

2. Vierteljahr / Woche 26.05. – 01.06.2019

09 / Schluss, aus und vorbei!

Mit Verlusten umgehen



Fokus

Verluste und die daraus resultierende Trauer gehören zum Leben. Gott möchte uns trösten und uns helfen, Verlust und Trauer zu verarbeiten.



Einstieg

Alternative 1

Seht euch das Video **Verlust** an, in dem Rainer Maria Rilkes gleichnamiges **Gedicht** umgesetzt wird.

Welche Gedanken sind euch beim Zusehen gekommen?

Was wollte Rilke eurer Meinung nach mit seinem Gedicht aussagen?

Was davon könnt ihr nachvollziehen?

Ziel: Gedichtbetrachtung als Einstieg ins Thema Verlust

Alternative 2

Seht euch einige **Traueranzeigen** an. Was sagen sie euch darüber, wie Menschen mit diesem Verlust umgehen?

Wie würdet ihr eine Traueranzeige formulieren? Was sollte darin stehen? Was besser nicht?

Ziel: Auseinandersetzung mit dem Umgang mit Trauer



Thema

• Verlust von Vertrauen

➤ Woran denkt ihr, wenn ihr das Wort „Verlust“ hört?

Welche Art von Verlusten gibt es? (Notiert euch eure Antworten, ihr benötigt sie später wieder.)

Lest **Apostelgeschichte 15,36–38**. Johannes Markus hatte die erste Missionsreise abgebrochen und war nach Hause zurückgekehrt. Welche Gründe könnte Paulus dafür angeführt haben, Johannes Markus nicht mehr mitzunehmen? Wie könnte andererseits Barnabas, der übrigens der Onkel von Johannes Markus war, argumentiert haben? Was hättet ihr getan: Johannes Markus mitgenommen oder nicht? Warum?

- Wann habt ihr das Vertrauen in jemanden verloren? Was war geschehen? Wie hat es sich angefühlt?
- Welche Empfindungen gehen mit einem Vertrauensverlust einher? Inwiefern kann man dabei von Trauer sprechen?
- Welche Auswirkungen hat ein Vertrauensverlust auf eine Beziehung? Überlegt euch verschiedene Beziehungsformen (z. B. Eltern-Kind, Freundschaft, Arbeitsumgebung, Partnerschaft ...), wie es zu Vertrauensverlust kommen kann und wie sich das auf die jeweilige Beziehung auswirken könnte. Was müsste jeweils geschehen, damit verlorengegangenes Vertrauen wiederhergestellt werden könnte?
- Auch wenn es keine Möglichkeit gibt, sich ganz davor zu schützen: Wie kann man vorbeugen, dass das Vertrauen, das man in jemanden setzt, nicht enttäuscht wird?
- Manchmal wird Vertrauen nicht einfach enttäuscht, sondern willentlich missbraucht. Welche Beispiele fallen euch dazu ein? Wie geht man damit um?

• Verlust des Lebens

- Welche Wörter sind euch eingefallen, um den Tod zu beschreiben? (Frage der Jugendseite)
Was sagen diese Wörter über unsere Emotionen in Zusammenhang mit dem Tod?
- Viele Menschen umschreiben die Tatsache, dass jemand gestorben ist, lieber. Welche Umschreibungen fallen euch ein? (z. B. er ist von uns gegangen; sie hat das Zeitliche gesegnet; der Verblichene, die Entschlafene)
Warum benutzt man diese Umschreibungen?
- Wie beschreibt die Bibel den Tod?
Lest **Psalm 92,3–6**; **Philipper 1,21**; **1. Korinther 15,26**; **2. Korinther 5,1**; **2. Timotheus 1,10**. Was sagt euch das jeweils über den Tod?
Welche dieser Verse können helfen, mit dem Verlust durch Tod zurecht zu kommen? Inwiefern?
- Lies der Gruppe folgendes Zitat vor: „Der Tod ist dem Gläubigen keine sehr wichtige Angelegenheit ... Für die Nachfolger Christi ist der Tod nur ein Schlaf, ein Augenblick der Stille und der Dunkelheit. Ihr Leben ist verborgen mit Christus in Gott“ (Ellen G. White, Das Leben Jesu, S. 789).
Ist der Tod für Gläubige wirklich „keine sehr wichtige Angelegenheit“, sondern nur eine Kleinigkeit? Wie seht ihr das?



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

www.echtzeit-impulse.de

Warum könnte Ellen White das so geschrieben haben? Was meinte sie damit?

Wie sollten Christen eurer Meinung nach auf den Tod reagieren?

