld macht. Vielleicht könnt ihr das gesparte Geld für den Bau eines Brunnens spenden oder krebskranke Kinder im Krankenhaus besuchen. Nutze die Internetkenntnisse deines Teenagers für die Recherche und probiert gemeinsam etwas Neues aus.
- Falls ihr einen Aschermittwoch-Gottesdienst besucht, nutzt die Fahrtzeit oder das Abendessen für ein Gespräch. Fragt: »Warum lassen wir uns eigentlich Asche auf die Stirn zeichnen?« Sprecht darüber, was das für jeden von euch bedeutet, und vergiss nicht, diese Frage auch selbst ganz persönlich zu beantworten.
- Diese Woche lädt der Daily Guide deinen Teenager ein, Psalm 25,1–7 zu lesen und immer wieder zu lesen. Überlege, dasselbe zu tun und am Ende der Woche gemeinsam darüber zu sprechen, welche Eindrücke der Abschnitt auf jeden von euch gemacht hat.
- Im Daily Guide laden wir deinen Teenager ein, das Vaterunser aus Matthäus 6,9–13 in seinen täglichen und wöchentlichen Gebetsrhythmus einzubauen. Vielleicht möchtest du das auch in deiner Familie tun, um dieses Gebet zu vertiefen, darüber zu staunen und durch das Gebet verändert zu werden. Wir möchten dich tatsächlich ermutigen, den Daily Guide während dieser 8-Wochen-Serie selbst zu nutzen.

Unsere Hoffnung ist, dass diese Ressource zu neuen Langzeit-Rhythmen für deine Familie und für dein(e) Kind(er) im eigenen Leben mit Gott führt. Auf dass wir *Sticky Faith Every Day* fördern … ein Glaube der jeden Tag bleibt.



2. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Wenn wir ganz bewusst den Stecker von den Ablenkungen des Lebens ziehen (»unplug«), schaffen wir Raum für eine tiefere Verbindung mit Gott.

Ablauf auf einer Seite 22
Guide für Leiter 23
Daily Guide 27
Ideen für Familien 30

Unplug

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Wenn wir ganz bewusst den Stecker von den Ablenkungen des Lebens ziehen (»unplug«), schaffen wir Raum für eine tiefere Verbindung mit Gott.

Du brauchst: Musik mit Box, Geräte für Lärm und Ablenkung (Radio, Licht, Föhn, Staubsauger), Bibeln. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Zu zweit erzählen lassen: Was läuft gerade gut, was nervt, und warum?
- Sobald sie reden, Chaos machen: laute Musik, Licht, Geräte. Dann neue Paare, alle Stecker gezogen.
- Ein Kabel mit Stecker hochhalten: Ablenkungen stören auch die Verbindung zu Gott.

Wie war es beim ersten Mal, als ihr versucht habt, euch zu unterhalten?

Und wie war es beim zweiten Mal?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- 2. Mose 20,8–11 laut vorlesen lassen. Die Zehn Gebote sind Fundament einer Beziehung, nicht bloß Regeln.
- Ehrliche Gedanken zum Sabbat sammeln, eine perfekte Definition braucht es nicht.
- Erklären: Sabbat heißt »aufhören« oder »ruhen«, auch jeden Tag im Kleinen. Von deinen eigenen Hürden erzählen.

Was ist der Sabbat eigentlich? Wozu ist er gut?

Warum fällt uns diese Sabbat-Ruhe so schwer? Was steht dem oft im Weg?

3 Gott wahrnehmen

- Im Raum verteilen, Handys ganz ausschalten und weglegen oder einsammeln.
- Ablenkungen auf ein inneres Whiteboard schreiben und wegwischen, 30 Sekunden Stille. Psalm 46 zweimal langsam vorlesen.
- Lobpreis gern »unplugged«, nur mit Gitarre oder a cappella.

Welches Wort aus dem Text ist bei euch hängen geblieben?

Wie könntet ihr so einen Moment in euren Alltag einbauen? Was müsste sich dafür ändern?

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Psalm 46, bewusst ausstöpseln). Challenge: Handy, Konsole oder Netflix eine Stunde, einen Tag oder die ganze Woche aus.
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.
- Weitere Bibelstellen (optional): Markus 1,35–39 und 1. Könige 19,10–12.

Kurzfassung der Lektion »Unplug« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Unplug

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Wenn wir ganz bewusst den Stecker von den Ablenkungen des Lebens ziehen (»unplug«), schaffen wir Raum für eine tiefere Verbindung mit Gott.

Du brauchst:

- Digitales Endgerät, Bluetooth-Box und Musik deiner Wahl für den Einstieg.
- Verschiedene Geräte, die du einstecken und wieder ausstecken kannst, um Lärm oder Ablenkung zu erzeugen (Radio, blinkende Lichter/Scheinwerfer, Föhn, Mixer, Staubsauger).

Den Moment wahrnehmen

Erkläre: Sucht euch eine Person und tauscht euch kurz darüber aus: Was ist eine Sache, die gerade richtig gut in deinem Leben läuft, und eine, die eher nervt oder stressig ist? Erzählt euch gegenseitig, warum das so ist.

Sobald die Jugendlichen anfangen zu reden, sorge für ordentlich Chaos, indem du die Musik richtig laut aufdrehst. Lass Mitarbeiter durch den Raum laufen, die lautstark telefonieren oder die Jugendlichen mitten im Satz unterbrechen. Lass das Licht flackern. Je nachdem, was du vor Ort hast, steckst du jetzt idealerweise auch deine vorbereiteten Geräte ein: ein grelles Baustellenlicht, ein Radio mit Störgeräuschen, alles, was nervt.

Warte ein paar Minuten und setze dann deine Erklärung fort. Übertöne dabei den Lärm.

Erkläre: Okay, danke! Sucht euch eine weitere Person und tauscht euch über die gleichen Fragen aus: Was läuft gerade gut, was läuft schlecht und warum?

Lass die Jugendlichen nun ohne Hintergrundgeräusche oder Ablenkungen reden. Fang sofort an, bei allem, was du vorher eingesteckt hast, den Stecker zu ziehen (unplug). Mach die Musik aus. Hol die Jugendlichen nach ein paar Minuten wieder in der großen Runde zusammen.

Leite das Gespräch mit folgenden Fragen:

Frage: Wie war es beim ersten Mal, als ihr versucht habt, euch zu unterhalten?

Frage: Und wie war es beim zweiten Mal?

Frage: Was war der Unterschied? Falls niemand erwähnt, dass du den Stecker gezogen hast, frage direkt: Was musste passieren, damit sich die Atmosphäre ändert?

Führe dann das Wochenthema ein, indem du ein Kabel mit Stecker von einem der Geräte hochhältst.

Erkläre: Es ist echt schwer, eine Verbindung zu jemandem aufzubauen, wenn es so viele Störfaktoren gibt. Genau das gilt auch für unsere Beziehung zu Gott. Heute schauen wir uns die Ablenkungen in unserem eigenen Leben an. Manche davon haben wir selbst in der Hand, andere scheinen außerhalb unserer Kontrolle zu liegen. Wir suchen nach Wegen, wie wir bewusst den Stecker ziehen (also

›unpluggen‹) können, um jeden Tag Raum für die Verbindung mit Gott zu haben.

Gottes Wort wahrnehmen

Bitte die Jugendlichen, 2. Mose 20 in ihren Bibeln aufzuschlagen. Bitte jemanden, die Verse 8–11 laut vorzulesen.

Frage: Was ist der Sabbat eigentlich? Wozu ist er gut?

Mach dir keine Sorgen, wenn sie keine perfekte theologische Definition parat haben. Sammle einfach ihre ehrlichen Gedanken, selbst wenn das Wort für sie neu ist.

Frage: Warum glaubt ihr, hat Gott den Sabbat in die Zehn Gebote aufgenommen?

In 2. Mose 20 stehen die Zehn Gebote. Das sind nicht einfach nur Regeln, sondern das Fundament für eine Beziehung mit Gott. Jedes Gebot verrät uns etwas über Gottes Charakter und die Wiederherstellung der Beziehung zwischen Gott und Mensch. Kurz gesagt: Bei den Zehn Geboten geht es um Beziehung, nicht um Vorschriften.

Erkläre: Im Alten Testament lesen wir, dass ein ganzer Tag pro Woche für den Sabbat reserviert war.

Frage: Was denkt ihr, warum wollte Gott, dass die Menschen einen kompletten Tag dafür freihalten?

Frage: Wie könnte so ein Sabbat heute in unserem Leben aussehen? Was sind eure konkreten Ideen?

Erkläre: Ein Sabbat kann eine bewusste Unterbrechung von Schule und Stress sein; eine Zeit, um runterzukommen und Gott ohne Ablenkung zu begegnen. Es ist die Möglichkeit, Gott unsere Zeit anzuvertrauen. Ein Sabbat muss nicht nur einmal die Woche stattfinden. Das kann auch jeden Tag im Kleinen passieren. Stellt es euch so vor, als würdet ihr bei den Ablenkungen im Raum den Stecker ziehen, um innezuhalten und Gott wahrzunehmen.

Frage: Warum fällt uns diese Sabbat-Ruhe so schwer? Was steht dem oft im Weg?

Hier ist es super, wenn du ehrlich von deinen eigenen Hürden erzählst, bevor ihr zur Gebetszeit übergeht.

Je nachdem, wie viel Zeit du hast und welche Ideen oder Fragen die Jugendlichen haben, kannst du einige der folgenden Gedanken in deine Diskussion über den Sabbat einfließen lassen:

- Sabbat ist ein hebräisches Wort und bedeutet »aufhören« oder »ruhen«. Genau das passiert, wenn wir den Stecker ziehen.
- In 1. Mose 2,2–3 lesen wir, dass sogar der Schöpfer nach der dramatischen Arbeit der Schöpfung aufhörte und ruhte. Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn. Er hatte offenbar keine Panik, was als Nächstes passieren würde, sondern entschied sich mutig dafür, zu ruhen und uns zu bitten, dasselbe zu tun.
- 5. Mose 5,15 liefert eine weitere Begründung für den Sabbat: Es soll ein Tag sein, an dem wir uns an Gottes rettendes Handeln erinnern, mit dem er sein Volk aus der Sklaverei befreit hat.
- Zur Zeit Jesu war der Sabbat, der eigentlich für Freiheit und Ruhe gedacht war, zu einem Instrument der Unterdrückung geworden. Religiöse Leiter stellten immer mehr Regeln auf, die die Menschen davon abhielten, das Herz des Sabbats zu leben. Jesus erinnerte die Pharisäer daran, dass der Sabbat als Geschenk gedacht war. Und Jesus setzte sich selbst als Herrn des

Sabbats, als Herrn der Ruhe, ein (Markus 2,27–28; Matthäus 11,28).

- Hebräer 4,9 erklärt, dass Jesus gekommen ist, um eine Sabbatruhe für das Volk Gottes einzuleiten. Auch wenn diese erst bei der endgültigen Erneuerung aller Dinge vollkommen sein wird, bekommen wir jetzt schon einen Vorgeschmack darauf, wenn wir uns eine Art regelmäßigen Sabbat nehmen. Jesus hat uns eingeladen, Ruhe ernst zu nehmen. In unserer Ruhe können wir frei anbeten und andere freisetzen, dasselbe zu tun.

Gott wahrnehmen

Erkläre: Wir wollen uns jetzt Zeit nehmen, diesen Sabbat-Modus gemeinsam zu üben. Ich leite euch an, während wir über einen Bibeltext nachdenken, und zwar komplett ohne Ablenkung, also unplugged. Das fühlt sich vielleicht erst mal komisch an, aber lasst euch drauf ein.

Wenn genug Platz ist, sollen sich die Jugendlichen im Raum verteilen.

Mach das »Unplug«-Thema konkret: Bitte alle, ihre Handys komplett auszuschalten (nicht nur stumm!) und sie irgendwo hinzulegen, wo sie sie nicht sehen können. Du kannst auch einen Korb herumgehen lassen und die Handys für die Zeit einsammeln, damit sie sicher sind und nicht in der Hosentasche vibrieren.

Erkläre: Schließt zuerst eure Augen und atmet tief durch. Stellt euch all die Ablenkungen in eurem Leben vor, alles, was euch Stress, Angst oder Sorgen macht. Stellt euch vor, diese Dinge stehen auf einem Whiteboard geschrieben.

Jetzt stellt euch vor, wie dieses Whiteboard komplett sauber gewischt wird.

Wir bleiben jetzt einen Moment stillsitzen und klinken uns von all diesen Ablenkungen aus. Wir machen das für etwa 30 Sekunden.

Gib ihnen echte 30 Sekunden Stille. Das kann sich für Jugendliche erstmal ungewohnt oder unangenehm anfühlen. Wenn jemand absichtlich Geräusche macht oder andere ablenkt, lenk die Person freundlich und ruhig zurück zur Übung. Wenn du mit einer jüngeren Gruppe arbeitest oder die Jugendlichen nicht daran gewöhnt sind, gemeinsam so still zu sein, kannst du die Zeit auf 20 Sekunden verkürzen. Wenn die Gruppe solche Übungen dagegen gut annimmt, gib ihnen gern mehr Zeit. Wichtig ist, dass du vorher klar ansagst, wie lange die Zeit der Stille ungefähr dauern wird, so wissen alle, was sie erwartet.

Erkläre: Ich lese euch Psalm 46 jetzt zweimal vor. Achtet mal darauf, ob ein bestimmtes Wort oder ein Satz bei euch hängenbleibt.

Lies den Text langsam und betont zweimal vor.

> **2** Gott ist uns Zuflucht und Stärke,
> ein Helfer in Zeiten der Not.
> **3** Darum fürchten wir uns nicht, / wenn auch die Erde erbebt, / wenn Berge versinken ins Meer,
> **4** wenn seine Fluten noch so toben / und Berge erzittern unter ihrer Wucht.
> **5** Ein Strom aus vielen Bächen erfreut die Gottesstadt, / das Heiligtum, die Wohnung des Höchsten.
> **6** Gott ist in ihrer Mitte, nichts kann sie erschüttern. / Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.
> **7** Völker toben, Weltreiche wanken, / seine Stimme erschallt, und die Erde vergeht.
> **8** Jahwe, der Allmächtige, ist mit uns, / der Gott Jakobs ist unsere sichere Burg.
> **9** Kommt und seht die Taten Jahwes, / der Entsetzen auf der Erde verbreitet,

> 10 der Kriege aufhören lässt auf der ganzen Welt, / der Bogen zerbricht und Speere zerschlägt / und die Streitwagen im Feuer verbrennt.
> 11 »Lasst ab ‹davon› und erkennt, dass ich Gott bin! / Ich werde erhöht sein unter den Völkern, / erhaben über die Erde.«
> 12 Jahwe, der Allmächtige, ist mit uns, / der Gott Jakobs ist unsere sichere Burg.
> (Psalm 46,2–12)

Erkläre: Wenn ein Wort oder Satz für dich herausgestochen ist, denk jetzt kurz darüber nach. Was könnte Gott dir damit sagen wollen? Ich gebe euch noch mal 20 Sekunden Ruhe.

Warte 20–30 Sekunden. Beende die Zeit mit einem kurzen Gebet.

Bitte alle, die Augen zu öffnen. Nimm dir ein paar Minuten für ein kurzes Feedback:

Frage: Wie war das für euch?

Frage: War es leicht oder schwer, ruhig zu werden? Warum?

Frage: Welches Wort aus dem Text ist bei euch hängen geblieben?

Frage: Hat es geholfen, dass das Handy aus war? Habt ihr Gott oder die Ruhe dadurch besser wahrgenommen?

Frage: Wie könntet ihr so einen Moment in euren Alltag einbauen? Was müsste sich dafür ändern?

Zum Abschluss könnt ihr noch gemeinsam beten oder Lobpreis machen. Tipp: Wenn ihr sonst viel Technik beim Lobpreis nutzt, probiert es heute mal »unplugged«, nur mit Akustikgitarre oder a cappella, um das Thema zu unterstreichen.

Diese Woche wahrnehmen

Ermutige die Jugendlichen, den Daily Guide diese Woche zu nutzen, um im Alltag öfter mal den Stecker zu ziehen. Gib ihnen eine Challenge: »Sucht euch eine Sache zu Hause, die ihr ›unpluggen‹ könnt (Handy, Konsole, Netflix), und lasst sie mal für eine ganze Stunde, einen ganzen Tag oder vielleicht sogar die ganze Woche aus!«

Weitere Bibelstellen für diese Woche (optional):

- Markus 1,35–39: Jesus zog sich trotz riesigem Stress und vielen Anfragen zurück, um allein zu beten.
- 1. Könige 19,10–12: Elia begegnete Gott nicht im lauten Sturm oder Erdbeben, sondern in der absoluten Stille.

Unplug

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Such dir zuerst einen Ort, an dem du für eine Weile ruhig und still sein kannst. Schalte dein Handy und andere elektronische Geräte aus und fang an, zur Ruhe zu kommen. Zieh ganz bewusst irgendeinen Stecker (vom Computer, Fernseher oder etwas anderem) als symbolischen Akt des »Ausstöpselns« (Unplugging). Schließ deine Augen und atme tief durch.

Denk an all die Ablenkungen in deinem Leben, an alles, was dir Angst, Sorgen oder Stress bereitet. Stell dir vor, diese Dinge stünden im nassen Sand am Strand geschrieben.

Jetzt stell dir vor, wie die Flut kommt, die Wörter komplett wegwäscht und nur glatten, nassen Sand hinterlässt.

Bleib einen Moment in der Stille sitzen, ausgestöpselt von deinen Ablenkungen.

Gottes Wort wahrnehmen

Wir werden uns mit der Bibel anhand von vier Schritten beschäftigen: Lesen, Meditieren (Nachdenken), Beten und Betrachten.

Der erste Schritt ist das Lesen des Abschnitts: **Lies** Psalm 46. Achte beim Lesen auf Wörter oder Sätze, die für dich herausstechen.

> **2** Gott ist uns Zuflucht und Stärke,
> ein Helfer in Zeiten der Not.
> **3** Darum fürchten wir uns nicht,
> wenn auch die Erde erbebt,
> wenn Berge versinken ins Meer,
> **4** wenn seine Fluten noch so toben
> und Berge erzittern unter ihrer Wucht.
> **5** Ein Strom aus vielen Bächen erfreut die Gottesstadt,
> das Heiligtum, die Wohnung des Höchsten.
> **6** Gott ist in ihrer Mitte, nichts kann sie erschüttern.
> Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.
> **7** Völker toben, Weltreiche wanken,
> seine Stimme erschallt, und die Erde vergeht.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

8 Jahwe, der Allmächtige, ist mit uns,
der Gott Jakobs ist unsere sichere Burg.
9 Kommt und seht die Taten Jahwes,
der Entsetzen auf der Erde verbreitet,
10 der Kriege aufhören lässt auf der ganzen Welt,
der Bogen zerbricht und Speere zerschlägt
und die Streitwagen im Feuer verbrennt.
11 »Lasst ab ‹davon› und erkennt, dass ich Gott bin!
Ich werde erhöht sein unter den Völkern,
erhaben über die Erde.«
12 Jahwe, der Allmächtige, ist mit uns,
der Gott Jakobs ist unsere sichere Burg.

Psalm 46

Meditiere über das Wort oder den Satz, den du am stärksten wahrgenommen hast. Konzentriere dich für ein paar Momente darauf. Mach eine Liste oder zeichne ein paar Bilder von anderen Dingen, die dir zu diesem Wort oder Satz einfallen. Warum glaubst du, hat das deine Aufmerksamkeit geweckt?

Bete zu Gott. Lade Gott ein, zu dir über dein eigenes Leben im Licht dieses Abschnitts zu sprechen. Bitte Gott, Tag für Tag eine tiefere Verbindung zu dir herzustellen.

Betrachte die Eigenschaften Gottes, die in Psalm 46 hervorgehoben werden. Erstelle eine Liste mit all den Dingen, die wir über Gott und sein Wesen, basierend auf diesem Abschnitt, lernen. Danke Gott für diese Wahrheiten.

Plane eine weitere Zeit in dieser Woche ein, um dir einen Sabbat-Moment zu nehmen, vielleicht sogar jeden Tag. Versuch diese Vorgehensweise noch einmal: Lesen, Meditieren, Beten und Betrachten mit einem anderen Bibelabschnitt.

Gott wahrnehmen

Hast du in den Momenten dieser Woche, in denen du bewusst »den Stecker gezogen« (unplugged) hast, irgendeinen Unterschied in deinem Leben oder deiner Zeit mit Gott bemerkt? Hat Gott dir etwas gezeigt, das du vorher nicht wahrgenommen hast?

Falls du noch keine wirkliche Chance hattest, abzuschalten (unplug), wie fühlst du dich damit?

Ein Teil davon, Gott wahrzunehmen, ist zu schauen, wo Gott in der Welt um uns herum wirkt. Das ist schwer, wenn wir von Ablenkungen überflutet sind.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Genau dazu laden uns Sabbat-Praktiken ein. Gibt es etwas, von dem du dich vorübergehend »ausstöpseln« (unplug) könntest, um Raum zu schaffen, Gott wahrzunehmen? Das muss kein technisches Gerät sein (obwohl Computer und Handys definitiv dazu zählen). Es könnte jede Art von Ablenkung sein.

Könntest du dich entscheiden, bewusst bei einer Sache »den Stecker zu ziehen« – für eine Stunde pro Woche, zehn Minuten am Tag, einen Tag pro Woche oder sogar für den Rest dieser Serie?

Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, und schreibe eine Sache auf, von der du dich ausstöpseln möchtest, sowie wie oft oder wie lange du das tun willst.

Denk daran, dass es deine Entscheidung ist, etwas aus deiner typischen Routine zu entfernen. Es ist keine Bestrafung oder etwas, das du tun »solltest«. Es ist eine Gelegenheit. Die Dinge, von denen du dich ausstöpselst, sind keine schlechten Dinge; du nimmst dir nur eine bewusste Auszeit.

