

1. Vierteljahr / Woche 18.01. – 24.01.2026

04 / Mehr als du und ich

Paulus' Vision von Gemeinde

➤ Ermutigt

„Ermutigt ihr euch gegenseitig, Christus nachzufolgen? Tröstet ihr euch gegenseitig in Liebe?“
(**Philipper 2,1 NLB**)

- Was bedeutet „Christus nachfolgen“ für dich im Alltag, abseits von Gemeinde und Bibelkreis?
- „Ermutigt euch“ – was ist für dich der Unterschied zwischen „belehren“ und „ermutigen“, wenn es um den Glauben geht?
Wie ermutigt dich dein Freundeskreis/deine Gemeinde, im Glauben zu wachsen?
Welche Rolle spielen für dich Social Media und Apps in puncto Ermutigung?
Wie könntest du jemanden ermutigen, der es gerade schwierig findet, zu glauben?
- Was bedeutet „Trost“ für dich? Wann wünschst du dir Trost?
Was hilft dir in solchen Momenten am meisten?
- Hast du schon einmal Trost gesucht, aber das Gefühl gehabt, nicht verstanden zu werden?
Was war der Unterschied zu einem guten Trostgespräch?
- Was bedeutet es, „in Liebe“ zu trösten?
Was wäre das Gegenteil davon?
- Wer in deinem Freundeskreis könnte aktuell „Trost in Liebe“ gebrauchen?

➤ Verbunden

„Seid ihr im Heiligen Geist verbunden?“ (**Philipper 2,1 NLB**)

- Wie würdest du den Heiligen Geist mit deinen eigenen Worten beschreiben?
Wer ist er für dich und welche Rolle spielt er in deinem Leben?
Wie kann man miteinander im Heiligen Geist verbunden sein?
- Wann hast du dich zuletzt einer Gruppe wirklich verbunden gefühlt?
Was hat dazu beigetragen?
- Wie erlebst du Gemeinschaft mit anderen Christen?
Wann fühlt es sich eher wie eine Pflicht, wann wie echte Freundschaft an?
- Was ist der Unterschied zwischen Freundschaften, in denen du einfach nur Spaß hast, und Freundschaften, in denen du dich auch geistlich verbunden fühlst?
Wo hast du schon erlebt, dass Gottes Geist verbindet?

➤ Herzlich

„Gibt es unter euch Barmherzigkeit und Mitgefühl?“ (**Philipper 2,1 NLB**)

- Wie definierst du für dich Barmherzigkeit? Wie Mitgefühl?
Wann hast du Barmherzigkeit und Mitgefühl erlebt? Wie hat sich das angefühlt?
- Wann fällt es dir leicht, barmherzig zu sein – und wann eher schwer?

Fällt es dir leichter, Barmherzigkeit online (zum Beispiel in Kommentaren) zu zeigen oder im „echten Leben“? Warum?

- Wie kann man in einer Gruppe sicherstellen, dass alle Mitgefühl erfahren? Was kannst du dazu beitragen?

➤ Liebevoll

„Dann macht doch meine Freude vollkommen, indem ihr in guter Gemeinschaft zusammenarbeitet, einander liebt und von ganzem Herzen zusammenhaltet.“ (Philipper 2,2 NLB)

- Was ist „gute Gemeinschaft“ für dich?
Was zeichnet eine Zusammenarbeit in guter Gemeinschaft aus?
Wo erlebst du das?
Was kannst du tun, wenn es nicht so funktioniert?
- Was ist der Unterschied zwischen oberflächlicher Freundschaft und einer Gemeinschaft, die sich liebt und zusammenhält?
Was denkst du, warum war es Paulus so wichtig, die Philipper zu dieser Art von Gemeinschaft aufzufordern? Was war sein Ziel?
- Wie kannst du in den Gruppen, von denen du Teil bist, dazu beitragen, dass ihr euch liebt, gut zusammenarbeitet und zusammenhaltet?

