

2. Vierteljahr / Woche 14.04. – 20.04.2019

03 / Erstens kommt es anders ...

... und zweitens als du denkst



Fokus

Veränderungen gehören zum Leben. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott in allen Veränderungen bei uns ist.



Einstieg

Alternative 1

Fordere auf: „Verschränkt eure Arme!“ – „Verschränkt nun eure Arme anders herum!“ Frage: „Wie fühlt sich das an? Warum fühlt es sich so an?“

Was sagt uns das darüber, was eine kleine Veränderung bewirken kann?

Ziel: Das Prinzip „kleine Veränderung, große Wirkung“ erleben

Alternative 2

Leg der Gruppe die folgenden Bilder/Sprüche vor: **Lebensweg** / **Nie gedacht** / **Anders**

Was drücken diese Bilder/Sprüche aus?

Wie sehr stimmt ihr zu bzw. seht es anders?

Ziel: Nachdenken über Pläne und Veränderungen



Thema

• Vorbereitung auf das Leben – Leben heißt Veränderung

- „Nichts ist so beständig wie die Veränderung“. Inwiefern stimmt ihr zu oder nicht?
- Was hat sich in eurem bisherigen Leben verändern? Was davon war positiv, was negativ?
Was könnte sich in den nächsten 2 bis 3 Jahren in eurem Leben ändern?
Welche Veränderungen wünscht ihr euch für die nächsten 5 Jahre?
- Ergänzt den folgenden Satz und notiert die Antworten (Flipchart): Das Wichtigste im Leben ist ...
Was von dem, was ihr aufgeschrieben habt, wird sich im Leben verändern, was wird gleichbleiben? (Umkreis die jeweiligen Wörter mit zwei verschiedenen Farben.)

- Manche Veränderungen im Leben kommen unerwartet, andere sind vorhersehbar. Welche Veränderungen würdet ihr als vorhersehbar bezeichnen? (bei Arbeitsplatz, Partnerschaft, Familie, Älterwerden ...) Wie werden sich diese jeweiligen Veränderungen auf euch auswirken? Denkt dabei sowohl an die äußeren Umstände als auch an euer „Innenleben“ (Denkweise, Sehnsüchte, Erwartungen ...). Überlegt, wie man sich auf die jeweiligen Veränderungen, die ihr genannt habt, vorbereiten kann.
Ab wann macht es jeweils Sinn, sich darauf vorzubereiten?
Wann schränkt man sich evtl. zu sehr ein, wenn man zu genau plant?
- Inwiefern kann es hilfreich sein, sich heute schon mit Themen zu beschäftigen, die erst in Zukunft dran sind?
Wie vermeidet man es andererseits, sich zu sehr auf gewisse Erwartungen zu fixieren?
- Es gibt zwei Arten von nicht vorbereiteten Menschen: diejenigen, die wissen, dass sie nicht vorbereitet sind, und diejenigen, die es nicht wissen. Würdet ihr lieber zur ersten oder zur zweiten Gruppe gehören? Warum?
- Welche Chance bieten Veränderungen ganz allgemein? Welche Risiken? Warum machen Veränderungen vielen Menschen Angst?
Vor welchen Veränderungen habt ihr Angst?
- Was empfindet ihr, wenn ihr euch bewusstmacht, dass viele Veränderungen im Leben nicht planbar sind, sondern unerwartet kommen?
Welche Möglichkeiten gibt es, sich auf Unerwartetes vorzubereiten?
Welche Rolle spielt für euch dabei euer Glaube und eure Beziehung zu Gott?
Inwiefern kann euch Gottes Versprechen in **Jesaja 41,10** helfen?

• Vorbereitung auf den Tod, die letzte Veränderung

- Wie weit weg ist euer eigener Tod für euch? Was empfindet ihr dabei?
- Lies der Gruppe **Psalms 90,12** (Hfa) als direkte Anrede vor, also: „Macht euch bewusst ...“ Lass den Satz kurz wirken und frage dann: Was denkt, was empfindet ihr bei dieser Aufforderung?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Wissen, dass das Leben kurz ist und dem klugen Nutzen der eigenen Zeit?
Wie nutzt man seine Zeit klug?
- Inwiefern können die Aussagen in **1.Korinther 15,22–26** und **42–43** helfen, sich auf den Tod vorzubereiten?



Ausklang

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



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

www.echtzeit-impulse.de

2. Vierteljahr / Woche 14.04. – 20.04.2019

03 / Erstens kommt es anders ...

... und zweitens als du denkst

➤ Bibel

Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.