Achte darauf, die unplugged-Momente zu nutzen, um wahrzunehmen, wo Gott am Wirken ist. Wenn du dich entscheidest, jetzt gerade nicht abzuschalten, ist das auch in Ordnung.

Diese Woche wahrnehmen

Wenn du dich entscheidest, von etwas abzuschalten, mach dir Notizen (im Kopf oder schriftlich), wie die Erfahrung für dich ist. Fällt es dir schwer, das loszulassen, wovon du dich ausstöpselst? Ertappst du dich dabei, dass du daran denkst, anstatt dich darauf zu fokussieren, Gott wahrzunehmen? Falls ja, keine Sorge – das ist eine ganz normale Erfahrung.

Hier sind einige Ideen, was du tun kannst, während du »unplugged« bist:

- Geh spazieren oder laufen und danke Gott für die verschiedenen Dinge, die du siehst und für die du ehrlich dankbar bist.
- Wähle ein Wort oder einen Satz, auf den du dich jedes Mal fokussierst, wenn du an das Ding oder die Erfahrung erinnert wirst, von der du dich gerade ausstöpselst. Zum Beispiel könntest du, wenn du daran denkst, still sagen: »Gott, ich will dich wahrnehmen« oder »Jesus, sei mir nah«. Das kann ein hilfreicher Weg sein, um deine Gedanken und Frustrationen auf Gott zu lenken.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Unplug

Ideen für Familien



Diese Woche liegt unser Fokus darauf, Raum für Sabbat-Ruhe in unserem Leben zu schaffen: Zeit, um die Aktivität unserer Woche bewusst zu unterbrechen, um Gottes Wirken wahrzunehmen.

Hier sind einige Ideen, wie du diese Woche deine ganze Familie einbeziehen kannst (fühle dich bitte nicht verpflichtet, alle umzusetzen; such dir einfach ein oder zwei aus):

- Ein Teil davon, Gott wahrzunehmen, ist, zu schauen, wo Gott in der Welt um uns herum wirkt. Das ist schwer, wenn wir von Ablenkungen überflutet sind. Genau dazu laden uns Sabbat-Praktiken ein. Gibt es etwas, von dem du dich vorübergehend »ausstöpseln« (unplug) könntest, um Raum zu schaffen, Gott wahrzunehmen? Das muss kein technisches Gerät sein (obwohl Computer und Handys definitiv dazu zählen). Es könnte jede Art von Ablenkung sein. Könntest du dich entscheiden, bewusst bei einer Sache »den Stecker zu ziehen« – für eine Stunde pro Woche, zehn Minuten am Tag, einen Tag pro Woche oder sogar für den Rest dieser Serie? Geh als Vorbild voran und schalte ab. Teile diese Verpflichtung mit deiner Familie und besprecht, wie ihr einen Weg finden könntet, gemeinsam abzuschalten.
- Überrasche deine Familie mit einem Sabbat-Moment und unterbreche eure normale Routine, um Gott wahrzunehmen. Vielleicht erlässt du deinem Kind eine seiner üblichen wöchentlichen Pflichten im Haushalt, um ihm eine Pause zu gönnen. Unternehmt gemeinsam einen Ausflug zu einem lokalen Museum oder Park, um Gottes Schöpfung wahrzunehmen. Sag »Nein« zu einer unnötigen Verpflichtung für deine Familie (wie einem Geburtstag oder zusätzlichem Fußballtraining) und gönne ihnen stattdessen einen entspannten Abend zu Hause. Oder, wenn du dieses Wochenende zu Hause bist, lass den Computer aus und schau, ob es jemandem auffällt. Frag am Ende des Wochenendes die anderen Familienmitglieder, wie es für sie war, dass du das Wochenende fern vom Computer verbracht hast.
- Sprich diese Woche mit einem Freund oder einer Freundin und frag nach Ideen, die sie schon als Familie ausprobiert haben, um mehr Sabbat-Rhythmen in ihr Leben einzuführen.



3. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Trotz aller Hindernisse in unserem Leben lädt Gott uns ein, das Geschenk seiner Gnade »bedingungslos« zu empfangen (ohne Haken und Kleingedrucktes).

Ablauf auf einer Seite 32
Guide für Leiter 33
Daily Guide 37
Ideen für Familien 41

Empfangen

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Trotz aller Hindernisse in unserem Leben lädt Gott uns ein, das Geschenk seiner Gnade »bedingungslos« zu empfangen (ohne Haken und Kleingedrucktes).

Du brauchst: Drei 5-Euro-Scheine mit Schnur und Zettel, Karteikarten, Stifte, Bibeln, verpacktes Geschenk, Klebeband, Mülleimer. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Drei Freiwilligen nacheinander einen Schein mit Anweisung anbieten, der letzte ohne Haken.
- Jeder notiert ein Geschenk mit Haken, das er erlebt hat, und erzählt zu zweit oder dritt davon.

Was war der Unterschied zwischen den ersten beiden Scheinen und dem letzten?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Auf das Geschenk zeigen: Gott schenkt ohne Haken, was wir uns nicht verdienen können.
- Johannes 1,1–16 abschnittsweise vorlesen lassen und auf die Worte für Jesus achten.
- Jede genannte Idee auf eine Karte schreiben und aufs Geschenk kleben lassen, dann Johannes 1,12–13 in den Blick nehmen.

Was erfahren wir in diesem Text über Jesus?

Gibt es laut diesem Text, abgesehen vom Glauben, noch irgendetwas, das wir tun müssen, um das Geschenk der Rettung durch Jesus zu empfangen?

3 Gott wahrnehmen

- Eigene Gedanken teilen: Gehorsam ist Dank, keine Währung für Gottes Gunst. Buße heißt umdrehen und in die Gnade hineinlaufen.
- Karten mit Schnur verteilen, vorab deine eigene Sache aufschreiben, mit der du dir Gottes Liebe verdienen willst.
- Alle werfen ihre Karte in den Mülleimer. Mit Dank beten, dass wir aus seinem Überfluss alle empfangen haben (Johannes 1,16).

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (jeden Tag Psalm 51, Umkehr, Gnade empfangen).
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.

Kurzfassung der Lektion »Empfangen« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Empfangen

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Trotz aller Hindernisse in unserem Leben lädt Gott uns ein, das Geschenk seiner Gnade »bedingungslos« zu empfangen (ohne Haken und Kleingedrucktes).

Du brauchst (wie du es vorbereitest, steht unter »Bereite vor« 👇🏻):

- 3 Fünf-Euro-Scheine.
- 3 Stücke Schnur in verschiedenen Längen.
- 3 kleine Zettel.
- Eine Karteikarte oder Haftnotiz pro Person.
- Eine weitere Karteikarte/Haftnotiz pro Person.
- Ein Stück Schnur pro Person.
- Bibeln (oder Ausdrucke von Johannes 1,1–16).
- Stifte für jeden.
- Einen großen Karton, der als Geschenk verpackt ist.
- Ein Stapel extra Karteikarten und ein Marker (neben dem Geschenk).
- Klebeband.
- Einen Mülleimer.

Bereite vor:

- Nimm die drei kleinen Zettel und schreib auf jeden Zettel eine der folgenden Anweisungen: 1️⃣ »Du kannst diese 5 € haben, wenn du so laut du kannst ›Alle meine Entchen‹ singst.« 2️⃣ »Du kannst diese 5 € haben, wenn du jeden hier im Raum beim Namen nennen kannst.« 3️⃣ »Mach die Schnur ab, steck die 5 € ein und setz dich wieder hin.«
- Roll jeden der 5-Euro-Scheine fest zusammen und binde ein Stück Schnur darum.
- Befestige jeden Zettel mit der entsprechenden Schnur an einen der Geldscheine.
- Bereite pro Person eine Karteikarte vor, an der du vorher ein Stück Schnur befestigst.

Den Moment wahrnehmen

Ein Test-Standort hat vorgeschlagen, als Alternative zum Einstieg das YouTube-Video von Amy Krouse Rosenthal mit dem Titel »Amy KR presents... The Money Tree« (englisch) zu nutzen. Das

etwa fünfminütige Video zeigt ein soziales Experiment in Chicago, bei dem 1-Dollar-Scheine an einem Baum befestigt wurden, mit dem Hinweis, dass sie kostenlos sind. Am häufigsten gingen die Leute einfach vorbei, ohne es zu bemerken. Am zweithäufigsten sahen die Leute den Baum zwar an, konnten aber nicht glauben, dass das Geld ein kostenloses Geschenk war. Das könnte eine gute Diskussion darüber einleiten, wie wir auf Gnade reagieren.

Suche drei Freiwillige.

Erkläre: Ich brauche drei Freiwillige, die gerne ein Geschenk hätten.

Lass die drei neben dir stehen. Biete nacheinander jedem den 5-Euro-Schein an, an dem die Schnur mit der Anweisung hängt. Den Schein mit der Anweisung »Mach die Schnur ab ...« solltest du dir unbedingt für den Schluss aufheben. Wenn die ersten beiden die Aufgabe erfüllen, gib ihnen das Geld.

Wenn alle drei dran waren, wende dich an die Gruppe.

Frage: Was war der Unterschied zwischen den ersten beiden Scheinen und dem letzten?

Falls es nicht gesagt wird, erkläre: Bei den ersten beiden gab es Bedingungen, da war ein Haken dran. Beim letzten war es bedingungslos.

Frage: Welche Parallelen seht ihr zwischen dem, was gerade passiert ist, und der Art, wie wir normalerweise Geschenke geben oder empfangen?

Verteile die normalen Karteikarten und Stifte. Bitte die Jugendlichen, auf eine Seite der Karte eine Situation zu schreiben, an die sie sich erinnern, wo ihnen jemand etwas geschenkt hat, das an eine Bedingung geknüpft war (wo ein »Haken« dran war).

Lass sie nach ein paar Minuten Zweier- oder Dreiergruppen bilden.

Erkläre: Erzählt euch kurz gegenseitig, was das Geschenk und was die Bedingungen für das Geschenk war. Wie hat sich das für euch angefühlt?

Habe am besten ein Beispiel aus deinem eigenen Leben parat, um den Jugendlichen den Einstieg zu erleichtern.

Gottes Wort wahrnehmen

Leite zum Bibeltext über.

Erkläre: Die Botschaft von Jesus ist deshalb so radikal, weil sie genau das Gegenteil von dem ist, was wir kennen. In einer Welt, in der fast alles an Bedingungen geknüpft ist, gibt Gott uns ein Geschenk ganz ohne Haken.

Zeige auf das große, verpackte Geschenk.

Erkläre: Es ist ein extrem teures Geschenk, aber eines, das wir uns nicht verdienen können.

Verteile die Bibeln.

Erkläre: Im ersten Kapitel seines Evangeliums nutzt Johannes gewaltige Worte, um dieses Geschenk (Jesus) zu beschreiben. Wenn wir jetzt Johannes 1,1–16 lesen, achtet mal besonders darauf, welche Worte Johannes benutzt, um Jesus zu beschreiben.

- Johannes 1,1–18 spiegelt das Muster alter Schöpfungslieder wider und spielt besonders auf die Schöpfungssprache der Genesis (1. Buch Mose) an. Indem er die Eröffnungsphrase der Genesis (»Im Anfang …«) aufgreift, verortet der Autor Jesus sofort in der größeren Geschichte von Gott und seinem Volk, wie sie im Alten Testament aufgezeichnet ist.
- Die Themen »Wort« und »Licht« ziehen sich durch das ganze Johannesevangelium und verbinden diese kraftvollen Bilder aus dem Schöpfungsbericht mit der Person und dem Werk Jesu.
- Das Wort »aufnahmen« (oder »empfingen«) in den Versen 11, 12 und 16 impliziert unsere Verwandlung als Ergebnis von Gottes Gnadengeschenk.
- Der Satz »eine Gnade anstelle der Gnade« in Vers 16 betont, dass Gottes Angebot der Gnade durch Jesus das Werk fortsetzt, das Gott seit Anbeginn der Schöpfung tut (sogar durch das alttestamentliche Gesetz), indem er durch Jesus eine neue Ära der Gnade einleitet.

Bitte Freiwillige, Johannes 1,1–16 abschnittsweise laut vorzulesen. Wenn sie fertig sind, starte das Gespräch.

Frage: Was erfahren wir in diesem Text über Jesus?

Lass einen Freiwilligen jede genannte Idee auf eine der extra Karteikarten schreiben. Bitte einen anderen Freiwilligen, diese Karten direkt auf das große Geschenk zu kleben, damit die Gruppe eine Art visuelle Wortwolke von Jesus als Geschenk vor Augen hat.

Wenn ihr fertig seid, lass die Jugendlichen wieder in ihren kleinen Gruppen zusammenkommen.

Frage: Von all den Begriffen, die jetzt auf dem Geschenk kleben: Welcher bedeutet dir am meisten? Und warum?

Hol die Gruppe wieder zusammen und lass ein paar Leute teilen, was ihnen wichtig war. Lenke den Fokus dann auf Johannes 1,12–13.

Frage: Wie unterscheidet sich der hier beschriebene Jesus von einem Geschenk, an das Bedingungen geknüpft sind?

Frage: Gibt es laut diesem Text, abgesehen vom Glauben, noch irgendetwas, das wir tun müssen, um das Geschenk der Rettung durch Jesus zu empfangen?

Gott wahrnehmen

Teile deine eigenen Gedanken dazu.

Erkläre: Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber ich tue mich oft schwer damit, Gottes Gnade einfach so anzunehmen. Warum? Weil wir darauf trainiert sind, dass wir uns gute Dinge immer erst verdienen oder erarbeiten müssen. Dass Gott uns ohne Gegenleistung retten will, widerspricht allem, was wir sonst kennen. Es ist fast zu schön, um wahr zu sein. Wie der 5-Euro-Schein ohne Haken, nur dass es hier um unser ganzes Leben geht.

An diesem Punkt wenden Jugendliche oft ein, dass wir doch gehorchen oder »gute Werke« tun müssen. Es kann hilfreich sein, dir vorher zu überlegen, wie du diese Frage theologisch beantworten möchtest. Wenn wir beim Fuller Youth Institute so eine Sichtweise von Jugendlichen oder

Erwachsenen hören, versuchen wir zu erklären: Zunächst steht das Empfangen des Geschenks der Rettung, dann folgt unser Gehorsam. Du kannst dich darauf vorbereiten, dazu Paulus' Worte in Epheser 2,4–10 vorzulesen. Diese Verse helfen zu betonen, dass wir aus Gnade gerettet werden und daraus gute Taten entstehen.

Führe den Gedanken der Umkehr ein.

Erkläre: Manchmal verwechseln Leute »Buße« damit, sich Gnade zu verdienen. Aber Buße heißt eigentlich nur: umdrehen und in die entgegengesetzte Richtung laufen. Es bedeutet, mein Leben neu auszurichten: weg von einem zerstörerischen Weg, hin zu dem Weg, auf dem Gott mich wiederherstellt. Wie Hindernisse, die uns den Weg versperren, können Sünden uns ablenken oder uns im Weg stehen, wenn wir das empfangen wollen, was Gott uns durch Jesus anbietet. Manchmal müssen wir diese Hindernisse beim Namen nennen, uns umdrehen und direkt in das Geschenk der Gnade laufen, das Gott uns hinhält.

Kläre auch hier: Es gibt Schritte des Gehorsams, die Gott sich von uns wünscht. Aber diese Taten sind nicht die Währung, mit der wir uns Gottes Gunst erkaufen können. Sie sind unsere Art zu sagen: »Danke für deine Liebe, ich will dich mit meinem Leben ehren.« Gottes Liebe weckt Gegenliebe.

Verteile jetzt die Karteikarten, an denen du die Schnüre befestigt hast. Behalte eine für dich selbst. Erzähle von einer Sache, bei der du dazu neigst zu glauben (oder so zu handeln), als müsstest du dir die Beziehung zu Gott verdienen. Das kann eine Tat sein oder eine innere Haltung.

Erkläre: Vielleicht geht es euch wie mir. Ich denke oft, ich müsste… [Hier dein Beispiel einfügen, z. B.: jeden Tag beten, damit Gott mich lieber hat].

Schreibe deine Sache vor den Augen der Jugendlichen auf die Karte mit der Schnur.

Gib den Jugendlichen ein paar Minuten Zeit, darüber nachzudenken, wo sie versuchen, sich Gottes Rettung oder Gunst zu erarbeiten, anstatt sie einfach zu empfangen, wie es in Johannes 1,12 beschrieben wird. Wenn es zur Atmosphäre passt, lade Freiwillige ein, zu teilen, was sie aufgeschrieben haben.

Zeige auf den Mülleimer.

Erkläre: Kommt nach vorne und werft eure Karte mit der Schnur in den Müll. Das ist ein Zeichen dafür, dass wir uns von dem Versuch abwenden wollen, uns Gottes Gunst zu verdienen. Stattdessen wollen wir Gottes Gnade einfach empfangen.

Schließe mit einem Gebet und danke Gott dafür, dass wir aus seinem Überfluss alle empfangen haben (Johannes 1,16), bedingungslos, jeden Tag. (Alternativ kannst du oder ein Jugendlicher zum Abschluss Epheser 2,4–10 lesen.)

Diese Woche wahrnehmen

Gib ihnen einen Ausblick.

Erkläre: Nutzt den Daily Guide diese Woche, um die Themen »Umkehr« (Umdrehen) und »Gottes Gnade empfangen« weiter für euch zu vertiefen.

Empfangen

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Es ist schwer, ein Geschenk anzunehmen, wenn etwas im Weg steht.

Stell dir einen Hindernisparcours vor, an dessen Ende ein Preis wartet. Die Hindernisse machen es schwer, das Ziel zu erreichen. Aber sobald du die Hindernisse überwunden hast, ist der Preis leichter zu greifen.

Genauso ist es oft in unserem Leben mit Jesus. Gott bietet uns seine große Liebe und Gnade völlig frei an, aber manchmal fällt es uns schwer, das wirklich an uns ranzulassen, weil Sünde wie eine Blockade im Weg steht.

Vielleicht sind dir in den ersten Wochen dieser Reise, Gott jeden Tag wahrzunehmen, einige dieser Hindernisse bewusster geworden. Diese Woche hast du die Gelegenheit, den Heiligen Geist einzuladen, diese Hindernisse in deinem Leben wegzuräumen, damit du das Geschenk von Gottes Liebe wirklich empfangen kannst.

Gottes Wort wahrnehmen

Um uns mit den Hindernissen auseinanderzusetzen, die es uns schwer machen, Gnade zu empfangen, werden wir uns mit Psalm 51 beschäftigen. Dabei ist es wichtig im Blick zu behalten, dass Psalm 51 von David, dem zweiten König Israels, geschrieben wurde, nachdem der Prophet Nathan David wegen seines Ehebruchs mit Batseba konfrontiert hatte (die ganze Geschichte findest du in 2. Samuel 11–12). David erkennt hier, dass er einen Fehler gemacht hat, und sehnt sich verzweifelt danach, dass Gott ihm vergibt und ihn reinigt.

Jeden Tag bist du eingeladen, Psalm 51 durch eine andere Brille zu lesen. Halte einen Stift bereit, um bei jedem neuen Lesen frische Gedanken zu notieren.

Bete jeden Tag, bevor du den Text durcharbeitest, folgendes Gebet:

»Gott, hilf mir heute das zu empfangen, was du mir sagen möchtest.«

Sprich es ein paar Mal aus, bevor du beginnst, und lies dann Psalm 51,3–19.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

3 Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte
und lösche meine Vergehen aus! Du bist ja voller Barmherzigkeit.
4 Wasche meine Sünde ganz von mir ab,
reinige mich von meiner Schuld!
5 Ja, ich erkenne meine Vergehen,
meine Sünde ist mir stets gegenwärtig.
6 Gegen dich, ja besonders gegen dich habe ich gesündigt,
ich habe getan, was böse vor dir ist!
Darum hast du recht mit deinem Urteil,
rein stehst du als Richter da.
7 Ja, schuldverstrickt kam ich zur Welt,
und meine Mutter hat mich in Sünde empfangen.
8 Du freust dich, wenn jemand ganz aufrichtig ist.
So lehrst du mich im Verborgenen, weise zu sein.
9 Entsündige mich mit Ysop, so werde ich rein;
wasche mich, dann bin ich weißer als Schnee.
10 Lass mich wieder Fröhliches hören und gib mir die Freude zurück,
dann jubeln die Glieder, die du zerschlagen hast.
11 Sieh meine Sünde nicht mehr an
und lösche meine ganze Schuld aus!
12 Schaffe mir, Gott, ein reines Herz
und gib mir einen neuen, gefestigten Geist!
13 Vertreib mich nicht aus deiner Nähe
und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir!
14 Lass mir wiederkehren die Freude deines Heils
und stütze mich mit einem willigen Geist!
15 Die mit dir gebrochen haben, will ich deine Wege lehren,
dass sich die Sünder bekehren zu dir.
16 Herr, nimm die Blutschuld von mir,
Gott, du Gott meines Heils!
Dann werde ich laut deine Gerechtigkeit preisen.
17 Löse mir die Zunge, Herr,
dass mein Mund dein Lob verkünde!
18 Schlachtopfer gefallen dir nicht, ich gäbe sie dir.
Aus Brandopfern machst du dir nichts.
19 Das Opfer, das Gott gefällt, ist ein zerbrochener Geist.
Ja, ein gebrochenes und zerschlagenes Herz verachtest du, Gott,
nicht.

Psalm 51,3–19

1. Tag: Lies den gesamten Abschnitt und schreibe die Gefühle auf, die der Autor hier ausdrückt.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

2. Tag: Lies den gesamten Abschnitt und markiere die Stellen, an denen David zugibt, dass er versagt und gesündigt hat.

3. Tag: Lies den gesamten Abschnitt und kreise die Worte ein, mit denen der Autor Gottes Liebe, Barmherzigkeit oder Vergebung sucht.

