

1. Vierteljahr / Woche 13.03. – 19.03.2022

## 12 / Lebenstipps

... aus dem Hebräerbrieft

### ➔ **Wirf deine Belastungen ab**

➔ Was belastet dich momentan?

Was hat dich in der vergangenen Woche, im letzten Monat, im letzten Jahr belastet?

Welche dieser „Lasten“ sind bzw. waren deine eigenen? Was war Ballast von anderen, den du mitgetragen oder auf dich genommen hast?

„Lasst uns jede unnötige Belastung von uns abwerfen ... besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken“ (Hebräer 12,1 DBU.NLB).

➔ Überlege, was von dem, das dich belastet, unnötig sein könnte. Frage dich zum Beispiel:

Wo mache ich mir Gedanken/Sorgen um etwas, das ich sowieso nicht ändern oder beeinflussen kann?

Wo sehe ich Probleme dramatischer, als sie wirklich sind?

Was kann ich, statt es mit mir herumzuschleppen, konkret angehen?

Welche Fragen könntest du dir noch stellen, die ganz genau auf deine Belastungen passen?

➔ Welche Rolle spielt Sünde bei dem, was dich belastet?

Was meint „die Sünde“ in diesem Zusammenhang?

Worin fühlst du dich momentan „verstrickt“? Gibt es Situationen, die dir unangenehm sind, in denen du dich „gefesselt“ fühlst und aus denen du dich nur schwer befreien kannst?

➔ Wie kam es dazu? Wie könnten sich die „Stricke“ und „Fesseln“ lösen lassen?

Ein erster Schritt wäre womöglich, mit Gott darüber zu sprechen. Was könntest du noch tun?

### ➔ **Halte bis zum Ende durch**

Da nimmt man sich etwas vor und fängt voll Begeisterung an. Eine Zeit lang läuft es richtig gut, und dann kommt das eine oder andere Hindernis, es wird schwieriger und am Ende sieht man mehr Probleme als Chancen. Die Sache ist mühsam geworden und man denkt ernsthaft darüber nach, ob man die Idee nicht aufgeben soll.

➔ Kennst du das? Wann ist es dir schon einmal so gegangen?

Wie hast du dich entschieden: Aufgeben oder weitermachen?

➔ Was hast du in dieser Hinsicht im Zusammenhang mit deinem Glauben schon erlebt?

„Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten“ (Hebräer 12,1 NLB).

Jemand sagte einmal: „Glauben ist wie Marathonlaufen“. Es gibt sogar ein Buch mit dem Titel „Marathon zu Gott“.

➔ Was fällt dir zu diesem Vergleich ein?

Was empfindest du bei dem Gedanken?

Der Glaube als Marathonlauf. Das klingt (zumindest für ungeübte Läufer) extrem anstrengend. Da taucht die Frage auf: Wie soll man das bloß durchhalten?

Der Bibeltext zeigt einen Lösungsansatz: „Dies tun wir, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt.“ (Hebräer 12,2 NLB)

- Nicht Kilometer um Kilometer immer erschöpfter vor mich hinlaufen und dabei zu Boden starren – sondern auf Jesus schauen und ihn als das Ziel im Blick behalten. Wie kann das praktisch aussehen? Wie kannst du das in deinem Leben umsetzen?

## ➤ Lebe in Frieden

„Bemüht euch intensiv um Frieden mit allen, und auch darum, dass euer Leben ganz Gott geweiht ist.“ (Hebräer 12,14 DBU)

- Wie geht es dir mit dem Gedanken, mit allen in Frieden zu leben? Ist das in deinen Augen erstrebenswert?  
Bedeutet „in Frieden leben“ Probleme unter den Tisch zu kehren?  
Was ist mit Menschen, die es einem schwer machen, mit ihnen in Frieden zu leben?  
Wie kann man sich gerade bei solchen Menschen intensiv um Frieden bemühen?  
Wo ist die Grenze dieser Bemühungen?
- Was hat die Bestrebung, Gott sein Leben zu weihen mit dem Bemühen um Frieden zu tun?
- Wo wünschst du dir mehr Frieden mit anderen? Mit wem ganz konkret?  
Was könntest du dafür tun?  
Wie könntest du Gott einbeziehen?

