

KLEINGRUPPENLEITFADEN GEGEN DIE ANGST

WOCHE 3: HOFFNUNG GEGEN DIE VERZWEIFLUNG

Liebe Kleingruppenleiter,
im Folgenden findet ihr einen Leitfaden, der euch helfen soll, eure Treffen zu gestalten. Zu Beginn findet ihr drei verschiedene Möglichkeiten, in welchem Format euer Treffen stattfinden kann (Online, Outdoor oder persönliches Gruppentreffen). Die Hygienekonzepte zu den Formaten Outdoor und persönliche Kleingruppe im JesusCentrum findet ihr im separaten Anhang: „Hygienekonzept“.

1) ONLINE KLEINGRUPPE

Ihr könnt euch weiterhin online über unseren eingerichteten Discord Server treffen. Eine genaue Anleitung findet ihr **hier**. Für Fragen wendet euch an Ruwen Braun oder Andreas Rödel. Abgesehen davon sind Online-Treffen auch via Zoom, Microsoft Teams oder Skype möglich.

2) OUTDOOR KLEINGRUPPE

Ihr könnt euch als gesamte Kleingruppe für 1h draußen im Freien, im Garten oder in der Natur treffen. Jeder kann sich einen Klappstuhl mitnehmen und ihr könnt loslegen. Beachtet hierbei die Hygieneregeln für draußen

3) PERSÖNLICHE KLEINGRUPPE IM JESUSCENTRUM

Ihr könnt euch von Samstag-Mittwoch für 1h als Kleingruppe im JesusCentrum treffen. Hier steht euch das Foyer oder der Schulungsraum zur Verfügung. Die Termine müssen mit Sandi Rödel oder Anja Henke abgesprochen werden.

KLEINGRUPPENABLAUF

Jedes Gruppentreffen ist anders. Und auch jedes Format (Online, Outdoor oder persönlich) ist anders und fordert möglicherweise einen anderen Ablauf. Wir haben hier einen Vorschlag für einen möglichen Ablauf, wie du deine Kleingruppe gestalten kannst.

Was den inhaltlichen Part betrifft, habt ihr zwei Möglichkeiten: Entweder ihr lest den Predigttext vom Sonntag gemeinsam und tauscht euch darüber und über die Predigt aus oder ihr geht auf den Inhalt eines oder mehrerer Buchkapitel der aktuellen Woche ein. Zu beiden Möglichkeiten findet ihr im Anschluss einige Fragen. Am Ende gibt es noch Ideen für eine kleine Herausforderung oder eine praktische Umsetzung.

Zeit	Aktivität
10-13 Minuten	Ankommen & Austausch
2 Minuten	Gebet zum Start
5 Minuten	Input zum aktuellen Tag / Zusammenfassung der Predigt
30 Minuten	Gruppengespräch Gegen die Angst/Predigtbesprechung
10 Minuten	Orga & Abschlussgebetsrunde

PREDIGTBESPRECHUNG

Hesekiel 36,26-27

26 Und ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist in euch geben und will das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben.

27 Ich will meinen Geist in euch geben und will solche Leute aus euch machen, die in meinen Geboten wandeln und meine Rechte halten und danach tun.

Apostengeschichte 2,1-5

1 Und als der Pfingsttag gekommen war, waren sie alle beieinander an einem Ort. 2 Und es geschah plötzlich ein Brausen vom Himmel wie von einem gewaltigen Sturm und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. 3 Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt und wie von Feuer, und setzten sich auf einen jeden von ihnen, 4 und sie wurden alle erfüllt von dem Heiligen Geist und fingen an zu predigen in andern Sprachen, wie der Geist ihnen zu reden eingab.

GEGEN DIE ANGST

Tag 12 - Angst etwas zu verpassen

Salomon drang nach immer mehr aus Angst etwas zu verpassen ging so weit das er seinen eigenen Palast größer und schöner baute als den Tempel Gottes. Wann hast du das letzte mal darüber nachgedacht ob du zufrieden bist mit dem was du in deinem Leben hast? Bist du Zufrieden? Oder hast du Angst etwas zu verpassen?

Tag 13 - Todessehnsucht

Manchmal kann sich die Hoffnungslosigkeit in uns breit machen so wie bei Elia. Elia hatte so wenig Hoffnung das sich sein leben zum besseren wenden wird das er sterben wollte. Gott hat ihn zwar nicht von Jetzt auf gleich da rausgeholt. Aber er stärkte ihn mit Essen und trinken für seinen Weg heraus aus der Hoffnungslosigkeit. Gott hatte Pläne mit Elia die ihn schließlich am leben ließen. Und Elia setzte sich weiterhin für Gerechtigkeit ein und hatte einen Schüler (Elisa) der sein Nachfolger wurde.

(Wer mit Selbstmordgedanken zu kämpfen hat braucht professionelle Hilfe. Da reicht es nicht aus sich in Kleingruppen zu treffen. Aber Gemeinschaft und Freundschaft kann ein guter Anfang und Stabilisator sein. Wenn du Menschen in deiner Gruppe hast biete ihnen Unterstützung unter vier Augen an.)

Tag 14 - Denn ich bin dein Gott

Jesaja prophezeite Hoffnung. Und das einem Volk das aus ihrem eigenen Land verschleppt worden war und im Exil lebte. Viele von ihnen gehörten inzwischen zu einer Generation die das Verheißene Land nicht kannten. Und Gott sagte ich halte meine versprechen.

Wann in deinem Leben hast du Gott als guten Gott erlebt? Fällt es dir leicht dich an diese gute Führung Gottes zu erinnern?

Tag 15 - Ich allein weiss, was ich mit euch vorhabe

Bei den Israeliten ist so einiges aus dem Ruder gelaufen. Sie hörten nicht auf die prophetischen Worte von Jeremia und landeten schließlich im Exil in Babylon. Jeremia gab ihnen Prophetische Worte der Hoffnung mit. Was machst du wenn alles aus dem ruder zu laufen scheint?

Helfen dir diese Worte aus Jeremia 29,11-14 vielleicht auch? (Hier könnt ihr die Verse auch zusammen lesen)

Tag 16

Die Bibel ist kein Buch von Leuten geschrieben die ein tolles glückliches Leben hatten. Sie alle kannten Trauer und Leid. So wie der Verfasser der Klagelieder. Was ihre Geschichten besonders macht ist das sie immer an der Hoffnung Gottes festgehalten hatten. Auch dann wenn ihre Welt in Trümmern lag. Was machst du wenn es dir schlecht geht? An wen wendest du dich in den dunkleren Zeiten deines Lebens? Was ist deine Quelle der Hoffnung?

HERAUSFORDERUNG

- Dankbarkeit ist der Schlüssel gegen die Angst etwas zu verpassen. Schreib dir doch eine Liste mit Dingen für die du Dankbar bist. Das könnte ein Ritual werden das du jeden Tag vor dem einschlafen machst.