- **Verlust verarbeiten**

- Macht ein Rollenspiel mit 5 Teilnehmern zum Thema Verlust:
 - Nr. 1 erzählt von einem Verlust (2–3 Min).
 - Nr. 2 hört nur zu und spiegelt anschließend, was er gehört hat.
 - Nr. 3 hört nur auf die Bedürfnisse des Erzählenden. Nach dem Bericht und nachdem Nr. 2 gespiegelt hat, erzählt er, welche Bedürfnisse er wahrgenommen hat (z. B. Wunsch nach Anteilnahme, nach Trost usw.).
 - Nr. 4 formuliert die Gefühle, die er wahrgenommen hat.
 - Nr. 5 hat die Rolle des Beobachters: Was hat er an den vier anderen bei ihrer Aufgabe und ihrem Erzählen wahrgenommen (z. B. nonverbale Botschaften usw.)?
- Alle: Sprecht anschließend über eure Eindrücke zum Thema Umgang mit Verlusten.
(nach: Studienheft zur Bibel S. 75)
- Seht euch noch einmal eure Antworten auf die Frage nach Arten von Verlust an. Lest dann „Umgang mit Trauer durch Verluste“ im **Studienheft zur Bibel S. 74**; teilt euch dabei in vier Gruppen, wobei jede Gruppe eine Aufgabe der Trauerarbeit bearbeitet und dabei überlegt, was das jeweils für die Art von Verlust bedeuten würde, die ihr notiert habt.
Geht anschließend gemeinsam für jede Art des Verlusts die Aufgaben in ihrem Ablauf durch, wobei jede Gruppe beisteuert, was sie erarbeitet hat.
Wie kann euch das helfen, auf Menschen, die einen Verlust erlitten haben, zuzugehen?
- Lest **2. Korinther 1,3–4**. Wie könnte der Trost Gottes bei den verschiedenen Arten von Verlusten aussehen?
Wie habt ihr selbst schon erlebt, dass Gott euch getröstet hat?
Inwiefern hilft euch das, andere zu trösten?



Ausklang

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

2. Vierteljahr / Woche 26.05. – 01.06.2019

09 / Schluss, aus und vorbei!

Mit Verlusten umgehen



Bibel

Gott ... ist ... der Gott, der uns tröstet. In allen Schwierigkeiten tröstet er uns, damit wir andere trösten können.

2. Korinther 1,3–4



Hintergrundinfos

Jeder Mensch wird früher oder später Verluste erleben und muss somit auch lernen, diese zu verarbeiten. Verluste treten in vielfältigen Formen auf: das Auseinanderbrechen einer Freundschaft oder Beziehung, der Abschluss einer Lebensphase, die Kündigung der Arbeitsstelle, der Verlust der Sicherheit durch Einbruch, Unglücksfälle oder Terror, der Tod eines geliebten Tieres oder Menschen etc. Wer einen großen Verlust hinnehmen muss, wendet dafür all seine Energie auf. Es fällt ihm schwer, die andere Seite der Medaille zu betrachten, die hilft zu erkennen, dass das, was verloren ging, für eine bestimmte Zeit in unserem Leben sehr wertvoll gewesen ist.

Auch die Bibel kennt Verluste und spricht oft darüber. Sie versichert uns an vielen Stellen, dass Gott nicht nur die Trauer wahrnimmt, sondern auch hilft, sie zu verarbeiten; z. B. in Psalm 34,19; Johannes 16,33; 1. Petrus 5,7.



Thema

• Verlust von Vertrauen

- Lies Apostelgeschichte 15,36–38. Inwiefern kannst du nachvollziehen, warum Paulus dagegen war, Johannes Markus wieder mitzunehmen? In wen hast du das Vertrauen verloren? Warum? Wie hast du dich gefühlt?
- Wie kann dir dein Glaube helfen, enttäushtes Vertrauen zu verarbeiten, damit du nach so einem Vorfall nicht dazu übergehst, niemandem mehr zu vertrauen?
- Was müsste derjenige, der dein Vertrauen enttäuscht hat, tun, damit du ihm wieder vertrauen kannst?
- Wie hast du jemanden enttäuscht, sodass er das Vertrauen in dich verloren hat?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Wie kannst du es in Zukunft vermeiden, das Vertrauen eines anderen zu enttäuschen (auch wenn sich das nicht immer vermeiden lässt)?

- Übrigens: Paulus erwähnte Johannes Markus später in einigen Briefen. Lies Kolosser 4,10; 2. Timotheus 4,11 und Philemon 23–24. Was sagt dir das über das spätere Verhältnis von Paulus und Johannes Markus?
- Wie kann dir dein Glaube helfen, wieder eine Beziehung zu jemandem aufzunehmen, der dein Vertrauen enttäuscht hat?

• Verlust des Lebens

- Wenn du den Verlust des Lebens, also den Tod, mit einem aussagekräftigen Wort umschreiben müsstest, welches würdest du wählen? (Bring dein Wort – oder deine Wörter, falls dir mehrere einfallen – am Sabbat mit zum echtzeit-Gespräch.)
- Lies 1. Korinther 15,26. Wie wird der Tod hier beschrieben und warum?
- Was denkst, was fühlst du, wenn du an den Tod denkst? Erwähne dich an Menschen und Tiere, die dir wichtig waren, die nicht mehr leben. Wie geht es dir damit?

• Verlust verarbeiten

- Was kannst du tun, um Verlust zu verarbeiten? Lies dir die Informationen zum Umgang mit Trauer durch Verluste im Studienheft zur Bibel S. 74 durch. Wie können sie dir helfen, einen Verlust zu verarbeiten? Es muss nicht unbedingt der Tod eines geliebten Menschen sein, Verlust kann in vielfältiger Weise auftreten (siehe Hintergrundinfos). Mit welcher Art von Verlust hast du momentan zu kämpfen? Wie kannst du die „Aufgaben“ darauf übertragen?
- Kennst du jemanden, der trauert? Wie kannst du auf ihn zugehen?
- Lies 2. Korinther 1,3–4. Was sagt es dir über Gott, dass er uns in Schwierigkeit trösten will? Wie stellst du dir den Trost Gottes vor? Wie hast du das vielleicht schon selbst erlebt oder bei anderen mitbekommen? Was wünschst du dir in diesem Zusammenhang von Gott? Sprich mit ihm darüber!



Nachklang

Hör dir Heal My Broken Heart an. Sprich mit Gott darüber, welche Verluste dich momentan schmerzen und wo du seinen Trost benötigst.



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

www.echtzeit-impulse.de