

3. Vierteljahr / Woche 04.07. – 10.07.2021

02 / Schluss mit dem Gejammer!

Raus aus der Unzufriedenheit

➔ Bibel

Die Israeliten waren wegen der Wanderung durch die Wüste unzufrieden und begannen, sich zu beklagen. ... Doch das Jammern nahm kein Ende.

4. Mose 11,1.4 HFA

➔ Einstieg

Alternative 1

„Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, von Geld, das wir nicht haben, um Menschen zu beeindrucken, die wir nicht mögen.“ Welche Gedanken kommen euch zu diesem Spruch?

Was habt ihr in diese Richtung beobachtet, welche Erfahrungen dazu habt ihr selbst gemacht?

Inwiefern spielt Werbung mit Unzufriedenheit und bringt uns dazu, uns so zu verhalten, wie es der eingangs erwähnte Spruch beschreibt?

Was habt ihr in dieser Hinsicht bei euch selbst festgestellt? Wie werbeanfällig würdet ihr euch selbst beschreiben?

Ziel: Erste Gedanken über Unzufriedenheit und Anfälligkeit dafür

Alternative 2

Leg der Gruppe einige Sprüche vor, z. B. **diesen / diesen / diesen / diesen**.

Was sagen euch diese Sprüche über Zufriedenheit und Unzufriedenheit?

Welchen Aussagen stimmt ihr zu, welche seht ihr eher skeptisch?

Wie lautet euer persönlicher Spruch zu diesem Themenbereich?

Ziel: Gedankenanstöße mit Hilfe von Sprüchen

➔ Thema

• Jammern auf hohem Niveau

➔ „Du jammern aber auf einem hohen Niveau.“ Diesen Satz bekommt man immer mal wieder zu hören. Was hast du in dieser Richtung schon erlebt?

Das war auch schon zur Zeit von Mose nicht anders. Das Volk jammert: „Wer gibt uns Fleisch zu essen? Denkt nur an die vielen Fische, die wir in Ägypten ganz umsonst bekamen. Wir bekamen so viele Gurken und Melonen, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch, wie wir nur wollten. Aber jetzt haben wir alle Lust am Essen verloren, wo wir nichts außer diesem Manna zu sehen bekommen!“

(4. Mose 11,4–6 NLB)

➔ Befreite Sklaven, die nur daran denken, was in der Sklaverei alles besser war. Unfassbar! Wo entdeckst du ähnliche oder vergleichbare Tendenzen in unserer Gesellschaft?

➔ Wann jammernst du selbst auf hohem Niveau?

➤ Was kann einen vor diesem Jammern auf hohem Niveau abhalten?

Der Soziologe Harald Welzer rät: „Wir müssten ein anderes Selbstverständnis etablieren. Das ist nicht leicht. Negativer Klatsch ist interessanter als positiver, in Talkshows gucken wir, wer den größten Quatsch erzählt hat, und nicht, wer den konstruktivsten Beitrag hatte. Das hat sich eingeschlichen.“ (**Warum die Deutschen gerne jammern**)

➤ Welche weiteren aktuellen Negativbeispiele (neben Talkshows) fallen dir ein?

Wie würde das Gegenteil einer solchen Herangehensweise aussehen?

➤ Wann und wo stehst du in der Gefahr, mehr das Negative als das Positive zu sehen?

Wie könntest du es schaffen, dein eigenes Verhalten in dieser Hinsicht zu ändern?

Welche Rolle kann dein Glaube dabei spielen?

• **Negativ denken**

Mose hatte Kundschafter nach Kanaan geschickt. „Ihr Bericht lautete folgendermaßen: »Wir kamen in das Land, in das du uns geschickt hast. Dort fließen in der Tat Milch und Honig und das hier sind Früchte, die dort wachsen. Doch die Menschen, die dort leben, sind stark und ihre Städte sind sehr groß und gut befestigt.«

Aber die anderen Spione wandten ein: »Wir können nicht gegen sie in den Kampf ziehen, denn sie sind stärker als wir.« Und sie stellten den Israeliten das Land, das sie erkundet hatten, negativ dar: »Das Land, durch das wir gezogen sind, um es zu erkunden, verschlingt seine Bewohner.«

(4. Mose 13,27–28.31–32 NLB)

➤ Zwei Gruppen erleben dasselbe. Wie kommt es, dass ihre Berichte so unterschiedlich ausfallen?

Wann hast du schon mal erlebt, dass dir dieselben Tatsachen unterschiedlich geschildert wurden? Wie gehst du damit um?

➤ Bist du jemand, dessen Glas eher halb voll oder halb leer ist? Heißt: Siehst du eher die Probleme oder eher die Chancen? Denkst du eher positiv oder eher negativ?

Allerdings: Ist positiv denken immer gut und negativ denken immer schlecht (wie es die Wörter nahelegen)? Nimm noch einmal das Beispiel von den Kundschaftern: Was wäre gewesen, wenn die erste Gruppe die negativen Tatsachen (z. B. gut befestigte Städte) bei ihrem Bericht einfach weggelassen hätte, weil sie nur die positiven Seiten sehen wollten?