Jesaja 41,10

➤ Hintergrundinfos

Wir haben oft große Angst, etwas im Leben zu verändern. Was wir kennen, gibt uns ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit. Selbst dann, wenn es uns unzufrieden oder gar unglücklich macht. Und niemand kann garantieren, dass es besser wird; es könnte ja noch schlechter werden! Wir sind empfindlicher für Verluste als für Gewinne. Es schmerzt uns beispielsweise mehr, den schlechten Job zu verlieren, als die Chance auf einen guten Job zu verpassen. Noch sorgenvoller sehen wir Veränderungen, auf die wir keinen Einfluss haben. Eine von außen ausgelöste Veränderung bedeutet immer Kontrollverlust – für die meisten Menschen ein schreckliches Gefühl, schließlich schränkt es uns ein, selbst entschiedene Handlungen durchzuführen. In einem solchen Fall ist es wichtig, rational zu überlegen, wie wir mit der Situation umgehen möchten und was uns dabei helfen könnte. Zum Beispiel: Wenn ich mich verzweifelt und hoffnungslos fühle, versuche ich gedanklich dem Ganzen das Drama zu nehmen. Perfekt dafür ist dieses Gedankenspiel: Ich überlege, welche Auswirkung die derzeitige Situation auf mein gesamtes Leben haben wird. Wie viel Raum würde ich dieser Situation geben, wenn ich in 20 Jahren mit Freunden über mein Leben spräche? Würde die jetzige Situation auch in meinen Schilderungen Platz finden? Und wenn ja: Was habe ich daraus gelernt, was war die positive Seite? Spätestens dann muss ich über mich schmunzeln und kann mich auf meine Zukunft konzentrieren. (Quelle: zeitzuleben.de und emotion.de)

➤ Thema

• Vorbereitung auf das Leben – Leben heißt Veränderung

➤ Wie reagierst du auf Veränderungen?

Bist du jemand, der Veränderungen liebt oder Beständigkeit bevorzugt?

- Welche Veränderungen erwartest du in den nächsten Monaten? Welche in den nächsten 3 oder 5 Jahren? Welche in 10 Jahren?
- Was ist momentan das Wichtigste in deinem Leben? Was davon könnte sich in den nächsten Jahren ändern und wie?
- Auf das, was man erwartet, kann man sich vorbereiten. Wie kannst du dich heute schon auf die Veränderungen, die du erwartest, vorbereiten? Wie können dir dabei die Bibel und deine Beziehung zu Gott helfen? Viele Veränderungen passieren andererseits unerwartet. Welche Möglichkeiten gibt es, sich auf Unerwartetes vorzubereiten? Wie können dir dabei die Bibel und deine Beziehung zu Gott helfen?
- Lies **Jesaja 41,10**. Was sagt dir dieser Vers, wenn du über die Veränderungen, die in deinem Leben auf dich zukommen werden, nachdenkst?
- Manchmal wünschen wir uns, dass sich etwas in unserem Leben ändert, aber es passiert einfach nichts. Wie gehst du mit solchen Zeiten um? Wie kannst du sie mit Sinn füllen? Wozu könnten Stillstand oder Wartezeiten gut sein? Was kannst du in dieser Zeit tun, um sie aktiv zu nutzen?

• Vorbereitung auf den Tod, die letzte Veränderung

- Der Tod ist die letzte große Veränderung, die auf dich zukommt. Was empfindest du, wenn du darüber nachdenkst? Für wie sinnvoll hältst du es, darüber nachzudenken, dass du sterben wirst?
- Lies **Psalms 90,12** (Hfa). Wann ist ein Leben kurz? Wann lang? Hatte Mose, der diesen Psalm schrieb und immerhin 120 Jahre alt wurde, Recht? Die wenigsten Menschen empfinden ihr Leben als lang genug, sie wollen nicht sterben, egal wie alt sie sind. Andererseits gibt es auch alte Menschen, die zufrieden auf ein ausgefülltes Leben zurückblicken. Worin liegt der Unterschied?
- Wie kann man – ganz allgemein – seine Lebenszeit weise nutzen? Wie kannst du deine Lebenszeit, von der du nicht weißt, wie lang sie ist, heute schon weise nutzen?
- Viele Menschen haben Angst vor dem Tod, weil sie nicht wissen, was danach kommt. Wie geht es dir damit? Lies dazu im **Studienheft zur Bibel S. 25** die Erklärung.
- Lies auch **1.Korinther 15,22–26** und **42–43**. Was sagt dir das im Zusammenhang mit deinem Tod?

➤ Nachklang

Hör dir **My Life is in Your Hands** an und mach dir bewusst, dass Gott bei allen Veränderungen und allem Stillstand bei dir ist.



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

www.echtzeit-impulse.de