➤ Achtsam

„Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst.“ (Philipper 2,3 NLB)

- Wann würdest du jemanden als selbstsüchtig bezeichnen?
Wann neigst du dazu, selbstsüchtig zu sein?
Wann neigst du andererseits dazu, zu wenig auf dich und deine Bedürfnisse zu achten?
Was hilft dir dabei, im Gleichgewicht zu leben?
- Was bedeutet für dich, „einen guten Eindruck machen“?
In welchen Situationen (online/offline) nimmst du bei dir selbst den Wunsch danach wahr?
Wann kann das Bedürfnis nach dem guten Eindruck ins Negative kippen?
- Wie definierst du „bescheiden sein“?
Wann ist Bescheidenheit positiv, wo wird sie zu falscher Bescheidenheit?
Wie geht es dir mit Bescheidenheit? Was fordert dich dabei heraus?
- Was bedeutet es im Alltag, „andere höher zu achten als sich selbst“?
Wie realistisch ist das? Was bedeutet es in der Praxis?
Wie kannst du einen Freund/eine Freundin höher achten, auch wenn ihr unterschiedlicher Meinung seid?

➤ Interessiert

„Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun.“ (Philipper 2,4 NLB)

- Warum fordert Paulus uns auf, über uns hinauszuschauen und uns für andere zu interessieren?
Womit verbringst du mehr Zeit – im Nachdenken über dich oder über andere? Welche Gründe hat das?
- Wann hast du dich das letzte Mal wirklich von jemandem gesehen und verstanden gefühlt?
Was hat diese Person für dich getan? Und was hat das mit dir gemacht?



- Wie schafft man es, sich für andere zu interessieren, wenn man selbst viel Stress oder eigene Probleme hat?

Wie könnte das in deinem Alltag aussehen?

Lass dir noch einmal alle Aufforderungen von Paulus durch den Kopf gehen, wie er sich ein gutes Miteinander vorstellt.

- Was denkst du, warum war es Paulus so wichtig, diese Ratschläge zu geben?

Was passiert in einer Gemeinschaft, die so lebt?

- Was spricht dich persönlich am meisten an? Warum?

Was würde sich in deinem Alltag verändern, wenn du versuchst, nach diesen Worten zu leben?

Für Gesprächsleiter/-innen

Einstieg ins Bibelgespräch: Schatzkiste der Ermutigungen

Bringe einen leeren Karton oder eine schöne Box („Schatzkiste“) sowie kleine Zettel und Stifte mit. Jede/-r bekommt einige Zettel mit dem Auftrag: „Schreib auf die Zettel kurze Sätze, die jemand anderem guttun könnten – z. B. ein Ermutigungswort, ein Kompliment, einen Bibelvers oder etwas, das du selbst gern hören würdest.“ (Beispiele: „Du bist wichtig.“ – „Gott hat dich lieb.“ – „Schön, dass du da bist.“)

Alle falten ihre Zettel und legen sie in die Schatzkiste. Dann wird die Kiste herumgereicht und jede/-r darf ein oder zwei Zettel ziehen und jeweils laut vorlesen.

Sprecht anschließend darüber:

„Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Worte gelesen habt?“

„Was wäre, wenn unsere Gruppe immer wieder so miteinander umgeht – mit Ermutigung, Liebe, Gemeinschaft, Herzlichkeit?“

Überleitung: Genau darüber schreibt Paulus in Philipper 2,1–4.

Einstieg ins Bibelgespräch: Gesten raten

Jede/-r denkt sich eine kleine Geste aus, die sie/er öfter macht (Daumen hoch, Lächeln, Hand aufs Herz ...) und zeigt sie der Leitungsperson, ohne dass die anderen es sehen. Die Leitungsperson merkt sich die Gesten (oder notiert sie sich). Dann zeigt die Leitungsperson nacheinander die jeweiligen Gesten und die Gruppe muss erraten, welche Geste zu wem gehört.

Danach kurze Auswertung: „Wie leicht fällt es euch, auf andere zu achten? Wie gut kennen wir uns wirklich?“

Überleitung: Gemeinschaft lebt davon, dass wir einander wahrnehmen.

