

1. Vierteljahr / Woche 18.03. – 24.03.2018

12 / Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Positive Gewohnheiten für das Glaubensleben entwickeln

➤ Fokus

Der Glaube an Jesus prägt einen Lebensstil, der sich in bestimmten Gewohnheiten niederschlägt.

➤ Einstieg

Alternative 1

Mache mit der Gruppe ein Experiment zu Gewohnheiten: Verschränkt eure Finger wie zum Gebet. Seht nach, welcher Daumen oben liegt. Löst eure Hände nun und verschränkt sie so, dass der andere Daumen oben liegt. (Diese Übung funktioniert genauso mit verschränkten Armen.) Oder versucht, mit der linken Hand (Linkshänder: rechten Hand) einige Ziffern und einen einfachen Satz zu schreiben.

Ziel: Gewohnheiten verändern ausprobieren

Alternative 2

Lege der Gruppe einige Zitate zum Thema „Gewohnheit“ vor, z. B. [dieses](#) / [dieses](#) / [diese](#). Sprecht darüber, was sie aussagen und in wie weit ihr zustimmt oder nicht.

Ziel: Gedanken machen über Gewohnheiten

➤ Thema

• Gewohnheiten

- Gewohnheiten und intuitive Abläufe machen einen großen Teil unseres Lebens aus und erleichtern es. Wir müssen z. B. beim Schreiben nicht mehr darüber nachdenken, wie wir die einzelnen Buchstaben formen, wie es ein Erstklässler tut. Welche anderen Gewohnheiten und intuitiven Abläufe, über die wir nicht mehr nachdenken und die uns deshalb das Leben erleichtern, fallen euch ein?
- Welche Verhaltensmuster machen uns manchmal das Leben schwer?
- Was sagt euch der folgende Satz? „Deine Gewohnheiten offenbaren das Ziel und die Richtung deines Lebens.“

- Auch in Bezug auf Glauben prägt man bestimmte Gewohnheiten aus. Welche typisch christlichen Gewohnheiten fallen euch ein? Welche davon sind positiv? Welche sind negativ? Warum denkt ihr so? Inwiefern kann eine eigentlich positive Gewohnheit auch zu einer negativen werden?
- Lest [Psalm 119,56](#) (Hfa). Von welcher Gewohnheit spricht der Autor hier? Was stellt ihr euch unter „Leitlinien Gottes“ vor? Wie würdet ihr ein Leben, das unbeirrt nach den Leitlinien Gottes geführt wird, beschreiben? (Fragen der Jugendseite)
- Was würdet ihr antworten, wenn euch jemand fragt: Wie kann ein junger Mensch sein Leben meistern? Stellt euch vor, ihr bekommt folgende Antwort: Lies der Gruppe [Psalm 119,9–10](#) (GNB) vor. Wie würdet ihr reagieren? Auf den ersten Blick scheint dies eine platte Antwort zu sein, mit der man vielleicht nicht viel anfangen kann. Aber: Was steckt in ihr, wenn man genauer hinsieht?

• Praktische Ratschläge der Bibel, die zu guten Gewohnheiten werden können

* positive Arbeitseinstellung

- Welche eurer regelmäßigen Pflichten tut ihr gerne, welche nicht so gerne oder nur widerwillig? In welcher Stimmung seid ihr, wenn ihr etwas tut, das euch nervt?
- Lest [Kolosser 3,23](#) in verschiedenen Übersetzungen. Was wird hier gesagt und was bedeutet das in der praktischen Umsetzung?

* regelmäßige Begegnung mit Gott

- Welche Gewohnheiten hatte Jesus, als er auf der Erde war?
- Lest [Lukas 22,39–40](#). Jesus ging öfter zum Ölberg, um dort zu beten und seine Jünger zu unterrichten (Siehe [Markus 13,3](#); [Lukas 21,37](#)). Lest auch [Lukas 6,12](#); [Lukas 9,28](#). Was denkt ihr, warum Jesus regelmäßig betete, obwohl er doch der Sohn Gottes war? Was sagt euch das darüber, wie wichtig es für uns ist, regelmäßig mit Gott zu sprechen? Wie schafft man es, sich das Beten zur Gewohnheit zu machen?
- Jesus hatte noch eine andere Gewohnheit. Ihr findet sie in [Lukas 4,16](#). Was sagt euch das für uns und unser Glaubensleben? Jesus ging nicht nur regelmäßig in den Gottesdienst, er beteiligte sich laut [Vers 17](#) auch aktiv. Was können wir für uns daraus schließen?

➤ Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was nehme ich mit in die Woche?) – Gebet



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.