## ➤ Achte auf andere

Die Bibel fordert uns nicht nur auf, mit allen in Frieden zu leben. Sie geht noch einen Schritt weiter: „Achtet aufeinander, damit niemand die Gnade Gottes versäumt.“ (Hebräer 12,15 NLB)

- Wie könnte jemand „die Gnade Gottes versäumen“ oder verpassen?  
In der Übersetzung „Hoffnung für alle“ lautet die Aufforderung: „Achtet darauf, dass keiner von euch an Gottes Gnade gleichgültig vorübergeht“.
- Welche Person kennst du, die sich nicht bewusst ist, dass Gott sich ihr zuwenden möchte und er ein Interesse an ihr hat?  
Was kannst du tun, um es ihr bewusst zu machen? Wo endet deine „Verantwortung“?
- Wie könnte dieses „aufeinander achten“ aussehen? Könnte „aufeinander achten“ auch in eine negative, vorwurfsvolle Richtung umschwenken?  
Wie kann „aufeinander achten“ positiv umgesetzt werden, sodass es nicht Gefahr läuft, ein „mit dem Zeigefinger danebenstehen und belehren“ zu werden?

## ➤ Reiß die bittere Wurzel aus

„Lasst nicht zu, dass eine bittere Wurzel zur Giftpflanze wird, durch die dann viele von euch zu Schaden kommen!“ (Hebräer 12,15 NeÜ)

- Was stellst du dir unter einer „bitteren Wurzel“ – etwas, das verborgen unter der Oberfläche wächst – vor?  
Was könnte das konkret im Leben eines Menschen sein?  
Was entsteht, wenn aus der „bitteren Wurzel“ eine Giftpflanze wächst?  
Inwiefern hast du erlebt, dass bei dir so eine „bittere Wurzel“ zu einer Giftpflanze wurde?  
Was kann man tun, damit es nicht so weit kommt?
- In der Bibelübersetzung „Das Buch“ lautet diese Aufforderung so:  
„Achtet darauf, dass keiner das Angebot der Gnade Gottes außer Acht lässt, damit keine Wurzel der Bitterkeit im Herzen von irgendjemandem aufwächst und schließlich eine Last für euch wird und durch sie viele Menschen vergiftet werden!“ (Hebräer 12,15 DBU)



- Wie hängen „das Angebot der Gnade Gottes“ und das (Nicht-)Wachsen einer „Wurzel der Bitterkeit“ zusammen?
- Was kannst du tun, wenn du spürst, wie sich eine Wurzel der Bitterkeit und Verbitterung in dir festsetzen möchte?
- Was könnte dich davon abhalten Gottes Gnade zu beanspruchen, wenn in deinem Leben etwas Negatives geschieht?
- Was kannst du unternehmen, wenn du merkst, dass jemand anderes damit zu kämpfen hat, Gottes Gnade anzunehmen oder seine „Wurzel der Bitterkeit“ auszureißen?

## ➤ **Lebe voller Dankbarkeit**

„Weil wir aber nun an Gottes unerschütterlicher Herrschaft Anteil haben, lasst uns voller Dankbarkeit leben! So können wir Gott unsere Verehrung ausdrücken. Dann ist unser Leben ein Gottesdienst, der ihm gefällt, voller Respekt und Ehrfurcht.“ (Hebräer 12,28 DBU)

- Wofür bist du dankbar?  
Wie oft machst du dir bewusst, wofür du dankbar sein kannst?  
Wie kannst du „voller Dankbarkeit leben“? Was ist dazu nötig?
- Inwiefern ist Dankbarkeit mehr Entscheidung als Gefühl?  
Wie kannst du dir regelmäßig bewusst machen, wofür du dankbar sein darfst?  
Wäre hierfür ein unterstützendes Ritual für dich hilfreich? Wie könnte dieses aussehen?

Paulus rät:

„Freu dich zu jeder Zeit!  
Hör niemals auf zu beten.  
Danke Gott, ganz gleich wie deine Lebensumstände auch sein mögen.“  
(nach 1. Thessalonicher 5,16–18 DBU)

## ➤ **Für Gesprächsleiter/-innen**

In dieser Woche greift *echtzeit* einige praktische Ratschläge aus dem Hebräerbrief auf. Achte darauf, das Gespräch so lebensnah wie möglich zu gestalten und so eng wie möglich mit dem praktischen Ausleben des Glaubens zu verzahnen. Die Thematik wird nächste Woche mit weiteren Lebenstipps aus dem Hebräerbrief fortgesetzt.

### **Einstieg ins Bibelgespräch: Lastenträger**

Seht euch dieses **Bild von einem Lastenträger** an. Was geht euch dabei durch den Kopf?  
Für was könnte dieses Bild symbolisch stehen?  
Wann fühlt ihr euch so?

### **Einstieg ins Bibelgespräch: Läufer**

Wer läuft gerne? Wer nicht so gerne? Warum?  
Wer ist schon mal ein Rennen über eine längere Distanz gelaufen?  
Welche Vorbereitungen sind dazu nötig?  
Wie fühlt es sich an beim Laufen?  
Wie, wenn man im Ziel angekommen ist?