➤ Wo liegt das Problem beim Bericht der zweiten Gruppe?

Was sagt dir das für dich und wie du deine Umwelt bewertest?

Wann ist positives Denken problematisch?

Wann ist negatives Denken nicht mehr hilfreich, sondern führt zu Unzufriedenheit?

➤ Wann und wie wirkt sich negatives Denken auf deine Mitmenschen aus?

➤ Was kann dir helfen, ungesundes negatives Denken zu überwinden? Einige Tipps findest du in dem Artikel **12 Schritte zu weniger Negativität in deinem Leben**.

➤ Wie kann dir deine Beziehung zu Jesus helfen, dass du dich nicht von negativem Denken herunterziehen lässt?

• **Neidisch sein**

„Mirjam und Aaron machten Mose Vorwürfe wegen der kuschitischen Frau, die er geheiratet hatte. Zu den Israeliten sagten sie: »Darf Mose behaupten, dass nur er den Willen des Herrn kennt? Hat der Herr nicht auch zu uns gesprochen?« Mose unternahm nichts dagegen; denn er war der bescheidenste Mensch, der je auf der Erde gelebt hat.“ (4. Mose 12,1–3 GNB)

Merkst du, was hier passiert? Moses Geschwister machen ihm Vorwürfe wegen seiner Ehefrau, aber eigentlich sind sie neidisch auf ihn.



- Hast du schon mal erlebt, dass jemand neidisch auf dich war? Wie war das?
Wie gehst du mit so jemandem um?
- Warum hat Mose nichts dagegen unternommen?
Wann kann es gut sein, still zu halten? Wann sollte man etwas dagegen tun? Und was?
- Wann bist du neidisch auf jemanden?
Wie äußert sich das bei dir?
Und wie fühlt es sich an?
- Neid wird als Ausdruck innerer Unzufriedenheit bezeichnet. Was kannst du tun, wenn du merkst, dass du neidisch bist?
Hier findest du **5 Tipps für den Umgang mit Neid**.
Inwiefern hilft es, wenn du dir bewusst machst, was Gott dir in deinem Leben geschenkt hat?

• Vermessen sein

„Mose sagte: »Warum setzt ihr euch schon wieder über den Befehl des Herrn hinweg? Euer Vorhaben wird nicht gelingen.« Doch die Israeliten waren so vermessen, trotzdem in das Bergland hinaufzuziehen.“ (4. Mose 14,41.44 NLB)

- „Vermessen“ und „Vermessenheit“ sind vermutlich keine Wörter, die in deinem Alltagsgebrauch allzu häufig vorkommen. Welche Einstellung wird hier mit dem Wort „vermessen“ beschrieben?
- Welche **Synonyme für „Vermessenheit“** passen eher zu deinem Sprachgebrauch?
Was drücken diese Wörter aus?
- Wie kann heute „Vermessenheit“ in Bezug auf Gott und Glaube aussehen?
- Wann stehst du in der Gefahr, zu sehr deiner eigenen Meinung zu vertrauen und dir anzumaßen „es besser zu wissen“?
Wozu kann dies führen?
Wie kann es sich auf deine Mitmenschen auswirken?
- Inwiefern kann Vermessenheit zu Unzufriedenheit führen und im Jammern enden?

• Unzufrieden sein

„Die Fremden, die mit ihnen zogen, sehnten sich nach Annehmlichkeiten, und so klagten auch die Israeliten von Neuem. Mose hörte, wie die israelitischen Familien vor ihren Zelten standen und jammerten.“ (4. Mose 11,4.10 NLB)

- Wann hast du dich von jemandem, der unzufrieden war, anstecken lassen?
Was hat das mit dir gemacht?
- Und wann hast du jemanden mit deiner Unzufriedenheit angesteckt?
Wie ging es euch damit?
- Warum rät Paulus der Gemeinde in Philippi: „Verbannt alle Unzufriedenheit aus eurer Mitte“ (Philipper 2,14 NGÜ)?
- Warum ist Unzufriedenheit so ansteckend?
Wann lässt man sich weniger von der Unzufriedenheit anderer anstecken?
- Wie kannst du dich selbst davor schützen, dich von der Unzufriedenheit anderer herunterziehen zu lassen?

• Zufrieden sein

- Wann bist du zufrieden?



„Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben.“ (Philipper 4,12 HFA)

➤ Welche Gedanken kommen dir, wenn du das liest?

Wie bekommt man so eine Zufriedenheit?

Paulus verrät sein Rezept: „Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“ (Philipper 4,13 NLB)

➤ Wie kann Jesus dir helfen, zufrieden(er) zu sein?

➤ Welche Unterstützung wünschst du dir von ihm genau jetzt? – Du kannst ihn darum bitten!

➤ Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet

