

1. Vierteljahr / Woche 26.12.2021 – 01.01.2022

01 / Ich krieg die Krise!

... und kann sie überwinden



➔ Ich glaub, ich krieg die Krise!

➔ „Ich glaub, ich krieg die Krise!“

Wann hast du dich zuletzt so gefühlt? Was war der Auslöser?

➔ Woran merkt man, dass du bald „die Krise kriegst“?

Was tust du, wenn du dich so fühlst?

➔ Wie ist das mit Glaubenskrisen? Woran merkt man, dass man in eine Glaubenskrise hineinschlittern könnte? An welchen Symptomen und Merkmalen macht man eine solche fest?

Und noch wichtiger: Was kann man dagegen tun? Mit dieser Frage beschäftigt sich der Hebräerbrief der Bibel, den wir uns im kommenden Vierteljahr näher ansehen wollen. Der Brief an die Hebräer will mutlos gewordene Nachfolger/-innen von Jesus im Glauben stärken und ihre Zuversicht in Bezug auf Gottes Verheißungen erneuern. Der Autor fordert seine Leserinnen und Leser auf: „Ich bitte euch, liebe Brüder und Schwestern: Lasst euch von meinem Brief ermahnen und ermutigen!“ (Hebräer 13,22 HFA)

➔ Auf welchem Gebiet deines Glaubens würdest du gern ermutigt werden?

Wo bräuchtest du möglicherweise Ermahnung?

➔ Wo könnte dein Glaube in Gefahr sein, in eine Krise zu rutschen?

➔ Halte durch!

➔ Kennst du das, wenn aus Begeisterung Entmutigung wird?

Wann passiert dir das?

Wie kommt es dazu?

➔ Wie geht es dir in dieser Hinsicht mit dem Glauben, mit deiner Beziehung zu Gott?

Bist du noch voller Begeisterung, so wie am Anfang eurer Beziehung? Oder hat das schon etwas nachgelassen? Findet zwischen Gott und dir vielleicht gar nicht mehr richtig Beziehung statt?

Bei Partnerschaften spricht man u. a. von sechs typischen, aufeinanderfolgenden Stadien: Verliebt-heit – Ernüchterung – Kampf – Resignation – Reflexion (und damit einhergehend überraschende Einsichten) – Liebe. Ähnlich ist es bei der Beziehung zu Gott, auch da gibt es Durststrecken und „Kampfzeiten“. Der Rat des Hebräerbriefs lautet dazu:

„Erinnert euch an die Zeit, als ihr die Wahrheit Gottes gerade erst erkannt hattet ... Was ihr jetzt braucht, ist Geduld“. (Hebräer 10,32.36 NLB)

➔ Was können dir diese Verse in deiner momentanen Situation sagen?

➔ Was kann dir helfen beim Durchhalten, beim Geduldhaben?

➔ Hör hin!

Wenn ich das Gefühl habe, ich bin in der Krise, wird mir alles zu viel. Vielleicht bin ich erst überdreht, aber eigentlich bin ich nur müde, will nichts mehr sehen und hören. Und schon gar nicht über irgendwas nachdenken. – Das ist beim Glauben nicht anders. Ich habe keine Lust auf Bibelle- sen, Predigten, Leute, die mir sagen, was und wie ich glauben soll ...

➔ Aber hilft mir das in meiner Glaubenskrise und aus ihr heraus? Was könnte helfen?

„Weist Gott nicht zurück, der zu euch redet!“ (Hebräer 12,25 NLB)

➔ Warum solltest du ausgerechnet dann auf Gott hören, wenn eure Beziehung gerade nicht wirklich funktioniert? Ist das nicht zu viel verlangt?

Andererseits: Auf was solltest du sonst hören?

„Deshalb müssen wir sorgfältig auf das achten, was wir gehört haben, damit wir das Ziel nicht verfehlen“, denn: „Das Wort, das uns Gott ... verkündete, hat sich immer als wahr erwiesen“ (Hebräer 2,1–2 NLB).

➔ Inwiefern kann es dir helfen, auf das zu achten, was Gott dir sagt?

➔ Wie und von wem kannst du dir helfen lassen, wenn es dir schwerfällt, auf Gott zu hören?

➔ Lass dich ermutigen!

„Ermutigt einander jeden Tag“ (Hebräer 3,13 NLB).

➔ Warum könnte es wichtig sein, sich gegenseitig zu ermutigen?

Und warum am besten jeden Tag?

➔ Wen kannst du heute ermutigen?

➔ Von wem könntest du dich ermutigen lassen?

➔ Was ist nötig, damit du Ermutigung annehmen kannst, vor allem, wenn du dich nicht gut fühlst?

Wie könnte so eine Ermutigung aussehen?

