

KLEINGRUPPENLEITFADEN GEGEN DIE ANGST

WOCHE 5: HOFFNUNG GEGEN DIE EINSAMKEIT

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

10-13 Minuten
2 Minuten
5 Minuten
30 Minuten
10 Minuten

Aktivität

Ankommen & Austausch
Gebet zum Start
Input zum aktuellen Tag / Zusammenfassung der Predigt
Gruppengespräch Gegen die Angst/Predigtbesprechung
Orga & Abschlussgebetsrunde

PREDIGTBESPRECHUNG

Lest die Bibelstelle Johannes 5,2-7. Macht euch Gedanken zu folgenden Fragen:

1. Was macht dich einsam? Wie bedrückend ist dieses Gefühl für dich?
2. Hast du schon mal empfunden: „Ich habe keinen Menschen“? Wie war das?
3. Was sind deine Lösungen, um der Einsamkeit zu entkommen? Was klappt bei dir, was klappt nicht?
4. Was könnten deine nächsten Schritte sein, um Einsamkeit hinter dir zu lassen?

GEGEN DIE ANGST

Tag 22

Gott lässt uns in den Stürmen unseres Lebens nicht allein, er ist mitten drin. Wo hast du das schon einmal erlebt? Wie hat Gott gewirkt? Wie Petrus, ruft Gott uns dazu auf, mit ihm auf dem Wasser zu gehen. Was hilft dir aus dem Boot zu steigen? Wie fühlt es sich an, auf dem Wasser zu laufen? Was hindert Dich, es öfter zu tun?

Tag 23

Jesus musste so viel Kritik aushalten und doch hat er sich von seinem Auftrag, seiner Arbeit, seiner Überzeugung nicht abbringen lassen. Wann hat Kritik dich schon einmal richtig aus der Bahn geworfen? Was hilft dir mit kritischen Worten umzugehen? Wie kann Kritik zu etwas Positivem werden?

Tag 24

Stellt man sich vor, wie Jesus sich im Garten Gethsemane gefühlt haben muss, wird einem Angst und Bange. Warst du schon einmal in einer Situation, in der dein Selbsterhaltungstrieb ausgelöst wurde? Hattest du schon einmal eine Panikattacke? Dann kannst du das vielleicht ein Stückweit nachempfinden. In solchen Momenten, aber auch sonst, ist es eine große Herausforderung, zu beten: Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe. Wann kannst du das beten? Wann nicht?

Tag 25

Versagen ist menschlich. Petrus macht uns vor, wie er immer wieder versagt und Jesus sogar verleumdet. Es ist enttäuschend und doch vergibt Gott uns. In welchen Situationen hast du Gott schonmal verleugnet? Wo hast du geschwiegen, obwohl Reden das Richtige gewesen wäre. Was hast du für die Zukunft daraus gelernt? Wie kannst du in solchen Momenten beim nächsten Mal anders reagieren?

Tag 26

Die sieben letzten Worte Jesu sind sehr unterschiedlich und vielseitig. Welches beeindruckt dich am meisten? Wieso? Welche Facette davon, die schließlich im Gebet für uns heute aufgezeigt werden, möchtest du dir für die nächsten Tage besonders vornehmen?

HERAUSFORDERUNG

- Schreibe Kritik, die du bekommst, auf. Analysiere sie und überlege dir, was davon du für dich behalten, umsetzen oder ändern willst. Habe die Freiheit, nicht jede Kritik anzunehmen (Streiche sie dann durch oder zerknülle sie).
- Visualisiere die sieben letzten Worte Jesu und schreibe dazu auf, was sie für Dich persönlich - heute - bedeuten.