4. Tag: Lies nur die Verse 3–7.

5. Tag: Lies nur die Verse 8–16.

6. Tag: Lies nur die Verse 17–19.

7. Tag: Lies den gesamten Abschnitt einmal laut von Anfang bis Ende.

Gott wahrnehmen

Tag 1: Kennst du einige dieser Gefühle von dir selbst? Wie beeinflussen sie deine Fähigkeit, Gottes gute Geschenke anzunehmen?

Tag 2: Bitte Gott, dir Bereiche oder Sünden zu zeigen, die deine Fähigkeit blockieren, Gott zu hören oder etwas von ihm zu empfangen. Schreib sie auf oder bete darüber.

Tag 3: In welchen Bereichen deines Lebens musst du Gottes Barmherzigkeit und Liebe empfangen? Schreib sie auf und bete darüber.

Tag 4: Was erkennt David über sein Leben an? Wo findest du dich in diesen fünf Versen am ehesten wieder?

Tag 5: Was erkennt David über sein Leben an? Wo findest du dich in diesen neun Versen am ehesten wieder, besonders wenn es darum geht, etwas von Gott zu empfangen?

Tag 6: Was erkennt David über sein Leben an? Wo findest du dich in diesen drei Versen am ehesten wieder, besonders wenn es darum geht, etwas von Gott zu empfangen?

Tag 7: Wenn du auf deine Reise durch Psalm 51 diese Woche zurückblickst: Wie hat Gott zu dir gesprochen? Welche neuen Erkenntnisse hast du über dich selbst oder über Gott gewonnen? Welche neuen Fragen hast du?

Wir laden dich ein, deine Zeit jeden Tag mit diesem Gebet zu schließen: »Schaffe mir, Gott, ein reines Herz / und gib mir einen neuen, gefestigten Geist!« (Psalm 51,12)

Diese Woche wahrnehmen

Ein Teil der Reise diese Woche ist es, über Umkehr nachzudenken. Umkehr (oder Buße) bedeutet, dass du dir anschaust, in welche Richtung dein Leben gerade läuft, und dich entscheidest, einen anderen Weg zu gehen. Wenn du durch diese Woche gehst, merkst du vielleicht in manchen Bereichen: »Hey, die Richtung, in die ich da laufe, tut mir nicht gut.« Dann ist es Zeit, den Kurs zu ändern.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Das kann passieren, während du liest, in der Schule oder bei der Arbeit sitzt, Radio hörst oder Leute um dich herum reden hörst. Während du dich also mit den Hindernissen beschäftigst, die dich davon abhalten könnten, Gottes Barmherzigkeit zu empfangen, halte Bußmomente fest und bitte Gott, dich mit Gnade und Liebe zu übergießen, während du diesen täglichen Weg des Glaubens weitergehst.

> Die Güte Jahwes ist nicht zu Ende, / sein Erbarmen hört nicht auf. / An jedem Morgen ist es neu. / Deine Treue ist groß!
>
> **Klagelieder 3,22–23**

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Empfangen

Ideen für Familien



Viel zu oft sind Geschenke im echten Leben an Bedingungen geknüpft: Erwartungen, Verpflichtungen oder Arbeit, die wir leisten müssen, um sie uns zu verdienen. Da ist oft ein Haken dran. Diese Woche schauen wir uns eine andere Art von Geschenk an. In Johannes 1 beschreibt die Bibel Jesu Gnade als ein kostenloses Geschenk an uns – etwas, das wir einfach nur empfangen dürfen. Hier sind ein paar Vorschläge, wie ihr als Familie darüber sprechen könnt, was es heißt, etwas wirklich »bedingungslos« (ohne Haken) zu empfangen.

Ideen, um deine ganze Familie beim Thema »Empfangen« einzubeziehen

- Im Daily Guide gibt es die Einladung, jeden Tag auf unterschiedliche Weise durch Psalm 51 zu reisen. Vielleicht wollt ihr euch beim Abendessen zusammensetzen und diese Reise als Familie machen? Oder ihr macht die Übungen jeder für sich und tauscht euch dann gemeinsam darüber aus, was ihr erlebt habt.
- Unausgesprochene Wertschätzung ist gar keine Wertschätzung. Wenn du diese Woche siehst, dass Familienmitglieder Dinge tun, die du schätzt, schreib es auf einen Zettel und kleb ihn irgendwo hin, wo sie ihn sicher finden werden. Schau mal, wie viele Zettel im Laufe der Woche zusammenkommen, und sprecht am Ende der Woche darüber, wie es sich angefühlt hat, echte Wertschätzung voneinander zu empfangen.
- Plane ein Date mit deinem Kind, um kleine, günstige Geschenke füreinander zu kaufen. Geht zusammen in einen Laden. Jede Person bekommt 5 oder 10 Euro. Trennt euch für 30 Minuten und versucht, das beste Geschenk für die andere Person zu finden. Wenn ihr euch wieder trefft, erzählt, warum ihr dieses Geschenk ausgesucht habt. Sprecht über das Konzept des Empfangens und darüber, wie es ist, Geschenke zu geben oder zu empfangen. (Hinweis: Alternativ könnt ihr auch gemeinsam in einen Laden gehen und das Geschenk aussuchen, das ihr der anderen Person geben würdet, wenn Geld keine Rolle spielen würde. Sprecht dann im Laden darüber.)
- Baut als Familie einen Hindernisparcours, besucht einen in der Nähe oder denkt euch spontan einen auf dem Spielplatz im Park aus. Je nach Stil und Wettkampfgeist eurer Familie könnt ihr euch gegenseitig stoppen oder alle gleichzeitig durchlaufen. Geht danach irgendwo ein Eis oder einen Nachtisch essen (oder bringt etwas von zu Hause mit) und sprecht darüber, welche Dinge uns daran hindern, Gott wahrzunehmen. Vielleicht schaut ihr euch Psalm 51 an und die Hindernisse, die David davon abhielten, alles zu empfangen, was Gott für ihn vorgesehen hatte. Ihr könntet auch über Hindernisse sprechen, die euch als Familie im Weg stehen. Was hält uns – persönlich oder gemeinsam – davon ab, die Geschenke von Gottes Gnade und Liebe wirklich zu empfangen?



4. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Sich Gott hinzugeben hilft uns, ihm zu vertrauen, und wenn wir Gott vertrauen, beginnen wir, Gott besser kennenzulernen.

Ablauf auf einer Seite 43
Guide für Leiter 44
Daily Guide 48
Ideen für Familien 51

Hingeben

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Sich Gott hinzugeben hilft uns, ihm zu vertrauen, und wenn wir Gott vertrauen, beginnen wir, Gott besser kennenzulernen.

Du brauchst: Papier und Stift für jeden, je Person etwa 50 getrocknete Bohnen im Becher, Bibeln. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Zu zweit erzählen: das Lustigste und das Langweiligste der letzten Woche. Selbst mit antworten.
- Feste Termine einer typischen Woche sammeln, auch Schlafen, Essen und Körperpflege.
- Fünf bis zehn Posten notieren, für jeden einen Kreis malen, für je 30 Minuten eine Bohne hineinlegen (8 Stunden Schlaf sind 16 Bohnen).
- »Hingeben« definieren lassen und mit »Vorfahrt gewähren« erklären: etwas abgeben, loslassen, sich unterordnen. Blätter samt Bohnen beiseitelegen.

Wenn ihr auf euer Blatt schaut, was denkt ihr, wenn ihr das so vor euch seht?

Was würdet ihr gerne ändern?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Einordnen: der letzte Abend Jesu, nach dem letzten gemeinsamen Essen.
- Johannes 13,1–15 dreimal lesen: laut, still, noch einmal laut.
- Sammeln, was Jesus aufgibt: Kleidung, Platz am Tisch, Status. Er wäscht auch Judas die Füße (Hintergrund im Kasten).
- Zur Anwendung überleiten: Wie sähe es aus, wenn wir mehr von unserem Leben an Jesus hingeben?

Was seht ihr in diesem Text? Was gibt Jesus hier »hin« oder auf?

3 Gott wahrnehmen

- Einen ruhigen Platz suchen lassen und Philipper 2,1–11 mit Pausen vorlesen.
- Daran erinnern: Wir geben uns aus Dank hin, nicht um Gottes Gunst zu verdienen.
- Zurück zu den Zeit-Bohnen: still nachdenken, dann die Bohnen so verschieben, wie sie sich Gott mehr hingeben wollen.
- Mit Gebet um Kraft zur Hingabe schließen. Wer mag, nimmt eine Bohne als Erinnerung mit.

Wie hängt das »Hingeben«, über das wir heute reden, mit dem »Empfangen« von Gottes Gnade zusammen, über das wir letzte Woche gesprochen haben?

Wenn ich meinen Zeitplan und mein Leben Gott noch mehr hingeben wollte, was müsste ich dann vielleicht ändern? Wo müsste ich Bohnen verschieben?

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Kolosser 3,1–14, Hingabe in Beziehungen).
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.

Kurzfassung der Lektion »Hingeben« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Hingeben

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Sich Gott hinzugeben hilft uns, ihm zu vertrauen, und wenn wir Gott vertrauen, beginnen wir, Gott besser kennenzulernen.

Du brauchst:

- Ein Blatt Papier für jeden Teilnehmer.
- Etwa 50 getrocknete Bohnen (oder Erbsen, Kaffeebohnen etc.) für jeden Jugendlichen, vorsortiert in einem Becher pro Person.
- Einen Stift für jeden.
- Bibeln (oder einen Ausdruck von Johannes 13,1–15 für jeden).

Den Moment wahrnehmen

Begrüße deine Jugendlichen.

Erkläre: Sucht euch einen Partner und tauscht euch kurz aus. Was war das Lustigste, das ihr letzte Woche erlebt habt? Und was war das Langweiligste, das ihr gemacht habt?

Sei bereit, diese Frage auch selbst zu beantworten.

Frage: Jetzt wo wir darüber nachgedacht haben, wie wir unsere Zeit verbringen: Denkt mal genauer an eure typische Woche. Welche festen Termine oder Verpflichtungen habt ihr?

Die Jugendlichen werden wahrscheinlich an Schule, Hausaufgaben, Hobbys, Freunde, Familie oder Nebenjobs denken. Erinnere sie daran, dass auch Schlafen, Essen und Körperpflege feste »Verpflichtungen« sind.

Verteile jetzt an jeden einen Zettel und einen Stift.

Erkläre: Schreibt auf eine Seite des Blattes fünf bis zehn feste Termine oder Dinge auf, die an eurem typischen Wochentag Zeit kosten. Malt auf der anderen Seite eures Blattes für jeden dieser Punkte einen großen Kreis. Die Kreise sollten die ganze Seite ausfüllen. Kreise könnten für euch vielleicht Schlaf, Schule (Arbeit oder Uni), Freizeit, Freunde, Hausaufgaben sein.

Verteile als Nächstes die Becher mit den Bohnen.

Erkläre: Legt jetzt für jede 30 Minuten, die ihr an einem 24-Stunden-Tag mit dieser Sache verbringt, eine Bohne in den entsprechenden Kreis. Wenn ihr also 8 Stunden schlaft, legt ihr 16 Bohnen in den Kreis »Schlaf«.

Hoffentlich entsteht so ein sichtbares Bild davon, wo die Zeit von jedem eigentlich bleibt.

Stelle ein paar Fragen, um sie zum Nachdenken anzuregen.

Frage: Wenn ihr auf euer Blatt schaut, was denkt ihr, wenn ihr das so vor euch seht?

Frage: Wie fühlt sich das an?

Frage: Was überrascht euch daran?

Frage: Was würdet ihr gerne ändern?

Frage: Welcher dieser Kreise gibt euch am meisten Energie?

Frage: Und welcher macht euch am müdesten?

Sammle ein paar Antworten.

Erkläre: Zeit ist vielleicht das Wertvollste, das wir haben, denn wir können sie nicht ersetzen. Wir geben sie jeden Tag für alle möglichen Dinge aus. Wenn ihr einen Tag komplett frei hättet, um zu tun, was ihr wollt, würdet ihr die Stunden wahrscheinlich anders verteilen als gerade auf eurem Blatt. Aber das geht nicht immer. Stattdessen »geben wir uns hin«. Wir geben unsere Zeit für verschiedene Dinge her.

Bitte die Jugendlichen, den Begriff »Hingeben« zu definieren.

Greife ihre Antworten auf und fasse ihre Definition zusammen.

Erkläre: Im Straßenverkehr bedeutet das Schild »Vorfahrt gewähren«, dass ich anhalte oder langsamer werde, um einem anderen Fahrzeug den Vortritt zu lassen. Ich gebe mein Recht, zuerst zu fahren, an jemand anderen ab. Sich im übertragenen Sinne »hinzugeben« bedeutet also: Etwas aufgeben, loslassen oder weggeben. Es hat auch etwas mit Unterordnung zu tun. Wir geben etwas von unserer eigenen Macht oder unserem Recht ab, um uns dem Willen oder dem Weg eines anderen anzuschließen. Unsere Zeit, unsere Talente oder unser Geld »hinzugeben«, ist nicht leicht. Ehrlich gesagt, ist es sehr schwer. Hingabe bedeutet immer auch ein Stück weit, etwas zu verlieren. Und es erfordert, dass wir darauf vertrauen, dass dieses Verlieren für etwas Besseres gut ist. Wenn wir Jesus nachfolgen, ist diese Hingabe oft genau der Weg, wie wir wachsen und reif werden.

Sag den Jugendlichen, dass sie das Blatt und die Bohnen gleich noch mal brauchen und es deshalb kurz zur Seite legen können (ohne die Bohnen durcheinanderzubringen).

> Das Thema »Verlieren« wird in dieser Serie noch einmal als Schwerpunkt von Woche 7 aufgegriffen. Es kann hilfreich sein, wenn du dich vorab mit Woche 7 vertraut machst, um zu verstehen, wie »Verlieren« im Guide für Leiter und im Daily Guide für Woche 7 kontextualisiert wird. So kannst du diese Diskussion leichter mit Woche 7 verknüpfen.

Gottes Wort wahrnehmen

Führe in den Bibeltext ein.

Erkläre: In dem Text, den wir gleich lesen, ist es der letzte Abend von Jesus hier auf der Erde. Er und seine Jünger haben gerade ihr letztes gemeinsames Essen gehabt.

Lass jemanden Johannes 13,1–15 laut vorlesen. Bitte die Gruppe dann, den Text noch einmal still für sich zu lesen. Lass dieselbe Person den Text am Ende ein drittes Mal laut lesen.

Frage: Was seht ihr in diesem Text? Was gibt Jesus hier »hin« oder auf?

Mögliche Antworten: Seine normale Kleidung, seinen Platz am Tisch, seinen Status, oder auch das Recht, Petrus zurechtzuweisen.

Erkläre: In Vers 15 sagt Jesus, dass er seinen Nachfolgern ein Beispiel gegeben hat. Ein Beispiel wofür? Was will Jesus uns hier speziell zum Thema »Hingeben« beibringen?

Vielleicht möchtest du einige der folgenden Punkte in deine Diskussion einbeziehen:

- Jesus macht deutlich, dass seine Nachfolger dafür bekannt sein sollen, sozialen Status und Privilegien aufzugeben, um anderen zu dienen, und sich mit denen zu identifizieren, die unsere Gesellschaft als »die Niedrigsten« oder »Außenseiter« betrachtet.
- Jesus gibt uns ein Beispiel für Demut, dienende Leiterschaft und dafür, wie man an göttlichen Zielen und Überzeugungen festhält, auch wenn es Widerstand gibt, und wie man anderen dient, egal ob sie es zu schätzen wissen oder nicht (denk daran: Judas war auch dabei und bekam die Füße gewaschen).
- Jesu Nachfolger sind dazu berufen, ihr Leben, ihre Gaben und ihren Willen hinzugeben (im Grunde alles, was wir sind), damit Gott unser Leben zu dem machen kann, wozu es bestimmt ist. Du könntest hier auf Johannes 13,3 zurückverweisen, wo erwähnt wird, dass Jesus wusste, dass »der Vater ihm uneingeschränkte Macht über alles gegeben hatte«, sich aber bewusst dafür entschied, diese Macht nicht zu nutzen, um seinen Nachfolgern das Leben eines Dieners vorzuleben.

Hier sind ein paar weitere Hintergrundinfos für dich, die du ebenfalls ins Gespräch einbringen kannst:

• Damals saß man nicht an hohen Tischen wie heute, sondern lag oft zu Tisch. Die Tische waren häufig in U-Form angeordnet. Die besten und ehrenvollsten Plätze waren in der Mitte, die schlechtesten an den Enden. Als Leiter und Lehrer hatte Jesus eigentlich den besten Platz, den Ehrenplatz. Seinen Platz aufzugeben, um aufzustehen und herumzugehen, hieß, Macht und Status abzugeben.

- Kleidung war damals ein ganz starkes Zeichen für den sozialen Status. Man erkannte sofort, wer wer war. Dass Jesus sein Obergewand ablegte und sich ein Leinentuch umband (die typische Kleidung eines Sklaven oder Dieners), ist ein schockierender Rollentausch. Er tauschte seinen Status als Herr gegen den eines einfachen Dieners.
- Das war einer der miesesten und dreckigsten Jobs in der Antike. Die Straßen waren staubig und voller Tiermist, die Leute trugen Sandalen. Füße zu waschen war Sklavenarbeit. Normalerweise wuschen Sklaven die Füße der Gäste, oder die Gäste wuschen sie sich selbst. Dass der Gastgeber oder Lehrer das tat, war undenkbar. Indem Jesus das tat, identifizierte er sich ganz klar als Diener.

Leite über zur persönlichen Anwendung.

Erkläre: Wie könnte es wohl aussehen, wenn du und ich mehr von unserem Leben an Jesus hingeben würden? Fallen euch Beispiele ein?

Gott wahrnehmen

Bitte die Jugendlichen, sich einen gemütlichen Platz zu suchen (gerne etwas verteilt im Raum, damit sie Ruhe haben).

Erkläre: Ich werde euch jetzt einen Bibeltext vorlesen und während des Lesens Pausen machen. Überlegt in den Pausen, wie dieser Text uns dazu aufruft, unser Leben genauso hinzugeben, wie Jesus sein

Leben hingegeben hat. Seid offen dafür, was dieser Text vielleicht ganz konkret in eurem Leben anspricht.

Sobald alle so weit sind, lies Philipper 2,1–11 vor.

Frage: Was ist euch beim Lesen über das Thema »Hingeben« aufgefallen?

Frage: Welche neuen Fragen wirft das für euer eigenes Leben auf?

Frage: Wie hängt das »Hingeben«, über das wir heute reden, mit dem »Empfangen« von Gottes Gnade zusammen, über das wir letzte Woche gesprochen haben?

Erinnere die Jugendlichen daran, dass Gnade ein Geschenk ohne Haken ist, wir aber aus Dankbarkeit für dieses Geschenk Gott unser Leben anbieten: Wir geben es ihm hin. Wir geben uns nicht hin, um uns Gottes Gunst zu verdienen oder um vor anderen gut dazustehen. Wir geben uns hin als freiwillige Antwort an Gott, weil er sich zuerst für uns hingegeben hat.

Leite zur Abschlussübung über.

Erkläre: In gewisser Weise treffen wir jeden Tag Entscheidungen darüber, ob und wie wir uns Gott hingeben wollen. Schaut noch mal auf eure »Zeit-Bohnen« von vorhin.

Lass sie kurz still über folgende Frage nachdenken:

Frage: Welche Bereiche meines Zeitplans zeigen, dass ich mich Gott hingebe? Wo hat Gott schon »Vorfahrt«?

Gib ihnen einen Moment Zeit und stelle dann die nächste Frage (vielleicht wiederholst du sie ein paar Mal):

Frage: Wenn ich meinen Zeitplan und mein Leben Gott noch mehr hingeben wollte, was müsste ich dann vielleicht ändern? Wo müsste ich Bohnen verschieben?

Erkläre: Nehmt euch ein paar Minuten und schiebt eure Bohnen so um, wie ihr es gerne hättet: so, dass es zeigt, wie ihr euch Gott mehr hingeben wollt. Vielleicht nehmt ihr Bohnen von »Netflix« weg und legt sie zu »Gebet« oder »Freunde treffen« oder »Dienen«. Macht es konkret.

Schließe mit einem Gebet. Danke Gott dafür, dass seine Gnade (die wir empfangen haben) uns erst fähig macht, solche Veränderungen anzugehen, und bitte ihn um Kraft für die Hingabe.

Wenn es passt, lade die Jugendlichen ein, eine oder mehrere Bohnen mitzunehmen (in die Hosentasche oder den Geldbeutel), als Erinnerung an die Entscheidung, die sie heute vielleicht getroffen haben.

Diese Woche wahrnehmen

Ermutige die Jugendlichen, den Daily Guide die Woche über zu nutzen. Er wird ihnen helfen, das Thema »Hingeben« im Alltag, besonders in ihren Beziehungen, weiter zu vertiefen.

Hingeben

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Such dir einen Ort, an dem du für eine Weile ungestört bist.

Diese Woche beschäftigen wir uns mit Gott und dem Thema »Hingeben«. Etwas hinzugeben heißt: Es für einen anderen Zweck oder Grund aufzugeben. Du kennst sicher die Schilder im Straßenverkehr mit »Vorfahrt gewähren«. Da müssen Autos aus einer Richtung warten und den anderen den Vortritt lassen (ihnen nachgeben).

Neben vielen anderen Dingen, die wir Gott und seinen Zielen hingeben können, wollen wir diese Woche gemeinsam darüber nachdenken, was es bedeutet, Gott unsere Beziehungen hinzugeben.

Gottes Wort wahrnehmen

Lies Kolosser 3,1–14 und behalte dabei den Gedanken des »Hingebens« im Hinterkopf.