Ermutigung kann ganz konkret sein: „Lasst uns aufeinander achten und uns gegenseitig zur Liebe und zu guten Taten anspornen. Deshalb ist es wichtig, unsere Zusammenkünfte nicht zu versäumen, wie es sich schon einige angewöhnt haben. Wir müssen uns doch gegenseitig ermutigen“ (Hebräer 10,24–25 NEÜ).

➔ Inwiefern können Liebe und gute Taten bei (Glaubens-)Krisen hilfreich sein?

Warum ist es wichtig, sich nicht zurückzuziehen, wenn man sich in einer Krise fühlt?

➔ Wie kannst du diese Ratschläge für dich umsetzen?

Wie mit ihnen jemandem helfen, der das Gefühl hat, er steckt in einer Krise?

➔ Klammer dich fest!

➔ Manchmal hat man in einer Krise das Gefühl, dass man in einem tiefen Brunnen sitzt und kein Licht mehr sieht. Kennst du dieses Gefühl? Wie geht es dir damit?

Wenn alle Gefühle gegen einen sind, dann hilft vielleicht nur noch der Verstand, das Festklammern an Tatsachen. Der Hebräerbrief rät: „Werft nun eure Zuversicht nicht weg!“ (Hebräer 10,35 HFA) oder in einer anderen Übersetzung: „Werft dieses Vertrauen auf den Herrn nicht weg, was immer auch geschieht“. (NLB)

➔ Woraus besteht deine Zuversicht? Dein Vertrauen auf Gott? Wie kannst du dich daran festklammern?

Wer kann dir dabei helfen?


„Weil wir an unserem Glauben festhalten, werden wir das Leben bekommen.“ (Hebräer 10,39 NLB)


➔ Was sagt dir dieser Vers?




Werde stark!

Glaubenskrisen gehören zum Leben dazu. „Eine Glaubenskrisen kann viele Ursachen haben, manchmal ganz profane ... Schnell ist der Glaube an ihn auf die Probe gestellt, das Vertrauen in Gott bröckelt. Manchmal ist auch einfach nur die Luft draußen, die Beziehung mit Gott ist schlicht in die Jahre gekommen. Wie die meisten Beziehungen wird auch die Freundschaft mit Gott normal, Alltagsgeschäft. Der christliche Glaube weist ganz natürliche Wellenbewegungen auf.“ (aus: **Glaubenskrisen: Glaube auf dem Trockenen** – es lohnt sich, hier mal reinzulesen!)

 Muss man so eine Glaubenskrisen also einfach hinnehmen und warten, bis sie vorbeigeht? Der Autor des Hebräerbriefs hat einen anderen Ansatz: „Stärkt also eure müde gewordenen Hände und stellt euch fest auf eure zitternden Knie! Schafft gerade Wege für eure Füße. Dann werden alle, auch wenn sie schwach und lahm sind, nicht stolpern und fallen, sondern stark werden.“ (Hebräer 12,12–13 NLB)

 Was sagt dir der Text über den Umgang mit deinen Krisen?

 Wie kannst du deine (Glaubens-)Hände stärken?

Wie für einen festen Stand und einen geraden Weg sorgen?

Zum Weiterdenken:

Der Autor des Hebräerbriefs rät folgendes, um stark zu werden: „Setzt alles daran, mit jedem Menschen Frieden zu haben und so zu leben, wie es Gott gefällt ...

Achtet darauf, dass keiner von euch an Gottes Gnade gleichgültig vorbeigeht, damit sich das Böse nicht bei euch breitmacht und die ganze Gemeinde vergiftet.

Keiner von euch soll ein sexuell unmoralisches Leben führen ...

Wir wollen dankbar sein, weil wir schon jetzt Anteil an jener neuen Welt [Gottes] bekommen, die durch nichts erschüttert werden kann.“

(Hebräer 12,14–16 HFA; Hebräer 12,28 GNB)

Für Gesprächsleiter/-innen

Einstieg ins Bibelgespräch: Ausdruck „Ich krieg die Krise!“

Seht euch das Video **Phrase of the Day: Ich krieg die Krise!** an. Wann habt ihr das Gefühl, ihr kriegt die Krise? Wie geht es euch dann?

Wann ist die Krise genauso schnell wieder vorbei wie in dem Video? Wann hält sie länger an? Was tut ihr dann jeweils?

Einstieg ins Bibelgespräch: Mindmap „Krise“

Schreib in die Mitte eines großen Papierbogens „Krise“. Verteile Stifte, damit jeder im Stil einer Mindmap dazuschreiben kann, was ihr/ihm zu dem Wort einfällt.

Seht euch nach einiger Zeit an, was ihr geschrieben habt. Was fällt euch auf?