1. Vierteljahr / Woche 18.03. – 24.03.2018

12 / Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Positive Gewohnheiten für das Glaubensleben entwickeln

➔ Bibel

Wie kann ein junger Mensch in seinem Leben rein von Schuld bleiben? Indem er sich an dein Wort hält und es befolgt. Psalm 119,9 GNB

➔ Hintergrundinfos

Gewohnheiten bestimmen unser Leben: Wie lange wir morgens brauchen, welche Musik wir wählen, wie oft wir unsere E-Mails checken, Sport treiben, Süßes und Fettiges essen ... „Zwischen 30 und 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch Gewohnheiten bestimmt“, sagt Bas Verplanken, Professor für Sozialpsychologie. Wenn sie mit unseren Zielen übereinstimmen, sind sie uns nützlich, manchmal sogar überlebenswichtig. Tun sie das nicht, stören sie oft nur, rauben uns Zeit, Energie und schädigen manchmal auch unsere Gesundheit. (Quelle: [Zeit online](#)) Es gibt unzählige Tipps, wie man neue Gewohnheiten etablieren kann, z. B. [hier](#) und [hier](#). Wichtig dabei ist immer, zu wissen, warum man sich eine neue Gewohnheit aneignen will, es mit Disziplin und Ausdauer anzugehen und das Vorhaben nicht hinauszuschieben, sondern sofort zu beginnen.

➔ Thema

• Gewohnheiten

- ➔ Welche Gewohnheiten und Verhaltensmuster kannst du bei deiner Familie, deinen Freunden, deinen (Schul-/Studien-)Kollegen erkennen?
Welche hast du selbst?
Welche würdest du gerne aufgeben? Warum?
Welche würdest du nicht aufgeben wollen? Warum sind sie dir wichtig?
- ➔ Welche Gewohnheiten hast du in deinem Glaubensleben entwickelt?
Welche davon sind hilfreich, welche eher hinderlich (z. B. weil sie dich Dinge „automatisch“ und ohne nachzudenken tun lassen)?
- ➔ Auch in der Bibel werden Gewohnheiten erwähnt. Lies in [Psalm 119,56](#) (Hfa), welche Gewohnheit sich der Psalmschreiber angeeignet hat.
Wie stellst du dir das vor, „unbeirrt nach Gottes Leitlinien zu leben“? Was gehört für dich dazu? Was nicht? (Sprecht am Sabbat darüber.)

Wo in deinem Leben richtest du dich nach Gottes Leitlinien?
In welchen Bereichen tust du es nicht? Aus welchen Gründen?

- ➔ Zu Beginn dieses Psalms stellt der Schreiber eine interessante Frage: Wie kann ein junger Mensch sein Leben meistern? Lies die Antwort in [Psalm 119,9–10](#) (GNB). Für wie praktisch hältst du diesen Rat auf den ersten Blick?

Werfen wir nun einen Blick auf einige „Leitlinien Gottes“, die den Willen Gottes deutlich machen:

• Praktische Ratschläge der Bibel, die zu guten Gewohnheiten werden können

- * positive Arbeitseinstellung
 - ➔ Lies [Kolosser 3,23](#). Wie stellst du dir das vor, wenn jemand seine Arbeit mit „Eifer und Freude“ tut? Was wäre das Gegenteil davon?
 - ➔ Sicher kennst du das: Da hat man überhaupt keine Lust, etwas zu tun, man quält sich durch und die Arbeit zieht sich hin. Stell dir andererseits vor, du würdest dieselbe Arbeit mit einer positiven Einstellung angehen. Was würdest du mit dir machen?
 - ➔ Wie würde es auf deine Freunde/Arbeitskollegen wirken, wenn du dir eine solche positive Einstellung zur Gewohnheit machst?
 - ➔ Welche Rolle spielt es dabei, sich vorzustellen, man tut diese Arbeit für Gott? Lies dazu die Vertiefung im [Studienheft zur Bibel S. 94](#).
- * regelmäßige Begegnung mit Gott
 - ➔ Auch von Jesus wird berichtet, dass er Gewohnheiten hatte. Lies es nach in [Lukas 4,16](#) und [Lukas 22,39](#) (Jesus verbrachte öfter die Nacht auf dem Ölberg, um zu beten).
Was sagen dir diese Verse in Bezug auf die „Leitlinien Gottes“?
 - ➔ Wie kannst du regelmäßige Zeiten einplanen, um Gott zu begegnen?
Wie kann das zu einer Gewohnheit werden?
 - ➔ Was kannst du tun, um dich zu motivieren, gewohnheitsmäßig in den Gottesdienst zu gehen?
- * nach Gottes Willen fragen
 - ➔ Kennst du das Kürzel „WWJD“? (Infos [hier](#) und [hier](#)). Stell dir vor, du würdest dir angewöhnen, dich regelmäßig zu fragen, wie Jesus an deiner Stelle handeln oder reagieren würde. Was würde das verändern?
 - ➔ Lies, was Jesus dazu sagte, in [Matthäus 6,33](#). Frage dich selbst: Ist Gott wirklich das Wichtigste in meinem Leben?

➔ Nachklang

Lies noch einmal [Psalm 119,9–10](#) und frage dich, welche Gewohnheiten du dir gerne aneignen würdest, um dein Leben zu meistern. Hör dir dazu auch [Ancient Words](#) an. (Den Text dazu findest du [hier](#).)



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.