> **1** Wenn ihr nun zusammen mit Christus, dem Messias, ‹zu einem neuen Leben› auferweckt worden seid, dann richtet euch auch ganz nach oben aus, wo Christus ist: auf dem Ehrenplatz neben Gott.
> **2** Seid auf das Himmlische bedacht und nicht auf das Irdische.
> **3** Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist zusammen mit Christus verborgen in Gott.
> **4** Wenn Christus, der Messias, euer Leben, einmal allen sichtbar werden wird, dann wird auch offenbar werden, dass ihr seine Herrlichkeit mit ihm teilt.
> **5** Darum tötet alles, was zu eurer irdischen Natur gehört: sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Leidenschaft, böse Lüste und Habgier, die Götzendienst ist.
> **6** Diese Dinge ziehen Gottes Zorn nach sich. Er wird die treffen, die ihm nicht gehorchen.
> **7** Auch ihr habt früher so gelebt, als ihr noch ganz vom Irdischen bestimmt wart.
> **8** Doch jetzt sollt ihr das alles hinter euch lassen: Zorn, Wut, Bosheit, Beleidigungen und schändliches Gerede.
> **9** Hört auf, euch gegenseitig zu belügen, denn ihr habt doch den alten Menschen mit seinen Gewohnheiten ausgezogen.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

10 Ihr seid neue Menschen geworden, die ständig erneuert werden. So entsprecht ihr immer mehr dem Bild, das der Schöpfer schon in euch sieht.

11 Dabei ist es egal, ob ihr Juden oder Griechen seid, beschnitten oder unbeschnitten, ob euer Volk zivilisiert oder primitiv ist, ob ihr Sklaven oder freie Bürger seid, wichtig ist nur Christus, der alles umfasst und in allen ist.

12 Weil Gott euch nun auserwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, bekleidet euch mit barmherziger Zuneigung, mit Güte, Demut, Milde und Geduld!

13 Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! Wie der Herr euch vergeben hat, müsst auch ihr vergeben!

14 Doch das Wichtigste von allem ist die Liebe, die wie ein Band alles umschließt und vollkommen macht.

Kolosser 3,1–14

Denk noch einmal an die Worte, Sätze, Ideen oder Bilder, die dich in diesem Abschnitt angesprochen haben. Vielleicht möchtest du sie unterstreichen, einkreisen oder kurz notieren.

Bitte Gott, dir zu helfen, dich noch tiefer darauf einzulassen und wahrzunehmen, was er dir durch diesen Text zeigen möchte. Nachdem du das einen Moment getan hast, lies Kolosser 3,1– 14 noch einmal durch.

Gott wahrnehmen

Was hast du in dem Text entdeckt, das dir ein neues Bild davon gibt, was es bedeutet, sich Jesus hinzugeben?

Wie würdest du Kolosser 3,7–10 in deinen eigenen Worten formulieren?

Wie würdest du versuchen, einem 6-Jährigen Kolosser 3,12–14 zu erklären?

Ein großer Teil von Kolosser 3,1–14 beschreibt, wie unsere Beziehungen zu anderen aussehen, wenn wir unser Leben Jesus hingeben.

Wenn es um deine Beziehungen zu anderen geht, was gewinnst du, wenn sie eher wie Kolosser 3,12–14 aussehen als wie Kolosser 3,7–10?

Die Chancen stehen gut, dass dir beim Lesen dieser Bibelworte ganz bestimmte Beziehungen eingefallen sind, die anders und besser wären, wenn dein Leben und deine Beziehungen mehr Gott hingegeben wären. Welche Beziehungen sind das, und was würdest du dir wünschen, dass dort anders läuft? Schreib ein paar dieser Namen und Gedanken hier auf:

Welche Schritte könntest du in der nächsten Woche unternehmen, um zu versuchen, diese Beziehungen mehr von den Eigenschaften prägen

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

zu lassen, die Paulus in Kolosser 3 beschreibt?

Wenn wir uns selbst – und alles, was das bedeutet – Gott hingeben, gewinnen wir eine riesige Chance, Gott zu vertrauen. Mit anderen Worten. Wir bekommen die Möglichkeit, in unserem Glauben zu wachsen. Sich Gott hinzugeben ist ein Statement:

»Gott, ein Teil von mir würde lieber mein eigenes Ding mit meinen Beziehungen machen. Aber ich bin dir dankbar und ich möchte dich ehren und lernen, dir zu vertrauen. Also biete ich dir hier und jetzt meine Beziehungen an.« Vielleicht möchtest du zum Abschluss genau so ein Gebet sprechen.

Diese Woche wahrnehmen

Wenn du diese Woche über deine Beziehungen mit deiner Familie, deinen Freunden und anderen nachdenkst, und darüber, wie du sie Gott noch mehr hingeben kannst, stellst du vielleicht fest, dass du ein paar Gespräche führen musst.

Vielleicht ist es ein Gespräch mit jemandem über eure Beziehung und deine Wünsche darüber, wie ihr die Beziehung gestaltet. Vielleicht ist es ein Gespräch mit einem vertrauten Freund oder Erwachsenen darüber, dass du jemanden brauchst, der dich an deine neuen Vorsätze für deine Beziehungen erinnert (Rechenschaft). Achte die ganze Woche über auf diese Gespräche, die geführt werden müssen, und such nach Gelegenheiten, sie wahrzumachen.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Hingeben

Ideen für Familien



Diese Woche liegt unser Fokus auf dem Hingeben. Etwas hinzugeben bedeutet, es für einen anderen Zweck aufzugeben. Indem wir lernen, unseren Willen dem Willen Gottes unterzuordnen, öffnen wir uns dafür, Gott mehr zu vertrauen und ihn jeden Tag besser kennenzulernen.

Ideen, um deine ganze Familie beim »Hingeben« einzubeziehen

- Um deiner Familie zu helfen, das zu verstehen, überlegt mal, wo ihr euch jetzt schon hingebt. Wo gibst du persönlich deine Zeit oder Ressourcen hin? Wo tut ihr das als Familie? Hast du Erlebnisse, wo das Hingeben an Gottes Ziele zu einem unvergesslichen, positiven Ergebnis geführt hat? Indem ihr feiert, wo ihr das bereits tut, könnt ihr mit Schwung in diesen Prozess starten und habt eine klare Vorstellung davon, wie Erfolg aussieht. Sobald ihr darüber nachgedacht habt, fangt an zu träumen: Wo könnte Gott euch zu noch mehr Hingabe führen?
- Gib deiner Familie ein echtes Beispiel für Hingabe. Vielleicht kannst du jemandem eine lästige Pflicht abnehmen, eine Besorgung machen oder auf deine Lieblingssendung verzichten. Irgendetwas, bei dem du etwas von dem opferst, was dir wichtig ist, zum Wohle eines anderen. Das könnte zu einigen schönen und kreativen Momenten führen, die andere ermutigen, es dir gleichzutun.
- Wenn eure Familie mal ein paar Stunden oder sogar einen halben Tag hingeben würde, was könntet ihr zusammen machen? Träumt davon, wie ihr euch zusammentun und andere und einander segnen könnt. Vielleicht bedeutet das, einen Vormittag bei der Tafel zu helfen, ein paar ältere Menschen im Heim zu besuchen oder einfach unstrukturierte Freizeit miteinander zu verbringen, wenn das schon lange her ist. Wenn euch der Gedanke, diese Zeit »herzugeben«, völlig verrückt erscheint, weil alle so beschäftigt sind und wichtige Termine haben (und glaubt uns, wir kennen das) – umso besser! Sprecht darüber, warum ihr euch als Familie so fühlt und wie es aussehen könnte, weniger Zeit an bestimmte Verpflichtungen hinzugeben, um mehr Zeit für das Dienen oder gemeinsames Spielen zu haben.
- Der Daily Guide lädt uns ein, uns im Licht von Kolosser 3,1–14 vorzustellen, wie wir unsere Beziehungen Gott hingeben. Überlegt, ob ihr das gemeinsam als Familie lest und fragt euch, wie eure Familie in den Beziehungen untereinander mehr im Einklang mit den Worten des Paulus leben könnte. Vielleicht möchtet ihr noch bis Kolosser 3,17 weiterlesen: »Und alles, was auch immer ihr tut oder sagt, soll im Namen von Jesus, dem Herrn, geschehen, durch den ihr Gott, dem Vater, danken sollt!« Vielleicht wird das ein Bibelvers, den ihr diese Woche irgendwo in eurem Zuhause aufhängt, um euch gegenseitig zu ermutigen, alles, was ihr tut, Gott hinzugeben.



5. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Unser Leben zu vereinfachen (Simplify), indem wir Dinge loslassen, hilft uns, Gottes Versorgung für uns jeden Tag wahrzunehmen und darauf zu vertrauen.

Ablauf auf einer Seite 53
Guide für Leiter 54
Daily Guide 58
Ideen für Familien 62

Simplify

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Unser Leben zu vereinfachen (Simplify), indem wir Dinge loslassen, hilft uns, Gottes Versorgung für uns jeden Tag wahrzunehmen und darauf zu vertrauen.

Du brauchst: Whiteboard oder Flipchart, Papier und Stifte, Mitarbeiter mit Smartphone für die Preissuche, Bibeln. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- In Gruppen von 3 bis 4 drei bis fünf Minuten träumen lassen: Was täte ich mit einer Million Euro?
- Ideen am Whiteboard sammeln, eigene Ideen zum Anstoß mitbringen.
- Mitarbeiter suchen online die Preise, die Beträge kommen neben die Ideen.
- Überleiten: Vielleicht brauchen wir weniger Zeug, nicht mehr. Vereinfachen und loslassen ist ein Weg, Gott wahrzunehmen.

Was wäre, wenn ich jedem von euch eine Million Euro geben könnte?

Was denkt ihr, wie viel kosten all diese Ideen insgesamt?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Prediger 2,10–11 lesen: Der Verfasser hatte alles und fand es bedeutungslos (Hintergrund im Kasten).
- Matthäus 6,25–34 gemeinsam lesen, ein Teil der Bergpredigt aus Woche 1.
- Zusammenfassen: Gott sorgt für uns wie für Vögel und Lilien. Das gibt Raum, sein Reich zu suchen.
- Wenn Zeit ist, eine eigene Geschichte vom Loslassen erzählen.

Klingt das nach einem Leben, das irgendjemand von uns leben wollen würde?

Wie unterscheidet sich das Leben und die Einstellung, zu der Jesus uns aufruft, von dem Leben, das der Verfasser des Predigers beschreibt? Was macht sie unterschiedlich?

3 Gott wahrnehmen

- Zeit für Reflexion und Gebet mit Zettel und Stift: Was macht mir Sorgen? Wem jage ich hinterher und warum?
- Einkreisen, was man Gott abgeben möchte, und einen Schritt für diese Woche aufschreiben.
- Psalm 103,1–5 zum Anfang oder Schluss laut beten.

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Matthäus 6,25–34, Sachen loslassen), besonders die Frage, was man diese Woche loslassen kann.
- In Kleingruppen Ideen dafür sammeln, wenn Zeit ist.
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.
- Weitere Bibelstellen (optional): Apostelgeschichte 4,32–37 und Lukas 19,1–10.

Kurzfassung der Lektion »Simplify« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Simplify

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Unser Leben zu vereinfachen (Simplify), indem wir Dinge loslassen, hilft uns, Gottes Versorgung für uns jeden Tag wahrzunehmen und darauf zu vertrauen.

Du brauchst:

- Ein Whiteboard oder Flipchart und Marker
- Papier und Stifte für die Jugendlichen. Verteile diese, bevor du startest.
- Einen Leiter oder Mitarbeiter mit Smartphones oder Tablets, die bereit sind, online schnell Preise zu recherchieren.

Den Moment wahrnehmen

Eröffne das Treffen mit der Frage:

Frage: Was wäre, wenn ich jedem von euch eine Million Euro geben könnte?

Erkläre: Wir werden jetzt ein bisschen gemeinsam träumen. Ich gebe euch 3 bis 5 Minuten Zeit, um euch mit 3 bis 4 Personen darüber auszutauschen, was ihr mit eurer Million machen würdet. Macht euch keine Gedanken über die »richtige Antwort«. Seid einfach ehrlich und habt Spaß dabei.

Lass die Jugendlichen sich in Gruppen aufteilen und ihre Antworten austauschen. Wenn die Zeit um ist, geh zum Whiteboard oder Flipchart. Bitte die Jugendlichen, einige ihrer Ideen laut zu teilen.

Das Ziel ist, viele Ideen aufzuschreiben. Teile am besten zu Beginn ein paar deiner eigenen Ideen, um den Stein ins Rollen zu bringen, falls sich die Jugendlichen zurückhalten.

Während du die Ideen aufschreibst, lass einen oder zwei Mitarbeiter online schnell nach Kostenschätzungen für die genannten Produkte suchen. Wenn sie zum Beispiel einen bestimmten Sportwagen kaufen wollen, lass den Mitarbeiter herausfinden, wie viel dieser kostet, schreib den Betrag neben die genannte Idee und bring ihn so in das Gespräch ein. Wenn sie ein Waisenhaus in Ruanda bauen wollen, gibt es wahrscheinlich mehrere Wohltätigkeitsorganisationen, die Sponsoring-Möglichkeiten in dieser Größenordnung anbieten. Einige der Ideen werden schwer zu beziffern sein, aber das sollte der Unterhaltung sowohl Spaß als auch eine Ebene der Realität hinzufügen.

Frage: Was denkt ihr, wie viel kosten all diese Ideen insgesamt?

Erkläre: Eine Million Euro klingen erst einmal nach viel Geld, aber vielleicht reicht es gar nicht für alles aus, was wir gerne damit tun oder kaufen wollen.

Gehe zum Thema dieser Woche über:

Erkläre: Viele von uns haben wahrscheinlich das Gefühl, dass wir mehr Dinge in unserem Leben brauchen. Aber ist es nicht interessant, dass selbst eine Million Euro nicht genug zu sein scheinen? Was, wenn das, was wir wirklich bräuchten, weniger Zeug in unserem Leben wäre, nicht mehr? Wir haben die

letzten Wochen damit verbracht, über verschiedene Wege nachzudenken, wie wir Gott in unserem Leben jeden Tag mehr wahrnehmen können. Einer dieser Wege ist, unser Leben zu vereinfachen und loszulassen.

Gottes Wort wahrnehmen

Lest Prediger 2,10–11, entweder als große Gruppe oder in Kleingruppen.

Erkläre: Es gibt ein ganzes Buch im Alten Testament, das von einem Typen geschrieben wurde, der alles hatte, was er jemals brauchen oder wollen könnte. Aber anstatt glücklich und zufrieden zu sein, endet er deprimiert, weil er herausfindet, dass alles »bedeutungslos« ist. Genau dieses Wort benutzt er immer und immer wieder.

Frage: Klingt das nach einem Leben, das irgendjemand von uns leben wollen würde?

Bitte nun die Jugendlichen, Matthäus 6,25–34 gemeinsam zu lesen. Du kannst die Jugendlichen darauf hinweisen, dass dieser Abschnitt in Matthäus 6 Teil der »Bergpredigt« ist, die ihr in Woche 1 gemeinsam gelesen habt. Sie werden diesen Text auch im Daily Guide diese Woche vertiefen. In diesem Abschnitt gibt uns Jesus nicht nur einen Grund loszulassen (nämlich dass Gott für unsere Bedürfnisse sorgt), sondern auch das Ergebnis davon. Wir können uns für Gottes Reich einsetzen.

Frage: Was fällt euch an den Worten von Jesus in dem Abschnitt aus Matthäus auf? Wozu ermutigt Jesus uns in unserem Denken und Handeln?

> Viele glauben, dass das Buch Prediger von König Salomo von Israel geschrieben wurde, einem der reichsten Könige seiner Zeit. Als Teil der Weisheitsliteratur des Alten Testaments untersucht der Prediger die Konsequenzen eines Lebens, das damit verbracht wird, menschlicher Weisheit, Arbeit und Vergnügen nachzujagen. Es ist klar, dass der Prediger aus persönlicher Erfahrung schreibt. Die Schlussfolgerung dieser Erfahrung ist, dass ein Leben, das für menschliche Befriedigung gelebt wird, »nichtig« ist und ein »Haschen nach Wind«.

Frage: Wie unterscheidet sich das Leben und die Einstellung, zu der Jesus uns aufruft, von dem Leben, das der Verfasser des Predigers beschreibt? Was macht sie unterschiedlich?

Als Folgefrage kannst du fragen, welche Art von Leben die Jugendlichen selbst lieber hätten.

Erkläre: Der Schreiber des Predigers jagte allem hinterher, aber nichts war gut genug. Jesus gibt uns einen Grund, warum wir uns keine Sorgen machen und all den Dingen dieser Welt nicht hinterherjagen müssen: Wir können auf Gottes Versorgung für uns vertrauen. Jesus ruft uns auf, die Vögel in der Luft und die Lilien auf dem Feld wahrzunehmen und zu sehen, wie Gott für sie sorgt. Und wenn wir auf Gott vertrauen, gibt uns das Raum, dass es uns »zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit« geht, weil Gott für unsere Bedürfnisse sorgt. Wir müssen nicht unsere ganze Zeit damit verbringen, irgendetwas nachzujagen und uns Sorgen zu machen, wie wir mehr »Zeug« bekommen. Wenn wir uns entscheiden loszulassen (simplify), kann uns das den Raum geben, Gott wahrzunehmen und Gottes Reich zu suchen.

Wenn es die Zeit erlaubt, wäre es gut, wenn du eine Geschichte aus deinem eigenen Leben erzählst, wie das Loslassen oder Vereinfachen eines Bereichs deines Lebens dir erlaubt hat, mehr von Gottes Wirken in dir und um dich herum wahrzunehmen.

Gott wahrnehmen

Erkläre: Ich lade euch jetzt ein, etwas Zeit in Reflexion und Gebet zu verbringen. Nehmt euch dazu gerne einen Zettel und Stift, und schreibt während des Gesprächs mit Gott eure Gedanken und Eindrücke zu folgenden Fragen auf.

1. Was macht dir derzeit Sorgen oder Angst?

2. Wem oder was jagst du gerade hinterher? Was denkst du, warum das so ist?

3. Kreise anschließend ein, was du gerne loslassen und Gott abgeben möchtest, um Frieden und Ruhe zu erleben.

4. Schreibe zum Schluss einen Schritt auf, den du diese Woche machen kannst, um einfacher zu leben und etwas loszulassen und dadurch größeren Frieden und weniger Angst zu erleben.

Als Eröffnungs- oder Abschlussgebet kannst du **Psalm 103,1–5** *laut beten oder eine Person bitten, zu beten:*

> 1 Auf, meine Seele, lobe Jahwe,
> und alles in mir seinen heiligen Namen!
> 2 Auf, meine Seele, lobe Jahwe,
> und vergiss es nie, was er für dich tat!
> 3 Er vergibt dir all deine Schuld.
> Er ist es, der all deine Krankheiten heilt,
> 4 der dein Leben vom Verderben erlöst,
> dich mit Liebe und Erbarmen bedeckt,
> 5 der dich mit Gutem sättigt dein Leben lang
> und dir wie beim Adler das Jungsein erneuert.
> – Psalm 103,1–5

Diese Woche wahrnehmen

Erinnere die Jugendlichen daran, die Materialien aus dem Daily Guide unter der Woche zu nutzen. Weise besonders auf den Abschnitt »Diese Woche wahrnehmen« im Daily Guide hin, wo diese Frage gestellt wird: Was ist eine Sache, die du diese Woche loslassen kannst, um einfacher zu leben?

Wenn ihr in Kleingruppen seid (oder euch leicht in solche aufteilen könnt) und Zeit habt, kannst du über einige Ideen sprechen, auf die die Jugendlichen kommen können, um ihnen ein paar Impulse für die Woche mitzugeben.

Außerdem, wenn du gerne einige andere Bibelstellen in eure Diskussion rund um das Thema »Simplify« erkunden möchtest, kannst du dir diese anschauen:

- **Apostelgeschichte 4,32–37:** Die Gläubigen im Buch der Apostelgeschichte sehen ihren Besitz als Möglichkeit, für Menschen in Not zu sorgen.
- **Lukas 19,1–10:** Zachäus, der Zöllner, hat eine Begegnung mit Jesus, und sein Leben ist für immer verändert. Er gibt das Geld zurück, das er erschwindelt hat, und gibt Geld an die Armen. Dieser Abschnitt kann in Verbindung mit der Stelle aus Matthäus 6,25–34 hilfreich sein.

Hier sind einige weitere Ideen, die dir dabei helfen können, das Wochenthema noch greifbarer zu machen:

- **Erfahrungen aus anderen Ländern einbeziehen:** Wenn es in eurer Gemeinde Jugendliche oder Erwachsene gibt, die schon Zeit in einem anderen Land verbracht haben, kannst du sie einladen, davon zu erzählen. Besonders, wenn das im Rahmen eines kurzen Missionseinsatzes war, frag sie, wie sich dadurch ihre Sicht auf den eigenen Lebensstil und ihre Haltung verändert hat. Sprich vorher mit ihnen ab, dass sie, wenn es passt, auch ganz konkret teilen, welche Entscheidungen sie heute anders treffen, um bewusster einfach zu leben.
- **Ein einfaches Service-Projekt durchführen:** Überleg zusammen mit den Jugendlichen, ob ihr ein kleines, praktisches Hilfsprojekt umsetzt, zum Beispiel einem älteren Gemeindemitglied im Garten helfen, eine Familie beim Ausmisten der Garage unterstützen oder Zeit in einem nahegelegenen Seniorenheim verbringen. Sprecht im Anschluss darüber, welche Wirkung kleine, einfache Dienste haben, und lade die Jugendlichen ein, zu teilen, was ihnen auffällt, wenn sie das gemeinsam tun.

Simplify

Daily Guide



Simplify (oder vereinfachen), ist ein Wort, das wir nicht oft benutzen, besonders nicht, wenn es um unser eigenes Leben geht.

Je älter wir werden, desto voller und komplizierter wird unser Alltag. Schule, Arbeit, Familie, Freunde, Sport, Mode, die Zukunft und alles andere kämpfen um unsere Aufmerksamkeit. Und um da mitzuhalten, brauchen wir Computer, Smartphones, Kreditkarten, Vereine, Social-Media-Kanäle und jede Menge Koffein.

Wie kompliziert ist dein Leben geworden? Wie viel Zeug brauchst du, um alles erledigt zu kriegen? Denk mal drüber nach, wie oft du mit all dem, was du besitzt, zufrieden bist.

Wahrscheinlich brauchst du nicht alles, was du gerne hättest, oder sogar alles, was du bereits hast. Es kann sein, dass du Gott in deinem Leben und in der Welt besser wahrnehmen kannst, wenn du *simplify* lebst.

Durch das Leben von Jesus sind wir eingeladen, einen anderen Weg zu leben. Einen Weg, der nicht durch Angst und Sorgen verkompliziert wird, sondern von dieser einfachen Wahrheit geleitet wird:

Wir können unser Vertrauen auf Gott setzen, der unsere Bedürfnisse kennt und für uns sorgt.

Die Einladung für diese Woche ist, dein Leben zu vereinfachen, indem du dich von einigen deiner Sachen trennst. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir im dunklen Zeitalter vor Instagram und Starbucks leben müssen. Es bedeutet jedoch, dass du es dir wahrscheinlich leisten kannst, einige Dinge in deinem Leben loszulassen: wofür du dein Geld ausgibst, wie du deine Zeit verbringst – und vielleicht am wichtigsten –, worüber du dir tagsüber Sorgen machst.

Simplify hilft uns, unser Vertrauen auf Gott zu setzen und zu erkennen, dass wir dem Druck, den Sorgen und dem um uns herumwirbelnden Materialismus nicht ausgeliefert sind. Wenn wir unser Leben vereinfachen, sind wir in der Lage zu erkennen, was wirklich wichtig ist – und das nicht nur für eine Zeit, sondern für unser ganzes Leben. So gewinnen wir Raum, um Gott und die Menschen in unserer Welt zu sehen, denen wir etwas geben und die wir segnen können.

Den Moment wahrnehmen

Wo hast du das meiste Zeug?

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Vielleicht im Schrank, wo deine Kleidung oder Schuhe sind. Oder auf deinem Instagram-Account, wo du dein Handy, deine Uhr, Schmuck, Hüte oder Sammlungen aufbewahrst. Es könnte dein Kalender oder deine Kreditkarten-abrechnung sein. Vielleicht ist es dein Computer oder deine Videospielsammlung. Vielleicht ist es der Ort, an dem du die meisten Sachen aufbewahrst. Es könnte aber auch der Ort sein, an dem dir die Dinge am wichtigsten sind. Du könntest sogar sagen, dass dieser Ort eine Art Kontrolle über dich hat.

Geh jetzt dorthin und schau dich um. Was nimmst du wahr? Denk darüber nach, wo, wann und warum du all die Dinge bekommen hast, die du jetzt hast. Welche Dinge sind nicht da, von denen du wünschtest, sie wären da?

Verbringe nun einige Momente in Stille vor Gott. Schau dir deine Sachen noch einmal an. Stell dir selbst ein paar andere Fragen. Brauchst du wirklich all dieses Zeug? Was könntest du dir leisten wegzulassen? Wenn du eine Liste davon machen würdest, was dir wirklich wichtig ist, würde all dieses Zeug auf der Liste stehen?

Während dieser Serie wurdest du eingeladen, etwas aus deinem Leben wegzulassen (Woche 1) und zu unplug (Woche 2), um Gott mehr wahrzunehmen. Die Einladung diese Woche ist, dein Leben zu *simplify*, indem du einige Dinge loslässt UND die Sorgen und Unzufriedenheit loslässt, die hochkommen, wenn du diesen Dingen hinterherjagst. Es ist eine Einladung, die über diese 8 Wochen hinausgeht.

Anstatt diese Praxis nur für eine Zeit zu üben: Was wäre, wenn du *simplify* dein ganzes Leben lang praktizieren könntest und Gott jeden Tag mehr wahrnehmen würdest?

Gottes Wort wahrnehmen

Unten findest du einen Abschnitt aus der Bibel, in dem Jesu Worte wiedergegeben werden. Lies den Abschnitt langsam drei Mal durch und mache zwischen jedem Lesen eine Pause der Stille.

Was nimmst du an Jesu Worten wahr? Achte auf spezifische Wörter oder Sätze, die für dich herausstechen. Du kannst die Wörter, Gedanken und Gefühle, die dir in den Sinn kommen, während du den Bibeltext liest, gerne aufschreiben.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

25 Deshalb sage ich euch: Sorgt euch nicht um Essen und Trinken zum Leben und um die Kleidung für den Körper. Das Leben ist doch wichtiger als die Nahrung und der Körper wichtiger als die Kleidung.
26 Schaut euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln auch nichts in Scheunen. Doch euer Vater im Himmel ernährt sie. Und ihr? Seid ihr nicht viel wertvoller als sie?
27 Wer von euch kann sich denn durch Sorgen das Leben auch nur um einen Tag verlängern?
28 Und warum macht ihr euch Sorgen um die Kleidung? Seht euch die Wiesenblumen an, wie sie ohne Anstrengung wachsen und ohne sich Kleider zu nähen.
29 Ich sage euch, selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen.
30 Wenn Gott sogar das wilde Gras, das heute steht und morgen in den Backofen gesteckt wird, so schön schmückt, wie viel mehr wird er sich dann um euch kümmern, ihr Kleingläubigen!
31 Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: ›Was sollen wir denn essen? Was können wir trinken? Was sollen wir anziehen?‹
32 Denn damit plagen sich die Menschen dieser Welt herum. Euer Vater weiß doch, dass ihr das alles braucht!
33 Euch soll es zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird er euch alles Übrige dazugeben.
34 Sorgt euch also nicht um das, was morgen sein wird! Denn der Tag morgen wird für sich selbst sorgen. Die Plagen von heute sind für heute genug!

Matthäus 6,25–34

Gott wahrnehmen

Nachdem du den Abschnitt gelesen hast, sitze einen Moment still. Halte all die Worte, Gefühle und Gedanken Gott hin. Denk über diese Frage nach:

Glaube ich, dass diese Worte von Jesus wahr sind?

Verbringe dann einige Zeit im Gebet mit Gott. Seit langer Zeit benutzen Menschen ein einfaches Gebet, um ihre Herzen auf Gott auszurichten. Man nennt es das »Gelassenheitsgebet«:

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Du kannst dieses Gebet nutzen, um deine Gebetszeit mit Gott zu beginnen. Denke dabei an den Abschnitt aus Matthäus 6,25–34 und bringe die Bereiche deines Lebens vor Gott, in denen du dich gestresst und besorgt fühlst. Überlege dir, wie du dein Leben vereinfachen und einige

Was ich wahrnehme
Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Sachen loslassen kannst, um Gott mehr zu vertrauen und größere Freiheit zu erleben.

Mach dir keine Gedanken darüber, ob deine Gebete schick oder lang sind. Gott hört einfache Gebete.

Diese Woche wahrnehmen

Verbringe diese Woche jeden Tag etwas Zeit mit diesem Bibelabschnitt und diesem angeleiteten Gebet. Auch hier gilt: Mach dir keine Sorgen, dass es geschniegelt oder perfekt sein muss.

Denk darüber nach, wie du diese Woche dein Geld und deine Zeit einsetzt. Was ist eine Sache, die du diese Woche loslassen kannst, um zu *simplify*? Vielleicht verzichtest du einen Tag lang auf Social Media und Unterhaltung. Oder du entscheidest dich, den Hoodie, auf den du schon eine Weile ein Auge geworfen hast, nicht zu kaufen. Oder du bestellst einen Burger und lässt die Pommes weg.

Wenn du durch deinen Tag gehst, mache eine Liste (auf Papier oder im Kopf) von den Momenten, in denen du merkst, dass Gott für dich sorgt. Beende den Tag damit, Gott für seine Fürsorge und sein Interesse an dir zu danken.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Simplify

Ideen für Familien



Hier sind einige Ideen und Tipps für euch, während ihr diese Serie mit eurer Familie weiterführt. Diese Woche betrachten wir, wie wir unser Leben vereinfachen (simplify) können, indem wir Dinge loslassen, um Raum zu schaffen, Gott wahrzunehmen und auf Gottes Versorgung zu vertrauen. Bitte beachtet, dass ihr nicht alle Ideen umsetzen könnt. Sucht euch deshalb eine oder zwei aus, auf die ihr euch konzentrieren möchtet, und probiert sie gemeinsam aus!

Ideen, um deine ganze Familie beim Thema »Simplify« einzubeziehen

- Ein altes Sprichwort besagt: »Vorbild wirkt stärker als Worte« (more is caught than taught). Denke als Vater oder Mutter darüber nach, wie du dein Leben vereinfachen kannst, um Gott diese Woche mehr wahrzunehmen. Was könntest du loslassen? Teile deine Gedanken und Pläne mit deinem Kind (oder deinen Kindern), einschließlich der Gründe, warum es schwerfallen kann, *simplify* zu leben. Sprich auch über einige deiner Sorgen und Anliegen, die du vor Gott bringst. Denke daran, dass es genauso wichtig ist, deinem Kind zu erklären, warum du dich auf diese Praktiken einlässt, wie ihm mitzuteilen, was du zu tun planst. Wenn ihr als Familie eine konkrete Entscheidung getroffen habt, von etwas zu fasten (oder etwas wegzulassen), ist jetzt eine gute Zeit, das in euren Gesprächen über *simplify* zu überprüfen.
- Eröffne ein Gespräch mit deinem Kind über seine Sorgen und Anliegen und darüber, wo es sich selbst dabei ertappt, »Zeug« hinterherzujagen. Das ist wahrscheinlich nicht der Moment, um Probleme sofort zu lösen oder direkt das Urteilsvermögen deines Kindes in Frage zu stellen. Hör zuerst zu. Lade dein Kind ein, darüber nachzudenken, wie es auf Gottes Versorgung vertrauen kann. Und nehmt euch dann bewusst Zeit, für dein Kind und seine Sorgen und Anliegen zu beten.
- Lest gemeinsam Matthäus 6,25–34 und ladet einander ein, zu teilen, wo ihr Gottes Fürsorge bei euch selbst oder bei anderen erlebt habt. Auch hier gilt: Das muss kein steifer »Familienandachts-Moment« sein. Das kann auch im Auto mit einer Bibel-App auf dem Smartphone passieren. Achtet nur darauf, dass die Person, die liest, nicht die Person ist, die fährt!
- Verbringt diese Woche bewusst eine Mahlzeit gemeinsam. Bereitet ein einfaches Essen zu und bringt es einem Gemeindemitglied oder jemandem aus eurer Nachbarschaft vorbei. Sprecht dabei darüber, wie *simplify* euch Raum, Zeit und Ressourcen gibt, um andere zu segnen.
- Macht einen Familienabend, an dem sich jeder von Computer, Internet, WhatsApp und sogar dem Fernsehen *unplugged*, um ein Brettspiel zu spielen, Eis essen zu gehen oder gemeinsam wandern zu gehen. Versucht, die Aktivität so einfach wie möglich zu gestalten und darauf zu achten, dass sie euch nicht viel kostet. Damit es wirklich effektiv ist, ist es am besten, dies als Einladung an euer Kind zu gestalten und nicht als Auflage.
- In vielen Orten gibt es lokale Notunterkünfte oder Hilfswerke (z.B. Stadtmission, Deutsches Rotes Kreuz), die dabei helfen, Kleidung, Spielzeug und andere notwendige Dinge an Bedürftige zu verteilen. Überlegt als Familie, dass jeder einen Gegenstand an eine lokale Organisation spendet. Hier ist jedoch der Haken: Bitte jeden, etwas auszusuchen, das er oder sie tatsächlich tragen oder benutzen würde. Es ist leicht, den Pullover wegzugeben, den man von Oma vor zwei Jahren geschenkt bekommen hat. Auch hier gilt: Mach daraus eine Einladung und gib deinem Kind die Freiheit, »Nein« zu sagen. Hoffentlich beginnt es, Fragen darüber zu stellen, was es wirklich braucht, während ihr euch mit dem Thema *simplify* auseinandersetzt. Gemeinsam eure Spenden abzugeben, kann außerdem eine richtig gute Erfahrung für euch sein.



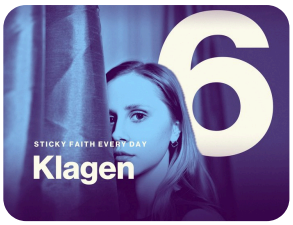
6. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Klagen hilft uns, in unserer Beziehung zu Gott ehrlich zu bleiben. Es geht darum, unsere tiefsten Gefühle zu benennen und anzunehmen und sie zu Gott zu bringen, anstatt unsere Enttäuschungen zu ignorieren oder uns nicht mit ihnen auseinanderzusetzen.

Ablauf auf einer Seite 64
Guide für Leiter 65
Daily Guide 69
Ideen für Familien 72

Klagen

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Klagen hilft uns, in unserer Beziehung zu Gott ehrlich zu bleiben. Es geht darum, unsere tiefsten Gefühle zu benennen und anzunehmen und sie zu Gott zu bringen, anstatt unsere Enttäuschungen zu ignorieren oder uns nicht mit ihnen auseinanderzusetzen.

Du brauchst: Technik für einen Song, Papier und Stift für jeden, Psalm 13 (Bibel, Ausdruck oder Beamer). 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Einen Song aus deiner Jugendzeit abspielen und erzählen, woran er dich erinnert.
- Zettel verteilen: Jeder schreibt seine fünf Lieblingslieder aller Zeiten auf und überlegt, warum gerade diese.
- Benennen: Lieder bewegen uns oft, weil sie Gefühle in Worte fassen.
- Römer 8,38–39 vorlesen: Nichts trennt uns von Gottes Liebe, auch unsere Gefühle nicht.

Sind diese Emotionen, die in euren Lieblingsliedern ausgedrückt werden, auch Emotionen, die ihr Gott regelmäßig gegenüber mitteilt?

Sollten wir Gott wirklich alle unsere Gefühle sagen?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Erklären: Klage steht vor allem in den Psalmen und den Klageliedern, und Psalmen wurden gesungen.
- Psalm 13 langsam lesen, gern von ein oder zwei Jugendlichen vorlesen lassen.
- Bei Überraschung bestätigen: Wir dürfen alle Gefühle zu Gott bringen. Die Wende kommt in Vers 6 (»Ich aber«).
- Zusammenfassen: Klagen ist Gebet mitten im Schmerz, kein bloßes Beschweren. David kehrt am Ende zur Wahrheit über Gott zurück.

Was überrascht euch an Psalm 13?

Wenn ihr Psalm 13 in zwei Hauptabschnitte unterteilen müsstet, wo würdet ihr den Schnitt machen? Warum?

3 Gott wahrnehmen

- Vorher selbst mit Gott klagen, bevor du die Gruppe anleitest.
- Jeder schreibt nach Psalm 13 einen eigenen Klagepsalm, gern im Raum verteilt. Ansagen: Niemand muss ihn teilen.
- Nach etwa 2 Minuten an einen Moment denken, in dem Gottes Gegenwart sicher war; nach weiteren 2 Minuten ein, zwei Sätze Lob schreiben.
- Niemanden zum Teilen zwingen. Mitarbeiter achten danach auf Gesprächsbedarf.
- Zum Schluss gemeinsam ein Klagelied hören oder singen (Liste im Leiter-Guide).

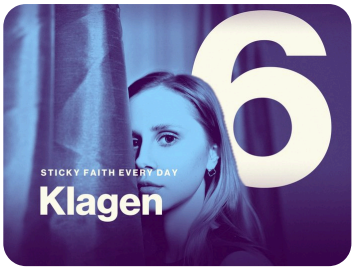
4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Psalm 77, zwei Listen: Klage und Gottes Taten).
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.
- Weitere Klagepsalmen (optional): Psalm 6, Psalm 42, Psalm 74 und Psalm 77. Einzelne Verse lassen sich auch per Nachricht verschicken.

Kurzfassung der Lektion »Klagen« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Klagen

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Klagen hilft uns, in unserer Beziehung zu Gott ehrlich zu bleiben. Es geht darum, unsere tiefsten Gefühle zu benennen und anzunehmen und sie zu Gott zu bringen, anstatt unsere Enttäuschungen zu ignorieren oder uns nicht mit ihnen auseinanderzusetzen.

Du brauchst:

- Entsprechendes Equipment, um zum Einstieg einen Teil eines Songs oder Videos abzuspielen.
- Papier und einen Stift für jeden Jugendlichen.
- Psalm 13, entweder in der Bibel, ausgedruckt oder per Beamer/Bildschirm

Den Moment wahrnehmen

Beginne mit einer Reise in die Vergangenheit, indem du ganz oder teilweise ein Lied (oder Musikvideo) abspielst, das dich an die Zeit erinnert, als du so alt warst wie deine Jugendlichen heute.

Erzähle eine kurze Geschichte über Songs, die dich an bestimmte Situationen während deiner Schulzeit erinnern. Welcher Song lief während deines Abiballs? Mit welchem Song verbindest du dein erstes Date? Das ist der perfekte Moment, um ganz ehrlich zu sein. Lass deine Jugendlichen über deinen komischen Musikgeschmack aus den 70ern, 80ern oder 90ern lachen. Verteile als Nächstes Zettel und Stifte.

Erkläre: Musik ist oft ein wichtiger Teil unseres Lebens. Nehmt euch ein paar Minuten Zeit und schreibt eure fünf absoluten Lieblingslieder auf. Nicht nur eure Favoriten, die gerade im Radio laufen, sondern eure Top-Lieblingslieder aller Zeiten.

Gib ihnen etwas Zeit, dann fahre fort.

Erkläre: Schaut euch jetzt eure Liste noch einmal an. Was denkt ihr, warum habt ihr diese Lieder als Favoriten ausgewählt?

Höre dir an, was die Jugendlichen sagen. Falls es noch nicht genannt wurde:

Erkläre: Manchmal werden Lieder unsere Favoriten, weil sie einen guten Beat oder eine eingängige Melodie haben, aber oft bewegen uns Lieder, weil sie uns helfen, unsere Gefühle in Worte zu fassen. Sie helfen uns auszudrücken, wie verknallt wir gerade sind oder wie wütend wir über die Scheidung unserer Eltern sind.

Dieser Moment eignet sich, um auf das einzugehen, was deine Jugendlichen gerade gesagt haben. Wenn sie Lieder erwähnen, die du kennst, benutze diese Lieder als Beispiele dafür, welche Emotionen die Musik in ihnen hervorruft.

Stelle dann folgende Frage.

Frage: Sind diese Emotionen, die in euren Lieblingsliedern ausgedrückt werden, auch Emotionen, die ihr Gott regelmäßig gegenüber mitteilt?

Frage: Sollten wir Gott wirklich alle unsere Gefühle sagen?

Höre dir ihre Antworten an und sage dann:

Erkläre: Römer 8 erinnert uns daran, dass uns nichts von der Liebe Gottes trennen wird. Paulus schreibt in den Versen 38–39: *»Denn ich bin überzeugt: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Teufel, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder hohe Kräfte noch tiefe Gewalten – nichts in der ganzen Schöpfung kann uns von der Liebe Gottes trennen, die uns verbürgt ist in Christus Jesus, unserem Herrn.«* Wie wir heute sehen werden, schließt das unsere Gefühle ein: Freude und Dankbarkeit genauso wie Wut, Enttäuschung und Bitterkeit.

Gottes Wort wahrnehmen

Erkläre: Es gibt viele Stellen in der Bibel, an denen wir Beispiele für das Klagen finden, aber die häufigsten Stellen sind in den Klageliedern und in den Psalmen. Weil die Psalmen ursprünglich gesungen wurden, wissen wir, dass Menschen schon mindestens seit der Zeit von König David und davor Gebete gesungen haben, um ihre Gefühle auszudrücken.

Lade die Jugendlichen ein, Psalm 13 langsam zu lesen.

Verteile Bibeln oder zeige die Verse über Beamer oder Bildschirm. Ziehe in Erwägung, ihn auch von einem oder zwei Jugendlichen laut vorlesen zu lassen.

- Psalm 13 ist eine individuelle Klage. Es gibt auch gemeinschaftliche Klagen, bei denen eine Community zu Gott schreit. Das könnte ein Lied gewesen sein, das bei irgendeiner Art von Tempelgottesdienst oder liturgischer Feier verwendet wurde.
- Die Einstiegsfrage »Wie lange noch?« ist eine typische Klage-Formulierung. Es ist so ähnlich, als würde man sagen: »Jetzt reicht's! Ich kann nicht mehr!«
- Manche Ausleger denken, dass der »Feind« in diesem Psalm wahrscheinlich die Angst vor dem Tod ist, vielleicht wegen einer schweren Krankheit.
- Die Verse 4–5 formulieren ein Gebet um Rettung. »Schau doch her!« und »Antworte mir« sind Rufe, dass Gott den Psalmisten befreit. »Schau doch her!« ist auch eine Bitte, dass Gott den Psalmisten mit seiner Gegenwart und heilenden Kraft segnet.
- Der Wechsel in Vers 6 basiert wahrscheinlich eher auf einer Änderung der Einstellung als auf einer Veränderung der tatsächlichen Umstände.
- Die hoffnungsvolle Wendung am Ende dieses Psalms ist charakteristisch für viele Klagepsalmen, insbesondere ihre Betonung des Vertrauens auf Gottes »Gunst«: die treue Bundesliebe, die Gott seinem Volk verspricht. Das Versprechen zukünftigen Lobpreises nimmt Gottes positive Antwort auf die Hilferufe des Psalmisten vorweg.

Frage: Was überrascht euch an Psalm 13?

Wenn dies die erste Berührung eines Jugendlichen mit biblischer Klage ist, könnte die Tiefe des Gefühls der Verlassenheit oder Enttäuschung von Gott in diesem Psalm überraschend sein. Wenn deine Gruppe überrascht oder besorgt reagiert, ist das ein guter Moment, um zu bestätigen, dass wir all unsere Gefühle zu Gott bringen dürfen.

Frage: Wenn ihr Psalm 13 in zwei Hauptabschnitte unterteilen müsstet, wo würdet ihr den Schnitt machen? Warum?

Die Verse 1–5 sind ein Hauptabschnitt, mit einem Wechsel in der Stimme, der zu Vers 6 führt. Das »Ich aber« des Autors am Anfang von Vers 6 ist ein großer Hinweis darauf, dass der Psalm nun in eine andere Richtung geht.

Schließe eure Diskussion mit folgenden Worten ab:

Erkläre: Klagen ist ein wichtiger Teil einer ehrlichen Beziehung zu Gott. Klage ist wahrscheinlich ein ungewohntes Wort für die meisten von uns. Klagen ist eine Form von Gebet und Anbetung, die es uns erlaubt, inmitten von schmerzhaften Erfahrungen zu Gott zu rufen. Das bedeutet nicht, sich einfach nur zu beschweren. David, der Autor dieses Psalms, bringt all seine Gefühle von Verlassenheit und Enttäuschung zu Gott. Er hält nichts zurück! Aber am Ende des Psalms kehrt David zurück zu der Wahrheit darüber, wer Gott ist. Vielleicht erinnert er sich selbst an diese Wahrheiten, obwohl er sich in diesem Moment von Gott verlassen fühlt.

Gott wahrnehmen

Lade deine Jugendlichen nun ein, basierend auf Psalm 13 ihren eigenen Klagepsalm zu schreiben. Es kann hilfreich sein, wenn sie während dieser Übung Zugang zu Psalm 13 haben.

Erkläre: Wir werden uns ein paar Minuten Zeit nehmen, um unseren eigenen Klagepsalm zu schreiben, basierend auf Davids Vorbild in Psalm 13. Das kann sich zunächst ungewohnt anfühlen. Aber wenn wir üben, mit Gott auf diese Weise zu reden, kann es uns helfen, im Gespräch mit Gott ehrlicher zu werden. Wir werden unsere Klagepsalmen nicht miteinander teilen. Seid also so ehrlich, wie ihr könnt.

> Die Emotionen in Psalm 13 sind so roh, dass sie uns (und unseren Jugendlichen) unangenehm werden können. Deine Jugendlichen einzuladen, ihre eigene Version von Psalm 13 zu schreiben, ist nichts, was du »einfach so« machen solltest, ohne es selbst geübt zu haben. Wie bei jeder geistlichen Praxis solltest du dir vorher Zeit nehmen, selbst mit Gott zu klagen, bevor du eine Gruppe durch diese Übung leitest.

Wenn eure Räumlichkeiten es zulassen, kannst du die Jugendlichen einladen, sich etwas zu verteilen, um ihnen mehr Fokus und Privatsphäre zu ermöglichen. Sag nach etwa 2 Minuten:

Erkläre: Macht jetzt eine kurze Pause und denkt an einen konkreten Moment, in dem ihr euch Gottes Gegenwart oder Treue sicher wart. Es kann eine ganz andere Situation sein als die, über die ihr gerade geschrieben habt, und das ist okay. Versucht euch an so viele Details wie möglich zu erinnern. Was war die Situation? Wie habt ihr euch gefühlt? Warum wart ihr euch Gottes Gegenwart so sicher?

Nach einer weiteren kurzen Pause von etwa 2 Minuten:

Erkläre: Jetzt werden wir diese Erinnerung nutzen, um einen Abschnitt des Lobpreises oder der Danksagung an Gott zu schreiben. Wenn ihr möchtet, könnt ihr euch dabei an Psalm 13 orientieren und ein oder zwei Sätze schreiben, in denen ihr Gottes Treue oder Gegenwart in eurem Leben lobt. Das ist eine bewusste Erinnerung daran, dass Gott treu ist, selbst wenn unsere aktuellen Umstände schmerzhaft sind.

Wenn dies das erste Mal ist, dass deine Gruppe das Klagen übt, könnten sich einige deiner Jugendlichen ein wenig (oder sehr!) unwohl dabei fühlen. Überlege, ob du nach diesem Teil etwas Zeit einplanen möchtest, um den Jugendlichen zu helfen, ihren Gefühlen nachzuspüren, die sie beim Verfassen ihres eigenen Klagepsalms wahrgenommen haben. Denke daran, dass es beim Klagen darum geht, die Jugendlichen zur Ehrlichkeit einzuladen. Sei also offen für jede Reaktion. Zwinge die Jugendlichen nicht, ihre Klagen mit irgendjemandem zu teilen. Lade sie aber ein, darüber nachzudenken, ob sie ihre Klage diese Woche mit einem vertrauten Erwachsenen oder Freund teilen möchten, falls sie die Erfahrung weiterverarbeiten müssen.

Weil es bei dieser Übung primär um individuelle Klage ging, kannst du die letzten Minuten auch nutzen, um gemeinschaftliche Klage zu üben. Hört euch ein Lied an oder singt eines, das einige der Merkmale von Klage ausdrückt, die ihr heute angeschaut habt (siehe einige Vorschläge unten; beachte, dass einige dieser Lieder von christlichen Künstlern stammen, andere nicht).

- »The Reckoning (How Long)« von Andrew Peterson vom Album *Counting Stars*

- »Back to December« von Taylor Swift auf dem Album *Speak Now*
- »Psalm 13« von Shane Barnard & Shane Everett auf dem Album *Upstairs*
- »Take it All« von Adele auf dem Album *21*
- »O God Where Are You Now?« von David Crowder Band auf dem Album *A Collision*
- »The Fall« von Gungor auf dem Album *Ghosts Upon the Earth*
- »Dry Bones« von Gungor auf dem Album *Beautiful Things*
- »It's All Coming Back to Me Now« von Celine Dion auf dem Album *Falling into You*
- »Colder Weather« von Zac Brown Band auf dem Album *You Get What You Give*
- »How to Save a Life« von The Fray auf dem Album *How to Save a Life*
- »Pain« von Tupac (bitte beachte, dass dieser Song sehr explizit ist, beurteile also deinen Kontext entsprechend)

Klagen kann ein ziemlich schweres Thema sein. Bereite deshalb deine Mitarbeiter im Voraus darauf vor, besonders aufmerksam zu sein, damit sie wahrnehmen, ob Jugendliche im Anschluss noch ein Gespräch oder Hilfe bei der Verarbeitung benötigen.

Diese Woche wahrnehmen

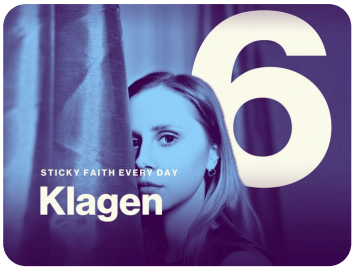
Es gibt viele Klagepsalmen. Wenn du mehr Zeit hast oder wenn in einem späteren Treffen in der Woche noch Zeit ist, ziehe einige der folgenden Psalmen in Betracht. Jetzt, wo die Jugendlichen Klage als literarische Kategorie kennen, lade sie ein, tiefer einzusteigen. Folgen Klagepsalmen einem typischen Muster? Was ist gleich, was ist unterschiedlich zwischen den Klagepsalmen? Welcher Klagepsalm ist für deine Jugendlichen am leichtesten nachvollziehbar? Welcher am schwersten?

Du könntest auch einzelne Psalmen oder Formulierungen auf euren Social-Media-Kanälen posten oder per Nachricht rausschicken, damit Jugendliche über diese radikale Sprache der Ehrlichkeit im Gebet ins Nachdenken und ins Gespräch kommen.

- Psalm 6
- Psalm 42
- Psalm 74
- Psalm 77

Klagen

Daily Guide



Das Leben ist nicht immer rosarot. Tatsächlich ist das Leben oft sehr schmerzhaft. Zweifel, Angst, Wut, Enttäuschung und Trauer sind alles Emotionen, die eine wichtige Rolle in unserem Menschsein spielen.

Manchmal ist es verlockend, diese Gefühle vor Gott zu verbergen. Aber die Bibel ist voll von Geschichten, Gedichten und Liedern, die von und über Menschen geschrieben wurden, die manchmal sehr enttäuscht waren und diese Enttäuschungen zu Gott brachten. Beim Klagen schütten wir Gott unser Herz aus – unseren Schmerz, Zweifel, Enttäuschung, Trauer – und erinnern uns dann an Gottes bleibende Gegenwart.

Klagen endet nicht immer mit einem Happy End. Manchmal kommt der Herzschmerz und bleibt für eine lange Zeit, aber das Klagen endet immer mit der Gewissheit von Gottes Gegenwart.

Den Moment wahrnehmen

Atme ein paar Mal langsam und tief ein und aus und komm innerlich zur Ruhe. Überlege dir, eine Kerze in deiner Nähe anzuzünden. Manche empfinden das als hilfreich, wenn sie Zeit mit Gott verbringen. Das beständige Licht der Kerze ist eine greifbare Erinnerung an Gottes Gegenwart; auch wenn unsere Gedanken manchmal abschweifen, ist Gott voll und ganz bei uns.

Gottes Wort wahrnehmen

Sobald innerlich zur Ruhe gekommen bist, schlag in deiner Bibel Psalm 77 auf. Lies den ganzen Psalm langsam durch. Lies ihn jetzt noch einmal durch und achte dabei auf die Emotionen, die der Psalm in dir auslöst. Wie fühlst du dich bei den einzelnen Versen?

> **2** Ich schreie zu Gott, so laut ich kann.
> Ich schreie zu Gott, dass er mich hört.
> **3** In meiner Not suche ich den Herrn.
> Die ganze Nacht strecke ich die Hand nach ihm aus.
> Ich finde einfach keinen Trost.
> **4** Denk ich an Gott, dann stöhne ich nur,
> sinne ich nach, verlier ich den Mut.
> **5** Meine Augenlider hältst du mir offen,
> ich bin so verstört, dass ich nicht reden kann.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

6 Ich denke über Früher nach,
die längst vergangenen Jahre,
7 an mein Saitenspiel in der Nacht.
Ich erwäge es im Herzen,
durchforsche es mit meinem Geist.
8 Wird der Herr denn für immer verwerfen?
Wird er nicht wieder gnädig sein?
9 Ist seine Güte für immer vorbei?
Gilt sein Versprechen in Zukunft nicht mehr?
10 Hat Gott vergessen, gnädig zu sein?
Hat er im Zorn sein Erbarmen versperrt?
11 Da sagte ich: »Das ist mein Schmerz,
dass der Höchste sich jetzt anders verhält.«
12 Ich will mich erinnern an die Taten Jahwes,
an dein wunderbares Wirken von einst.
13 Ich will dein Handeln bedenken,
verstehen, was du bewirkst.
14 Alles, was du tust, ist heilig, Gott!
Wer ist ein so großer Gott wie du?
15 Du bist der Gott, der Wunder vollbringt!
Den Völkern hast du deine Macht gezeigt.
16 Dein Volk hast du mit starker Hand befreit,
die Nachkommen Jakobs und Josefs.
17 Die Wassermassen sahen dich, Gott,
das Meer sah dich und erbebte.
Auch in seinen Tiefen tobte es.
18 Die Wolken gossen Regenfluten aus
und ließen den Donner erdröhnen.
Und deine Pfeile fuhren hin und her.
19 Dein Donner rollte im Wirbelsturm,
Blitze erhellten die Welt,
es zitterte und bebte die Erde.
20 Dein Weg führte durchs Meer,
dein Pfad durch mächtige Wasser.
Doch deine Spuren hat niemand erkannt.
21 Wie eine Herde hast du dein Volk geführt,
geleitet durch Mose und Aaron.

Psalm 77

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Gott wahrnehmen

Der Verfasser von Psalm 77 hat im Grunde zwei Listen erstellt. In den Versen 2–10 reiht der Psalmist Enttäuschungen und Beschwerden gegenüber Gott aneinander und scheint nichts zurückzuhalten. In den Versen 11–21 wechselt er und richtet den Blick auf Gottes Wesen und auf das, was Gott getan hat.

Nimm dir jetzt so viel Zeit, wie du brauchst, um deine eigenen zwei Listen zu schreiben. Schreib zuerst deine »Schmutzwäsche-Liste«: Zweifel, Verletzungen, Ängste und Enttäuschungen. Nimm dir ein Beispiel am Autor von Psalm 77 und halte nichts zurück.

Halte mit dieser Liste für ein paar Minuten inne.

Schreib anschließend eine weitere Liste mit Dingen, von denen du weißt, dass sie über Gott wahr sind. Denk dabei an Gottes Charakter und Eigenschaften, von denen du aus der Bibel weißt, dass sie zu ihm gehören, und denke auch an dein eigenes Leben. Wo hast du erlebt, dass Gott für dich persönlich da war und dir treu geblieben ist?

Schließe ab, indem du betest, dass Gott all die Dinge von deiner ersten Liste hält und dir besonders nahe ist, während du dich hineinwagst, darauf zu vertrauen, dass die zweite Liste wahr ist.

Diese Woche wahrnehmen

Wie bei anderen Praktiken, die wir in dieser Serie ausprobiert haben, braucht auch das Klagen Übung. Wir fühlen uns oft sehr wohl dabei, uns mit unserer Wut oder unserem Herzschmerz an einen Freund oder ein enges Familienmitglied zu wenden, sind aber ein wenig zögerlich, wenn es darum geht, alles, was wir fühlen, Gott zu erzählen.

Psalm 62,9 erinnert uns daran, dass Gott an allem interessiert ist, was wir fühlen, nicht nur an dem »Guten«:

Vertraut auf ihn zu jeder Zeit, ihr Leute aus meinem Volk! / Schüttet euer Herz vor ihm aus, denn unsere Zuflucht ist Gott!

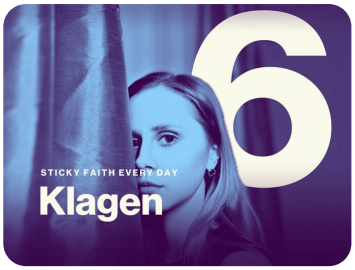
Lass diesen Vers diese Woche eine Erinnerung für dich sein. Vielleicht möchtest du dir sogar etwas Zeit nehmen, um ihn auswendig zu lernen, oder du schreibst ihn auf eine Karteikarte und platzierst sie an einem Ort, an dem du sie die ganze Woche über wahrnimmst.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Klagen

Ideen für Familien



Klagen ist kein Thema, über das wir normalerweise viel sprechen. Deshalb findest du unten ein paar Ideen, wie ihr als Familie über Klagen ins Gespräch kommen könnt. Nicht alles wird für deine Familie passen oder hilfreich sein (und es sind auch zu viele Ideen, um sie alle umzusetzen!). Such dir einfach ein oder zwei aus, die euch besonders ansprechen.

Ideen, um deine ganze Familie beim Thema »Klagen« einzubeziehen

- Musik hilft uns oft dabei, unsere Gefühle in Worte zu fassen. Nimm dir etwas Zeit und teilt miteinander Lieder (christlich oder nicht), die auf deiner geistlichen Reise wichtig waren; entweder Lieder, die deine Klage in einer besonders schweren Zeit ausgedrückt, oder Lieder, die dich an Gottes Güte erinnert haben. Warum waren diese Lieder für dich so wichtig? Achte darauf, auch deine eigenen Lieder zu teilen, und lade dein Kind (oder deine Kinder) ein, seine Lieder zu teilen. Sei auch bereit, ohne zu urteilen zuzuhören, selbst wenn dein Kind Lieder teilt, die du für wenig wertvoll hältst (musikalisch oder anderweitig). Das ist ein Moment zum Zuhören und Wertschätzen.
- In der Bibel finden wir mehr als nur ein paar Personen, die Enttäuschung oder Trauer erlebt und ihre Klage vor Gott gebracht haben. Lest eine dieser Geschichten und sprecht darüber, wie die Hauptperson mit ihren Gefühlen umgeht. Welchen Teil dieser Klage kannst du am leichtesten nachvollziehen? Welchen findest du am schwierigsten?
- Hiob (das ganze Buch Hiob wäre lesenswert, besonders Hiob 23,1–12)
- Abraham (1. Mose 15,1–6)
- Fallen dir oder deinem Kind noch andere biblische Personen ein, die durch Kämpfe gegangen sind und zu Gott geschrien haben?
- Klagen beginnt und endet mit dem Vertrauen, dass Gott mitten in unserem Leid da ist. Aber manchmal ist genau die Mitte des Leids der schwerste Ort, um sich an Gottes Gegenwart zu erinnern. In 1. Samuel 7 stellt Samuel ein steinernes Denkmal auf, das er Eben-Ezer nennt (wörtlich »Stein der Hilfe«), um an den Ort zu erinnern, an dem Gott Israel den Sieg über die Philister geschenkt hat. Sprecht darüber, ob ihr als Familie greifbare Erinnerungen an Gottes Gegenwart und Treue habt. Wie könnte es aussehen, eine Gewohnheit zu entwickeln, physische »Eben-Ezer« (Erinnerungszeichen an Gottes Treue) als Familie zu sammeln?
- Der Daily Guide ermutigt den Einzelnen, zu üben, sein Herz vor Gott auszuschütten (siehe Psalm 62,9). Sprecht darüber, wie die verschiedenen Personen in eurer Familie ihr Herz vor Gott ausschütten. Laut beten? Tagebuch schreiben? Lieder schreiben? Tanzen? Wie könnte es aussehen, eine neue Art des Betens alleine oder als Familie auszuprobieren?



7. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: Wenn wir die Fülle des Lebens erfahren wollen, die Gott uns durch Jesus jeden Tag anbietet, müssen wir bereit sein, alles zu verlieren, so wie Jesus es tat.

Ablauf auf einer Seite 74
Guide für Leiter 75
Daily Guide 79
Ideen für Familien 82

Verlieren

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: Wenn wir die Fülle des Lebens erfahren wollen, die Gott uns durch Jesus jeden Tag anbietet, müssen wir bereit sein, alles zu verlieren, so wie Jesus es tat.

Du brauchst: Bibeln, Papier und Stifte, Whiteboard oder Flipchart, mindestens ein Smartphone mit Internet. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- Vorher überlegen, wie du das schwere Thema einführst. Wenn es passt, kurz von eigenem Leid oder Verlust erzählen.
- Einordnen: In der Karwoche denken wir an Jesu Leiden und Tod. Dass er selbst Verlust erlebt hat, tröstet.
- In Gruppen von 2 bis 3 die letzten Worte Jesu in allen vier Evangelien suchen, Beobachtungen am Whiteboard sammeln.
- Ergänzen: Matthäus 27,46 und Markus 15,34 zitieren Psalm 22, Lukas 23,46 und Johannes 19,30 betonen anderes. Debatten über die Genauigkeit der Bibel vertagen.

Warum glaubt ihr, fällt es uns so schwer, über Verlust und Tod zu reden?

Was habt ihr wahrgenommen?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Matthäus 27,45–50 laut vorlesen lassen.
- Kurz austauschen, »verlassen« am Handy nachschlagen lassen und Jesu Gebet umformulieren (»Gott, warum hast du mich im Stich gelassen?«).
- Matthäus 27,50 noch einmal lesen: Jesus gab seinen Geist auf.
- Benennen: Jesus bat in Gethsemane um einen anderen Weg (Matthäus 26,36–46). Es gab keinen.

Was bedeutet es eurer Meinung nach, dass Gott Jesus verlassen hat?

Was glaubt ihr, bedeutet es, dass Jesus seinen Geist »aufgab«? Glaubt ihr, das heißt, Jesus hatte eine Wahl, wann er sterben würde?

3 Gott wahrnehmen

- Erklären: Es gibt keinen Weg zur Auferstehung ohne Kreuzigung. Dazu Matthäus 16,24–25 lesen.
- Augen schließen, Fäuste mit den Handflächen nach unten: an etwas denken, woran man festhält.
- Hände nach oben drehen und öffnen, still mehrmals »Nicht wie ich will, sondern wie du willst« beten.
- Mit einem Gebet schließen: Nicht Karfreitag ist das Ziel, sondern Ostersonntag.

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Atemübung mit Hiob 1,21: verlieren und gewinnen).
- Ermutigen: die letzten Worte Jesu ganz lesen, mit offenen Händen weiterbeten, an Karfreitag und Ostersonntag in den Gottesdienst gehen.
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.
- Zum Vertiefen (optional): Psalm 22 und Johannes 12,24.

Kurzfassung der Lektion »Verlieren« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Verlieren

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: Wenn wir die Fülle des Lebens erfahren wollen, die Gott uns durch Jesus jeden Tag anbietet, müssen wir bereit sein, alles zu verlieren, so wie Jesus es tat.

Du brauchst:

- Eine Bibel für jeden Jugendlichen
- Stifte und Papier
- Whiteboard oder Flipchart und Marker
- Mindestens ein Jugendlicher oder Erwachsener mit Internetzugang (über Smartphone oder Tablet)

Den Moment wahrnehmen

Verlust ist ein schwieriges Thema, bei dem es Jugendlichen oft schwerfällt, sich darauf einzulassen. Es geht an den Kern unserer Existenz, und es erinnert uns an unsere eigene Sterblichkeit und daran, dass das Leben extrem schmerzhaft sein kann. Nimm dir etwas Zeit und überlege, wie du dieses Thema bei deinen Jugendlichen einführen willst. Du könntest zum Beispiel so starten:

Erkläre: So oft sprechen wir über das Gute, das in unserem Leben passiert. Aber die Realität ist, dass wir auch harte und herausfordernde Zeiten erleben. Wir begegnen Leid, Verlust und Tod.

Wenn es passend ist, erzähl kurz von einer Situation aus der letzten Zeit, in der du persönlich Leid oder Verlust erlebt hast.

Erkläre: Es ist nicht einfach, über Leid, Trauer, Verlust und Tod zu sprechen, und trotzdem gehören sie zu unserem Alltag.

Frage: Warum glaubt ihr, fällt es uns so schwer, über Verlust und Tod zu reden?

Erkläre: Einmal im Jahr nehmen wir uns in der Karwoche ganz bewusst Zeit, um über das Leiden und den Tod Jesu (und damit auch über unser eigenes Leid und unseren eigenen Tod) nachzudenken. Auch wenn es unangenehm sein kann, über Tod und Verlust zu sprechen, liegt doch etwas Tröstliches darin, dass Jesus selbst Tod und Verlust erlebt hat. Diesen Trost wollen wir heute finden, indem wir uns auf Jesu letzte Worte konzentrieren.

Lass deine Jugendlichen Gruppen von 2 bis 3 Personen bilden. Gib ihnen die Aufgabe, die letzten Worte Jesu vor seinem Tod in jedem der vier Evangelien zu finden. Gib ihnen ein paar Minuten und lenke dann ihre Aufmerksamkeit zurück.

Frage: Was habt ihr wahrgenommen?

Lass sie teilen, was ihnen aufgefallen ist, und schreibe die Beobachtungen auf ein Whiteboard oder eine Flipchart.

Falls es niemand erwähnt, weise darauf hin, dass sich Matthäus und Markus im Kern über Jesu letzte Worte einig sind, Lukas und Johannes aber jeweils etwas anderes betonen.

Bei Matthäus und Markus sind Jesu letzte Worte ein Zitat aus Psalm 22 und eine Frage an Gott: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« (Matthäus 27,46; Markus 15,34). Sie erwähnen, dass er noch einmal schreit, erwähnen aber nicht, ob seine Schreie Worte waren oder nur Schreie.

Der Bericht von Lukas endet damit, dass Jesus Gott sagt: »Vater, in deine Hände gebe ich meinen Geist.« (Lukas 23,46), und Johannes schreibt, dass Jesus sagte: »Es ist vollbracht!« (Johannes 19,30).

Bitte die Jugendlichen, zu kommentieren, warum sie glauben, dass die Evangelisten unterschiedliche letzte Worte betonen. Erkläre dabei die Bedeutung letzter Worte und warum es für die Schreiber wichtig gewesen sein könnte, dies jeweils so festzuhalten.

Gelehrte diskutieren darüber, warum die Verfasser der Evangelien die Ereignisse rund um die Kreuzigung unterschiedlich wiedergeben. Manche vermuten, dass Augenzeugen die Dinge schlicht aus unterschiedlichen Perspektiven wahrgenommen haben. Andere gehen davon aus, dass die Autoren jeweils einen bestimmten Schwerpunkt setzen wollten und deshalb unterschiedliche Details betonen. Wenn Jugendliche anfangen, Fragen zu den Unterschieden in den Berichten zu stellen, kannst du einige dieser Gedanken aus dem Absatz aufgreifen. Versuche aber, Gespräche oder Debatten über die Beschaffenheit oder Genauigkeit der Bibel an dieser Stelle zu vermeiden. Heb dir das lieber für ein anderes Mal auf.

Gottes Wort wahrnehmen

Erkläre: Weil wir uns heute auf das Thema Verlust konzentrieren, schauen wir uns gemeinsam den Bericht bei Matthäus genauer an. Wir steigen an der Stelle in die Geschichte ein, an der Jesus verhaftet, zum Tod verurteilt und ans Kreuz gehängt wurde.

Bitte einen Jugendlichen oder Erwachsenen, Matthäus 27,45–50 laut vorzulesen.

Frage: Was bedeutet es eurer Meinung nach, dass Gott Jesus verlassen hat?

Gib ihnen eine Minute zum Austausch. Lass dann jemanden am Handy eine Definition für »verlassen« nachschlagen. Dabei werden Begriffe wie »weggehen«, »sich entfernen« oder »eine Beziehung beenden« fallen. Formuliere Jesu Gebet anschließend in eigenen Worten um, zum Beispiel so:

Erkläre: Wenn wir Jesu Gebet umformulieren, klingt es ungefähr so: »Gott, warum hast du mich im Stich gelassen?« oder »Gott, warum hast du unsere Beziehung beendet?« Christen reden oft darüber, dass Gott uns niemals aufgibt, und hier begegnen wir Jesus, der erlebt oder empfindet, dass Gott ihn aufgegeben hat. Das ist ein hartes Konzept, oder? Wir haben die Geschichte von Jesu Tod so oft gehört, dass wir uns nicht immer erlauben, den Schmerz und die Absurdität davon wirklich zu fühlen.

Bitte jemanden, Matthäus 27,50 noch einmal zu lesen, diesmal so, wie es andere Übersetzungen wiedergeben: »Jesus aber schrie wieder mit lauter Stimme und gab den Geist auf.« (In der NeÜ steht: »Jesus aber schrie noch einmal laut auf und übergab den Geist.«)

Frage: Was glaubt ihr, bedeutet es, dass Jesus seinen Geist »aufgab«? Glaubt ihr, das heißt, Jesus hatte eine Wahl, wann er sterben würde?

Gib ihnen kurz Zeit zum Austausch. Weise dann darauf hin, dass Matthäus nicht nur beschreibt, wie Jesus sich von Gott verlassen fühlt, sondern auch, wie er schließlich »aufgibt«. Du könntest so weiterführen:

Erkläre: Jesus gab auch auf. Alles, wofür er sein ganzes Leben lang gearbeitet hatte, war weg. Er hatte es versucht und versucht und hatte verloren. Er mag sich gefühlt haben, als hätte jeder ihn aufgegeben, sogar Gott. Ihr erinnert euch vielleicht, dass Jesus in der Nacht zuvor im Garten Gethsemane (Matthäus 26,36–46) verzweifelt zu Gott gebetet und ihn gebeten hatte, ihm einen anderen Weg als die Kreuzigung zu zeigen. Aber es gab keinen anderen Weg, als sein Leben zu verlieren.

Gott wahrnehmen

Fahre fort und erkläre diese Realität: Jesus lädt uns ein, mit ihm zur Auferstehung zu kommen. Aber wie Jesus im Garten Gethsemane gelernt hat, gibt es keinen Weg zur Auferstehung, ohne vorher die Kreuzigung erlebt zu haben. Es gibt keinen Weg zu neuem Leben außer durch Aufgeben, Hingabe und Verlieren.

Das hilft uns, Jesu Worte in Matthäus 16,24–25 besser zu verstehen: »Wenn jemand mein Jünger sein will, dann muss er sich selbst verleugnen, er muss sein Kreuz aufnehmen und mir folgen. Denn wer sein Leben unbedingt bewahren will, wird es verlieren. Wer sein Leben aber meinetwegen verliert, der wird es gewinnen.« Offenbar ist das Verlieren ein zentraler Teil der Nachfolge Jesu. Im Garten Gethsemane betete Jesus: »Mein Vater, wenn es möglich ist, dann gehe dieser Kelch an mir vorbei! Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.«

Erkläre: Lasst uns etwas Zeit gemeinsam verbringen und dieses Gebet des Verlierens beten: »Nicht wie ich will, sondern wie du willst«.

Lade die Jugendlichen ein, ihre Augen zu schließen und ihre Hände vor sich zu halten, mit den Handflächen nach unten, die Fäuste geschlossen. Bitte sie, sich etwas vorzustellen, woran sie in ihrem Leben festhalten, in dem Versuch, die Kontrolle zu behalten, so als würden sie es gerade in ihrer Hand halten. Lade sie dann ein, ihre Handflächen nach oben zu drehen und ihre Hände zu öffnen, als Zeichen ihrer Bereitschaft, diese Dinge loszulassen. Weise sie an, während sie das tun, mehrmals still zu Gott zu beten: »Nicht wie ich will, sondern wie du willst.«

Beende diese Zeit mit einem gesprochenen Gebet und erinnere daran, dass Karfreitag nicht das Ziel der Geschichte ist, sondern Ostersonntag, und Jesus uns zeigt: Der einzige Weg zur Freude des Sonntags führt durch den Verlust des Freitags.

Diese Woche wahrnehmen

Ermutige die Jugendlichen, den Daily Guide die Woche über selbstständig zu nutzen, um einen Rhythmus des Wahrnehmens in ihrem Alltag einzuüben.

Du kannst sie außerdem ermutigen, diese Woche mindestens einmal die letzten Worte Jesu vollständig zu lesen, weiter mit offenen Händen zu beten und, falls ihr diese Serie in der Fastenzeit macht und dies in die Karwoche fällt, an den Gottesdiensten am Karfreitag und Ostersonntag teilzunehmen.

Wenn du die gemeinsame Zeit ausweiten möchtest, findest du hier ein paar weitere Ideen:

- Geht Jesu letzte Worte gemeinsam noch einmal Schritt für Schritt durch und stellt dabei folgende Fragen: Was lernen wir, gerade auch durch die Perspektive des jeweiligen Evangelisten?
- Macht eine tiefere Bibelarbeit zu Psalm 22, um besser zu verstehen, warum der Psalmist ursprünglich die Zeile schreibt, die Jesus im Matthäusbericht zitiert: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«
- Such dir (wenn möglich) einen Botaniker oder Biologen, der erklären kann, welche zentrale Rolle »Sterben« in der Natur spielt, beispielsweise wenn Pflanzen ihre Samen »fallen lassen«, damit neues

Leben entstehen kann. Verbindet dies mit unserem Leben und mit Jesu Tod und Auferstehung oder mit Jesu Bild in Johannes 12,24.

- Du kannst die Jugendlichen einladen, diese Woche bewusst Schmerz, Tod und Verlust um sich herum oder in der Welt wahrzunehmen und nächste Woche vorbereitet zu sein, um zu teilen, was sie gesehen haben. Wenn du das so ankündigst, dann mache dir unbedingt eine Notiz, dass du nächste Woche nachhakst und bewusst Raum fürs Teilen einplanst.
- Es gibt mehrere gute Videos online (oder du machst eins selbst), die den Satz »It's Friday, but Sunday's coming« aufgreifen (such den Satz auf YouTube nach Beispielen). Das kann helfen zu verstehen: Leben kommt durch Tod, und unser Leid ist nicht das Ende der Geschichte.

Verlieren

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Unser Körper braucht ständige Zyklen von Füllen und Leeren, Leben und Sterben, Gewinnen und Verlieren, wir sind uns dessen nur nicht immer bewusst.

Meistens nehmen wir den Verdauungsprozess wahr, aber auf viele andere tägliche Abläufe achten wir oft nicht. Jeden Tag verlieren wir Haare, und sie wachsen nach. Wir stoßen ständig Hautzellen, Blutkörperchen und die meisten anderen Arten von Zellen ab und bilden neue. Unser Körper gewinnt und verliert ständig. Wir bemerken es nur nicht.

Heute wirst du deine Atmung wahrnehmen und sie mit der Idee von Gewinnen und Verlieren verbinden.

Stell es dir so vor: Du musst deine Lungen mehrmals pro Minute mit Sauerstoff füllen, aber du kannst sie nicht füllen, wenn sie noch »voll« sind vom letzten Atemzug. Um deinen nächsten Atemzug zu gewinnen (und am Leben zu bleiben), musst du deinen letzten Atemzug verlieren. So ist das Leben oft. Während wir diese Woche darüber nachdenken, wie Jesus sein Leben verlor und wiedererlangte, kann uns der ständige Rhythmus des Atmens helfen, das ein Stück tiefer nachzuempfinden.

Wusstest du, dass die meisten von uns nicht richtig atmen?

Die optimale Atmung erfolgt über das Zwerchfell, sodass sich dein Bauch beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen bewegt. Der Rhythmus beträgt etwa 6–8 Atemzüge pro Minute. Die meisten von uns atmen jedoch flach und schnell durch die Brust und die Schultern.

Das versorgt unser Gehirn und unseren Körper nicht mit der optimalen Menge an Sauerstoff.

Probier diese Atemübung aus. Denk dabei an Jesu Tod als ein kosmisches, göttliches Ausatmen des Verlustes und an seine Auferstehung als ein kosmisches, göttliches Einatmen von neuem Leben.

1.Such dir einen ruhigen Ort und setz dich aufrecht hin, die Füße flach auf dem Boden. 2.Nimm deine Atmung wahr. Wie fühlt es sich an, Luft in deine Lungen zu holen? Wie fühlt es sich an, auszuatmen? 3.Konzentriere dich jetzt darauf, mit dem Zwerchfell zu atmen (leg eine Hand auf deinen Bauch – er sollte sich heben und senken). 4.Achte dann auf das Tempo deiner Atmung: Es sollte etwa 5–7 Sekunden dauern, einzuatmen, und ungefähr genauso lange, auszuatmen. 5.Mach das für ein

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

paar Minuten. (Denk daran, dass es sich angenehm anfühlen sollte. Wenn nicht, entspann dich einfach und atme ein paar Mal wieder in deinem normalen Tempo.)

Gottes Wort wahrnehmen

Durch die Jahrhunderte haben Christen Atemmuster mit dem Lesen der Bibel oder dem Gebet verbunden. Oft wird das mit den Psalmen gemacht. Heute kannst du es mit einer frei wiedergegebenen Stelle aus Hiob 1,21 ausprobieren. Hiob war ein Mann aus der Bibel, der alles verlor und sich fühlte, als würde er gleich sein Leben verlieren.

Während du die kursiven Zeilen liest, atme langsam ein. Während du die fettgedruckten Zeilen liest, atme langsam aus. Du kannst diese Übung mehrmals wiederholen.

Nackt bin ich aus dem Leib meiner Mutter gekommen, **und nackt werde ich sein, wenn ich sterbe.** *Der HERR hat mir alles gegeben,* **und der HERR hat es mir wieder weggenommen.**

Gelobt sei der Name des HERRN! **Gelobt sei der Name des HERRN!**

Gott wahrnehmen

Jeder Atemzug, den du heute getan hast – und jeder andere Atemzug, den du jemals getan hast –, ist ein Geschenk von Gott. In 1. Mose 2,7 wird die Erschaffung des ersten Menschen wie folgt beschrieben: »Dann formte Jahwe-Gott den Menschen aus loser Erde vom Ackerboden und hauchte Lebensatem in sein Gesicht. So wurde der Mensch ein lebendes Wesen.«

Einer von Gottes ersten Liebesbeweisen ist, dass er uns durch das Atmen Leben gibt. Atem ist unsere erste Erfahrung von Gottes Gnade. Es ist nichts, das wir uns verdienen oder erarbeiten können, sondern etwas, das Gott uns aus Güte und Liebe schenkt.

Eines Tages wirst du deinen letzten Atemzug tun und du weißt nicht, wann dieser Tag sein wird. Werde dir diese Woche deiner Atmung bewusster – als ein Zyklus von Leben und Tod, Gewinnen und Verlieren, der sich jeden Tag wiederholt.

Diese Woche wahrnehmen

Hinter dem Thema Atemfrequenz stecken viel Wissenschaft und Forschung. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, sprich mit deinem Arzt oder mach dich selbst etwas schlau. Es gibt verschiedene Apps, die dir dabei helfen können, deinen Atemrhythmus bewusster wahrzunehmen. **Hinweis:** *Sprich mit deinem Arzt oder deinen Eltern, bevor du medizinische Ratschläge von Apps, Webseiten oder anderen Quellen befolgst.*

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Versuche, deine Atmung mit einigen anderen Bibelstellen wie Psalm 46,11, Psalm 131 oder Römer 8,38–39 zu verbinden.

Eines der bekanntesten »Atemgebete« ist das »Jesusgebet«:

»Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir, dem Sünder.«

Oder manchmal wird es gekürzt auf einfach:

»Herr Jesus, hab Erbarmen mit mir.«

Versuch dieses Gebet zu sprechen, während du ein- und ausatmest, oder während du diese Woche gehst, rennst oder Auto fährst.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Verlieren

Ideen für Familien



Wenn wir die Fülle des Lebens erfahren wollen, die Gott uns durch Jesus jeden Tag anbietet, müssen wir bereit sein, alles zu verlieren, so wie Jesus es tat. Experimentiert diese Woche als Familie mit einer oder mehreren dieser Ideen, um gemeinsam zu verarbeiten und zu lernen, was es bedeutet, Verlust zu erleben.

Ideen, um deine ganze Familie beim Thema »Verlieren« einzubeziehen

- **Sprecht über einen kürzlichen Verlust.** Manche Familien, die dieses Material durchgehen, werden keine Probleme haben, über Verlust zu sprechen. Vielleicht habt ihr gerade einen geliebten Menschen verloren, eine zerbrochene Beziehung erlebt oder den Verlust eines Jobs oder eines Hauses. Sprecht darüber und vergleicht eure Gefühle damit, wie Gott sich gefühlt haben muss, als Jesus starb, oder wie Jesus sich gefühlt haben mag, als ihm klar wurde, dass alle ihn verlassen hatten. Lest zum Abschluss gemeinsam Psalm 131. Hier ist der ganze Psalm:

Jahwe, ich will nicht hoch hinaus, / ich schaue auch auf niemand herab. / Ich gehe nicht mit Dingen um, / die mir zu groß und wunderbar sind. Nein, ich habe mich beruhigt, / hab meine Seele besänftigt. / Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, / wie ein zufriedenes Kind bin ich geworden. Israel, hoffe auf Jahwe / von jetzt an und für immer!

- **Übt gemeinsam das Atmen.** Atmen ist ein natürliches Muster von Gewinnen (Einatmen) und Verlieren (Ausatmen). Genauso wie es keinen Weg gibt, die Freude des Ostersonntags zu gewinnen, ohne den Verlust des Karfreitags zu erleben, gibt es keinen Weg, unsere Lungen zu füllen, ohne sie vorher zu leeren. Sich unserer Atmung bewusst zu sein, ist ein Weg, unseren Alltag mit der Geschichte von Kreuzigung und Auferstehung zu verbinden. Wählt eine Person in eurer Familie aus, die der »Zähler« ist, während alle anderen mitatmen. Sag zum Beispiel: »Einatmen, 2, 3, 4, 5, 6; Ausatmen, 2, 3, 4, 5, 6.«) Sprecht nach ein paar Minuten darüber, was ihr wahrgenommen habt. Wie spiegelt euer Atemtempo euer normales Lebenstempo wider? Was würdet ihr euch anders wünschen? Vielleicht möchtet ihr eine Gebetspraxis aus dem Daily Guide einbauen, bei der wir unsere Atmung im Gebet mit Bibelversen verbinden.

- **Erzähl als Vater oder Mutter von Verlusten in deinem Leben.** Manche Kinder (Jugendliche) haben in ihrem Leben noch nicht viel Verlust erfahren. Dies wäre eine gute Woche, in der du dir als Elternteil bewusst Zeit nehmen kannst, deine Erfahrungen von Verlust, Leid und Schmerz mit deinem Kind zu teilen.

- **Lest die vier Berichte über Jesu Tod.** Achtet beim Lesen darauf, wie sie sich voneinander unterscheiden, und diskutiert, warum jeder Autor vielleicht unterschiedliche Teile seiner Erfahrung betonen wollte.

- Ermutigt einander. Verlust ist ein Teil des Lebens und der Nachfolge Jesu, aber er bedeutet nicht das Ende der Geschichte. Vielleicht könnt ihr euch die ganze Woche über gegenseitig an diese Hoffnung erinnern: »Es ist Freitag, aber der Sonntag kommt.«

Wenn ihr diese Serie während der Fastenzeit macht, ...

- **Geht als Familie zu einem Gründonnerstagsgottesdienst** (Passah/Letztes Abendmahl) oder gestaltet an diesem Abend eure eigene Erinnerung zu Hause, als Jesus sein letztes Mahl mit Freunden teilte und darüber sprach, wie sein Tod das neue Königreich einläuten würde. Johannes 13–17 gibt den ausführlichsten Bericht über das Letzte Abendmahl und die letzten Worte Jesu an seine Freunde. Ihr könnt aber auch jeden anderen Bericht aus den Evangelien gemeinsam lesen.
- **Geht als Familie zu einem Karfreitags-Gottesdienst.** Ergänzt eure Erfahrung, indem ihr zum Beispiel auf der Hin- und Rückfahrt in völliger Stille bleibt, bis nach dem Gottesdienst fastet oder eure Eindrücke vom Gottesdienst aufschreibt (Journaling) und anschließend miteinander teilt.



8. WOCHE · INHALT

Hauptgedanke: In Jesus beginnt neues Leben immer wieder von vorn ... und wieder ... und wieder.

Ablauf auf einer Seite 85
Guide für Leiter 86
Daily Guide 89
Ideen für Familien 92

Neu werden

Ablauf für die Gruppenleitung



Hauptgedanke: In Jesus beginnt neues Leben immer wieder von vorn … und wieder … und wieder.

Du brauchst: Papier und Stifte, Römer 6 für jeden, Kopien der Kleingruppenfragen, Lyricvideo »Beautiful Things« mit Beamer. 20 bis 30 Minuten; für 5 bis 10 Minuten nur einen Abschnitt nehmen.

1 Den Moment wahrnehmen

- »Beautiful Things« von Gungor abspielen, gern mehrmals. Gedanken aufschreiben oder malen lassen.
- In Teams von 3 bis 4 austauschen, möglichst mit einem Mitarbeiter.
- Nach dem Weglassen und Hinzufügen der Serie fragen und an die Themen erinnern: Unplug, Empfangen, Hingeben, Simplify, Klagen, Verlieren.
- Mit Philipper 1,6 abschließen.

Welche schönen Dinge hat Gott während dieser Serie in eurem Leben getan?

Gibt es Praktiken, die ihr nach der Fastenzeit weiterführen möchtet? Welche?

2 Gottes Wort wahrnehmen

- Fragen, was nach der Serie kommt, und Römer 6 verteilen.
- Zwei Gruppen bilden (Jungs und Mädchen oder zwei Hälften): Die eine achtet auf Sklaverei, die andere auf Freiheit.
- Römer 6,1–23 langsam vorlesen (Verse 1–14 und 15–23). Dann allein durchgehen und Worte, Bilder und Gedanken notieren.
- Zehn Minuten mit den drei Kleingruppenfragen austauschen, je zwei Vertreter berichten.

3 Gott wahrnehmen

- Apostelgeschichte 5,20 erzählen: Die befreiten Apostel sollen weiterreden. Gott hat auch bei uns etwas Neues getan.
- Ein paar Minuten Stille: Was Neues habe ich empfangen, mit wem will ich es teilen? Dann in Kleingruppen teilen.
- Füreinander beten. Den Satz »Herr, hilf uns jeden Tag, uns der Sünde für tot zu halten und für Gott in Christus zu leben« anschreiben und nach jedem Gebet sprechen.

4 Diese Woche wahrnehmen

- Daily Guide mitgeben (Vorher und Nachher, 1. Johannes 3, Römer 12,1–2 und 2. Korinther 5,17 auswendig), allein oder mit einer anderen Person.
- Ideen für Familien an die Eltern weitergeben.

Kurzfassung der Lektion »Neu werden« aus Sticky Faith Every Day von Fuller Youth Institute; die Fragen und der Hauptgedanke stehen im Wortlaut der Lektion, die ganze Anleitung im Guide für Leiter auf der nächsten Seite.

Neu werden

Guide für Leiter



Vorbereitung

Hauptgedanke: In Jesus beginnt neues Leben immer wieder von vorn ... und wieder ... und wieder.

Du brauchst:

- Papier und Stifte zum Schreiben oder Malen für jeden Jugendlichen.
- Eine Bibel für jeden Jugendlichen oder Ausdrucke von Römer 6.
- Kopien der Kleingruppenfragen aus dem Abschnitt »Gottes Wort wahrnehmen«.
- Lyricvideo des Songs »Beautiful Things«, digitales Endgerät mit Bildschirm oder Beamer (siehe Einstiegsübung).

Den Moment wahrnehmen

Beginne damit, das Lied »Beautiful Things« von Gungor (vom Album Beautiful Things) abzuspielen. Wenn Zeit und Stimmung deiner Gruppe es zulassen, verteile Papier und Stifte und spiele das Lied mehr als einmal. Lade die Jugendlichen ein, ihre Gedanken oder Gefühle, die ihnen in den Sinn kommen, aufzuschreiben oder zu malen.

Teile die Gruppe in 3er- oder 4er-Teams auf (plus einen Mitarbeiter, wenn möglich) und diskutiert (während ihr teilt, was gemalt oder geschrieben wurde, falls du diese Option gewählt hast) folgende Fragen:

Frage: Welche Worte oder Gefühle habt ihr beim Hören dieses Liedes wahrgenommen?

Frage: Welche schönen Dinge hat Gott während dieser Serie in eurem Leben getan?

Wenn du oder deine Jugendlichen in diesen 8 Wochen etwas weggelassen oder hinzugefügt habt (wie in der ersten Einheit vorgeschlagen), frage nach den Auswirkungen dieser Entscheidungen. Du kannst auch einige der anderen Wochenthemen erwähnen (Unplug, Empfangen, Hingeben, Simplify, Klagen, Verlieren) und fragen, auf welche Weise diese Themen im Leben der Jugendlichen und Leiter noch nachwirken. Schöne Dinge entstehen manchmal an den unerwartetsten Orten.

Frage: Gibt es Praktiken, die ihr nach der Fastenzeit weiterführen möchtet? Welche?

Frage: Welche Praktiken lassen sich in den Alltag mit Jesus übertragen?

Schließe diese Austauschzeit ab, indem du Philipper 1,6 laut in deiner Gruppe vorliest, als Erinnerung an Gottes Versprechen, uns neu zu machen: Ich bin ganz sicher, dass Gott das gute Werk, das er in euch angefangen hat, auch bis zu dem Tag weiterführen und vollenden wird, an dem Christus Jesus wiederkommt.

Gottes Wort wahrnehmen

Erkläre: Diese Serie geht diese Woche zu Ende. Aber was kommt als Nächstes? Gehen wir einfach zurück in das Leben, wie es vor acht Wochen war? Oder prägen die Praktiken und Rhythmen, die wir eingeübt haben, auch die Art und Weise, wie wir Jesus im Alltag nachfolgen?

Verteile Kopien von Römer 6, während du fortfährst.

> **Hinweis zur nachfolgenden Übung:** Wenn du dieses Material in geschlechtshomogenen Kleingruppen statt in einer großen Gruppe nutzt, teile die Gruppe einfach in zwei Hälften und erwähne die Jungs/Mädchen-Idee nicht. Das wäre wahrscheinlich verwirrend.

Erkläre: Der Apostel Paulus spricht darüber in Römer 6. Bevor wir das ganze Kapitel lesen, teilen wir uns in zwei Gruppen auf: Jungs und Mädchen. Jungs, achtet beim Lesen besonders darauf, was Paulus über Sklaverei sagt und was er damit meint, während wir diese Serie beenden. Mädchen: Achtet darauf, was Paulus über Freiheit sagt und was Gott im Licht von Jesu Auferstehung für uns will.

Teile die Gruppe in Jungs und Mädchen (oder zwei Gruppen). Lies Römer 6,1–23 langsam laut vor. Du könntest einen männlichen Jugendlichen oder Erwachsenen die Verse 1–14 lesen lassen und einen weiblichen Jugendlichen die Verse 15–23.

Gib anschließend jedem Jugendlichen ein Blatt Papier und einen Stift oder Marker. Lade sie ein, Römer 6 in ihren Bibeln aufzuschlagen (oder die ausgedruckten Verse zur Hand zu nehmen). Bitte die Jugendlichen, diesen Abschnitt für sich selbst noch einmal durchzugehen und dabei Worte, Bilder oder Gedanken auf ihr Papier zu schreiben, die sich auf ihr jeweiliges Thema Sklaverei oder Freiheit beziehen.

Nachdem du ihnen Zeit dafür gegeben hast, bitte die Jugendlichen, sich in den nächsten 10 Minuten in den getrennten Kleingruppen (Jungs/Mädchen) auszutauschen. (Hinweis: Du musst Kopien dieser Fragen machen oder sie irgendwie projizieren, um die Kleingruppendiskussionen zu unterstützen):

- Welche Worte, Bilder oder Ideen in Bezug auf Sklaverei oder Freiheit hast du aufgeschrieben?
- Welche Gedanken hast du dazu, was das für dein Leben morgen und jeden Tag in der Zukunft bedeutet?
- Was hast du sonst noch in den Worten von Paulus darüber wahrgenommen, was Gott für uns getan hat?

Bitte anschließend zwei Vertreter aus jeder Gruppe, mit allen zu teilen, was sie über Sklaverei oder Freiheit gelernt haben. Ermutige als Leiter den Entdeckungsprozess jeder Gruppe und greife Wahrheiten und Anwendungen aus ihren Erkenntnissen auf.

> Hier sind einige Erkenntnisse, die für deine Diskussion über Römer 6 hilfreich sein könnten:
>
> - Auch wenn Paulus in Römer 7 klarstellt, dass Gläubige immer noch sündigen, zeigt Römer 6,1–3, dass das christliche Leben nicht von Sünde beherrscht sein muss, aufgrund dessen, was wir in Jesus erleben.
> - In Römer 6,11 nutzt Paulus Verben im Präsens, was impliziert, dass wir uns weiterhin der Sünde für tot halten sollen, aber lebendig für Gott in Jesus.

- Wir spielen eine Rolle in dem Prozess, unseren Tod für die Sünde und unser Leben in Jesus weiterhin zu erfahren, wie Paulus in Römer 6,12–14 durch Befehle an Jesus-Nachfolger deutlich macht.
- In einer interessanten Wendung lehrt Paulus, dass wir immer noch Sklaven sind, aber statt Sklaven unserer Sünde sind wir Sklaven von Jesus (siehe Römer 6,16–18).

Gott wahrnehmen

Erkläre: Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber wenn mir etwas Gutes passiert, will ich anderen davon erzählen. Im ersten Jahrhundert erwartete Gott oft von seinen Nachfolgern, dass sie weitergeben, was sie erlebt haben, wenn Gott »schöne Dinge« tat (um das Lied von vorhin zu zitieren).

Apostelgeschichte 5 erzählt eine Geschichte von frühen Gläubigen, die verhaftet und wegen ihres Glaubens ins Gefängnis geworfen wurden. Als sie in der Nacht von einem Engel des Herrn befreit wurden, sagte er: »Geht in den Tempel, stellt euch vor die Leute und verkündet ihnen die ganze Botschaft von diesem ‹neuen› Leben.« (Apg 5,20). Nachdem Gott den Aposteln, die verhaftet worden waren, Freiheit geschenkt hat, werden sie gebeten, direkt zurück an einen öffentlichen Ort zu gehen und weiterzureden! Gott hat euch in den letzten acht Wochen vielleicht nicht aus einem echten Gefängnis befreit, aber er hat etwas Neues getan. Und das sieht wahrscheinlich bei jedem von uns anders aus.

Gib den Jugendlichen ein paar Minuten Stille, um über das »etwas Neue« nachzudenken, das sie während dieser Serie empfangen haben, und darüber, mit welchen Menschen sie es teilen möchten. Lade die Jugendlichen ein, ihre Gedanken in ihrer Kleingruppe zu teilen.

Lass die Jugendlichen dann in Kleingruppen abschließend füreinander und für die anderen beten, die sie erwähnt haben und mit denen sie die gute Nachricht teilen wollen. Nach jedem Gebet kann die Gruppe folgenden Satz sprechen (du solltest dieses Gebet vielleicht irgendwo anschreiben oder projizieren): »Herr, hilf uns jeden Tag, uns der Sünde für tot zu halten und für Gott in Christus zu leben.«

Diese Woche wahrnehmen

Ermutige die Jugendlichen, die Materialien aus dem Daily Guide selbstständig oder mit einer anderen Person zu nutzen, um dabei zu helfen, einen Rhythmus aufzubauen und Gott in ihren Alltagsroutinen mehr wahrzunehmen.

Neu werden

Daily Guide



Den Moment wahrnehmen

Vorher und Nachher: Nimm dein Tagebuch oder ein Blatt Papier zur Hand. Zieh einen Strich in der Mitte des Blattes von oben nach unten und schreib »Vorher« auf die linke Seite des Strichs und »Nachher« auf die rechte Seite.

Verbringe 5–10 Minuten damit, betend über dein Leben vor dieser Serie nachzudenken. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt: das Gute, das Schlechte und das Hässliche. Diese Fragen können dir helfen, dich zu fokussieren:

- Welche geistlichen Praktiken und Rhythmen waren in deinem Leben vorhanden?
- Welche Emotionen haben die meisten deiner Tage beherrscht?
- Womit hast du deine Freizeit verbracht?
- Wofür hast du dein Geld ausgegeben?
- Wie würdest du dein Reden und deine Gespräche beschreiben?
- Wie sehr hast du Gottes Wirken in deinem Leben und um dich herum wahrgenommen?

Nimm dir nun weiter 5–10 Minuten, um über dein Leben am Ende dieser Serie nachzudenken. Nutze dieselben Fragen wie oben (und alle anderen, die dir einfallen!).

Reflektiere anschließend über deine Antworten in beiden Spalten. Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es zwischen den beiden Spalten? Wie würdest du dein Leben vor und nach dieser „Im Alltag“-Serie in wenigen Worten oder einem Bild zusammenfassen? Feiere auch kleine Veränderungen, die Gott in deinem Leben bewirkt hat.

Gottes Wort wahrnehmen

Die Wahrheit ist: Gott wirkt zu jeder Zeit, jeden Tag und überall in deinem Leben! Unsere Hoffnung und unser Gebet für dich durch diese Serie hindurch war, dass du Gottes wunderbares und kraftvolles Wirken in deinem Leben mehr und mehr wahrnimmst. Und wir sind zuversichtlich, dass Gott dich in den letzten 8 Wochen verändert hat.

Eine weitere unfassbare Wahrheit ist, dass Gott dein Leben fortwährend verwandelt – eine Verwandlung, die erst vollständig sein wird,

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

wenn Jesus alle Dinge neu macht. Diese theologische Wahrheit nennt man **»schon jetzt und noch nicht«**.

Du bist *schon jetzt* neu gemacht wie Jesus, aber du bist noch nicht das, was du eines Tages sein wirst, wenn du Jesus von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehst. Genauso wie der Heilige Geist dich schon jetzt neu gemacht hat, bist du auch noch nicht alles, was du in der Ewigkeit sein wirst.

Während wir in dieser Spannung leben, dass wir schon jetzt neu gemacht sind und noch nicht völlig erneuert sind, gehen wir in diese nächste Zeit mit der Erinnerung an Gottes große Liebe. Schlag Gottes Wort auf und blättere zu 1. Johannes 3. Hier sind einige Fragen, um deine Reflexion zu leiten, während du diesen Abschnitt liest:

- Wo siehst du diese Idee von »schon jetzt und noch nicht« in 1. Johannes 3?
- Was könnte Gott zu dir sagen, während du diese Serie abschließt und in das nächste Kapitel deiner Nachfolge-Reise startest?
- Wie kannst du dich weiterhin daran erinnern, dass du von Gott geliebt bist? Wie könntest du deine Gedanken und Entscheidungen mit dieser Liebe in Einklang bringen?
- Welche Sünde beleuchtet Gott vielleicht, während du dieses Kapitel liest? Wie kannst du dich davon abwenden und dich Gottes Gnade zuwenden?
- Wie fordert Gott dich auf, in Liebe zu handeln und nicht nur darüber zu reden?

Gott wahrnehmen

Hör dir das Lied »Beautiful Things« von Gungor an (vom Album Beautiful Things). Du kannst es auf YouTube oder jedem Musik-Streaming-Dienst finden. Lass dieses Lied zu einem Gebet der Hingabe deines ganzen Lebens an Gott werden, an den Gott, der uns fortwährend neu macht.

Vielleicht möchtest du ein Gebet an Gott schreiben und deine Verpflichtungen benennen. Vielleicht möchtest du deine Hände in Unterordnung öffnen oder dich hinknien. Tu, was immer dir hilft, Gottes Liebe zu empfangen und deinen Wunsch auszudrücken, neu gemacht zu werden.

Diese Woche wahrnehmen

Hier sind ein paar Ideen, die dir helfen können, weiterhin wahrzunehmen, was Gott tut, um dich und diese Welt jeden Tag neu zu machen:

- Lerne Römer 12,1–2 und 2. Korinther 5,17 auswendig, als Erinnerung daran, neu gemacht zu werden.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

- Studiere dieses Jahr den Römerbrief. In diesem Brief, den Paulus an die Römer schrieb, dreht sich alles darum, wie Jesus kam, um alles wieder neu zu machen.
- Suche diese Wörter in der Bibel: versöhnen/Versöhnung, wiederherstellen/Wiederherstellung. Studiere, was diese Wörter im Kontext der Bibel bedeuten.
- Studiere die Menschen, deren Leben Gott in der Bibel versöhnt und wiederhergestellt hat. Nicht sicher, wo du anfangen sollst? Im Alten Testament schau dir Abraham (1. Mose 12– 25), Josef (1. Mose 37–50), Mose (2. Mose – 5. Mose), David (1. Samuel 16 – 1. Könige 2), Jeremia (Jeremia, Klagelieder) und Nehemia (Nehemia) an. Im Neuen Testament suche nach Maria Magdalena (Markus 15–16, Johannes 19–20), Saulus, der Paulus wurde (Apostelgeschichte 9–28), Zachäus (Lukas 19), den Schwestern Maria und Martha (Lukas 10, Johannes 11, 12) und Timotheus (1. Timotheus, 2. Timotheus; auch Apostelgeschichte 16–20)
- Erstelle eine Playlist mit Liedern, die dich an dein neues Leben in Jesus erinnern und daran, wie er dein Leben weiterhin verwandelt.
- Lies jeden Tag einen Psalm und lass ihn ein Startgebet für dich sein. Überspring nicht die Klagepsalmen! Durch die Psalmen zu beten, ist eine jahrhundertealte Praxis für »jeden Tag«.

Was ich wahrnehme

Nutze diesen Platz für Gedanken, Fragen oder Zeichnungen.

Neu werden

Ideen für Familien



Ideen, wie ihr als Familie gemeinsam »Neu werden« leben könnt

Herzlichen Glückwunsch, ihr habt diese 8-Wochen-Serie »Sticky Faith Every Day« abgeschlossen. Wir hoffen, dass ihr in dieser Zeit Stille und Ruhe bewusster wahrnehmen konntet, euch eurer Zerbrochenheit und eurer Hingabe an Gott bewusst geworden seid, Simplify in eurem Leben praktiziert habt, dass ihr über Schmerz in eurem eigenen Leben und in dieser Welt klagen, und eure Verluste bewusst abgeben konntet – und letztlich: dass ihr neues Leben erfahren habt.

Aber diese Reise ist noch nicht zu Ende. Sie fängt gerade erst an. Wahrscheinlich gibt es ein oder zwei Veränderungen in eurem Familienalltag, die ihr seit dem Start der Serie bemerkt habt. Gleichzeitig spürt ihr vielleicht auch, wie viel Weg noch vor euch liegt. Lasst euch von Paulus' Worten an die Gemeinde in Philippi ermutigen: »Ich bin ganz sicher, dass Gott, der sein gutes Werk in euch angefangen hat, damit weitermachen und es vollenden wird bis zu dem Tag, an dem Jesus wiederkommt« (Philipper 1,6).

- Wenn ihr als Familie auf diese letzten acht Wochen zurückblickt, nehmt euch diese Fragen als Gesprächs- und Commitment-Hilfe für neue Rhythmen in eurem Leben:
- Was hat dich an dieser Serie überrascht?
- Was hast du in diesen Wochen bei den anderen wahrgenommen? (z.B. »Du warst in der Unplug-Woche viel präsenter.« »Du bist in diesen 40 Tagen so viel geduldiger geworden.« »Du warst in dieser Zeit emotionaler.« »Mir ist aufgefallen, dass du deutlich weniger Fernsehen geschaut hast.«) Nehmt euch bewusst Zeit, einander zu ermutigen.
- Was hat Gott in deinem Leben und in eurer Familie in diesen 40 Tagen neu gemacht?
- Welche geistlichen Praktiken und Rhythmen möchte Gott bei euch offenbar auch in Zukunft weiterführen?
- Wenn ihr diese Serie in der Fastenzeit erlebt habt, sprecht über die Traditionen, die ihr als Familie im Laufe des Jahres habt. Wahrscheinlich habt ihr bestimmte Weihnachts- und Geburtstagsrituale. Die Fastenzeit- und Ostertraditionen sind dagegen oft weniger verbreitet. Habt ihr dieses Jahr etwas begonnen, das ihr als Ritual über die nächsten Jahre beibehalten wollt? Oder gibt es Rituale oder Traditionen, die ihr nächstes Jahr einführen möchtet?

Schließt diese acht Wochen des »Wahrnehmens« ab, indem ihr jedem Familienmitglied eine kleine Karte schreibt (oder, wenn eure Familie groß ist und das zu viel werden könnte, schreibt jede Person eine kleine Karte an genau ein anderes Familienmitglied). Wir sind sicher, dass es Momente oder Tage gab, an denen ihr am liebsten aufgegeben hättet, entmutigt wart oder euch gefragt habt, ob Gott überhaupt etwas neu macht in eurem Leben. Wenn du dich so fühlst, geht es deiner Familie wahrscheinlich ähnlich. Nimm dir deshalb in den nächsten ein bis zwei Wochen Zeit, wahrzunehmen, wie Gott eure Familie neu macht. Schreib deinen Familienmitgliedern eine kleine Karte, damit sie später nochmal lesen können, was du wahrgenommen hast. Nutze diese Karte nur, um deine Familienmitglieder zu ermutigen und zu segnen, und nicht, um sie herauszufordern oder zu kritisieren. Wenn du richtig kreativ werden möchtest,

besorg ihnen einen kleinen, günstigen Gegenstand, der diese Veränderungen symbolisiert und sie auf dem Weg von Philipper 1,6 ermutigt.

Während Gott in eurem Leben weiterwirkt, bis Jesus wiederkommt, denk daran: Gott ist ein Gott, der Dinge neu macht. Die ganze Zeit. Jeden Tag. Lass dich von diesen Worten aus 1. Johannes 3,1–3 ermutigen:

> *Seht doch, welche Liebe der Vater uns erwiesen hat: Wir sollen seine Kinder heißen – und wir sind es tatsächlich! Die Menschen dieser Welt verstehen das nicht, weil sie den Vater nicht kennen. Ihr Lieben, schon jetzt sind wir Kinder Gottes, und was das in Zukunft bedeuten wird, können wir uns noch nicht einmal vorstellen. Aber wir wissen, dass wir von gleicher Art sein werden wie er, denn wir werden ihn so sehen, wie er wirklich ist. Und jeder, der solch eine Hoffnung hat, wird sich ‹von Sünde› reinigen, um rein zu sein wie er.*

Wir wünschen euch, dass ihr die Tiefe der Liebe eures Vaters für euch und eure Familie erkennt. Und ihr voller Erwartung auf den Tag wartet, an dem wir vollkommen neu gemacht sein werden.

Kostenlos für deine Arbeit mit jungen Menschen. Was du damit tun darfst: **thepulse.org/de/terms**