

1. Vierteljahr / Woche 08.03. – 14.03.2026

11 / Ein neues Leben wächst

Erneuerung, Freiheit und echtes Leben

Nach oben ausgerichtet

„Wenn ihr nun mit Christus auferweckt seid, dann orientiert euch nach oben, wo Christus ist! Gott hat ihm den Ehrenplatz an seiner rechten Seite gegeben. Richtet also eure Gedanken nach oben und nicht auf die irdischen Dinge!“ ([Kolosser 3,1–2 GNB](#))

- ↗ „Orientiert euch nach oben“ – wie verstehst du das?
Wie gut gelingt dir das im Alltag?
- ↗ Wie lenkst du deine Gedanken? Wo merkst du, dass du dabei an deine Grenzen kommst?
Was hilft dir, bei guten Gedanken zu bleiben und die anderen zu ignorieren?
- ↗ Wie orientierst du dich „nach oben“?
Wo erlebst du, dass dir das in deinem Alltag hilft?
Was hilft dir dabei, dich nicht nur „auf irdische Dinge“ zu konzentrieren?
- ↗ Wie findest du eine Balance zwischen dem Schauen auf Jesus und dem Fokus auf dein Leben hier? Geht beides gleichzeitig oder schließt sich das aus?
Wie kann das im Alltag aussehen?

Altes darf gehen

„Deshalb sollt ihr die Schwächen der Welt in euch abtöten.“ ([Kolosser 3,5 NLB](#), gekürzt)

- ↗ Wie geht es dir mit dieser Aufforderung? Was empfindest du dabei?
Erlebst du Gott so radikal und fordernd?
- Direkt vor dieser Aufforderung schreibt Paulus: „Wenn Christus, der euer Leben ist, der ganzen Welt bekannt werden wird, dann wird auch sichtbar werden, dass ihr seine Herrlichkeit mit ihm teilt. Deshalb ...“ ([Kolosser 3,4 NLB](#))
 - ↗ Inwiefern lässt sich die radikale Aussage von Paulus durch diesen Vers besser einordnen?
Was denkst du, warum Paulus hier so vehement auftritt und ein „Abtöten“ verlangt?
 - ↗ Was sind für dich „Schwächen der Welt“?
Wo erlebst du Dinge und Eigenschaften an dir, die du gern loswerden („töten“) würdest?
Wie gehst du damit um?
 - Wie kann man solche „Schwächen der Welt“ loswerden? Geht das überhaupt?

- ↗ Was hilft dir dabei, gute Gewohnheiten zu entwickeln?
Seneca sagt: „Tugenden zu erlernen bedeutet, Laster zu verlernen.“ Stimmst du dem zu? Wie denkst du darüber?

Noch einen Vers davor heißt es: „Denn ihr seid gestorben, als Christus starb, und euer wahres Leben ist mit Christus in Gott verborgen.“ ([Kolosser 3,3 NLB](#))

- ↗ Welche Hoffnung gibt dir dieser Vers? Was zeigt es dir, dass er vor der Aufforderung „Tötet ab“ steht? Was zeigt dir das über Gott?

Neu werden von innen

„Ihr seid neue Menschen geworden, die ständig erneuert werden. So entspricht ihr immer mehr dem Bild, das der Schöpfer schon in euch sieht. Dabei ist es egal, *wer oder was ihr seid*, wichtig ist nur Christus, der alles umfasst und in allen ist.“ (*Kolosser 3,10–11 NeÜ* gekürzt und adaptiert)

- ↗ „Ihr seid neue Menschen“ – empfindest du das so?
Wo erlebst du das? Wo würdest du es gern mehr spüren?
- ↗ „.... die ständig erneuert werden“ – wie ist es mit dieser Aussage? Wie erlebst du das?
Wo wünschst du dir das mehr?
- ↗ Was zeigt es dir über Gott, dass er dich doppelt erneuert?
Wie kannst du zulassen, dass er dich wirklich erneuern kann?
Wie kannst du ihm „helfen“ – oder ist das einfach eine Sache, die er macht?
- ↗ „So entspricht ihr immer mehr dem Bild, das der Schöpfer schon in euch sieht.“ Was, denkst du, sieht Gott als dein Schöpfer in dir?
Wo erlebst du, dass Gott dich so sieht? Wie hilft dir das, dich auch selbst so zu sehen?
- ↗ „Dabei ist es egal, wer oder was ihr seid, wichtig ist nur Christus.“ Welche Hoffnung gibt dir das?

Liebe als Mitte

„Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld. Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben.“ (*Kolosser 3,12–13 NLB*, gekürzt) „Doch das Wichtigste von allem ist die Liebe, die wie ein Band alles umschließt und vollkommen macht.“

(*Kolosser 3,14 NeÜ*)

- ↗ Welche der genannten Eigenschaften fällt dir persönlich am schwersten? Warum?
Wo erlebst du, dass Gott dir mit genau dieser Eigenschaft begegnet?
Inwiefern hilft dir sein Umgang mit dir im Umgang mit Mitmenschen?
- ↗ „Ich bin von Gott erwählt“ – in welchen Situationen im Alltag ist es für dich herausfordernd, aus dieser Identität heraus zu leben?
Was hilft dir, dich immer wieder daran zu erinnern?
- ↗ Weshalb hebt Paulus an dieser Stelle hervor, wie wichtig die Liebe ist?
Wie erlebst du es, dass Liebe alles zusammenhält und vollkommen macht?
Wie erlebst du das in deiner Gemeinde?

Raum für Gott

„Gebt dem Wort Raum, in dem Christus bei euch gegenwärtig ist. Lasst es seinen ganzen Reichtum unter euch entfalten. Alles, was ihr tut und was ihr sagt, soll zu erkennen geben, dass ihr Jesus, dem Herrn, gehört. Euer ganzes Leben soll ein einziger Dank sein, den ihr Gott, dem Vater, durch Jesus Christus darbringt.“ (*Kolosser 3,16–17 GNB*, gekürzt)

- ↗ Gott Raum geben – wie geht das? Wo gelingt es dir? Was hilft dir dabei?
Wie kann sich sein „ganzer Reichtum“ in dir entfalten? Was verstehst du darunter? Wie, denkst du, zeigt sich das im Alltag?
Was hilft dir dabei, Gottes Gegenwart nicht nur wahrzunehmen, sondern zu suchen?
- ↗ „Alles, was ihr tut und sagt, soll zu erkennen geben, dass ihr Jesus gehört.“ Wie geht es dir mit diesem Satz? Kann man dem als Christ gerecht werden?
„Euer Leben soll ein einziger Dank sein.“ Was, denkst du, versteht Gott darunter?
Inwiefern ist der Satz davor ein Schlüssel, um diese Aufforderungen wirklich zu verstehen?



- ↗ Gott möchte seinen ganzen Reichtum in dir entfalten. Was macht dieser Gedanke mit dir? Was zeigt er dir über Gott und über das, was er dir schenken will?

↗ Annehmen, was geschenkt ist

„Lasst euch stattdessen einen neuen Geist und ein verändertes Denken geben. Als neue Menschen, geschaffen nach dem Ebenbild Gottes und zur Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit berufen, sollt ihr auch ein neues Wesen annehmen.“ ([Epheser 4,23–24 NLB](#))

- ↗ Beachte die Verben in den Versen. Wo bist du zum Handeln aufgerufen, wo zum Empfangen? Was kannst du dir geben lassen, was musst du aktiv nehmen? Wie erlebst du das im Alltag?
- ↗ Gott möchte dein Denken verändern, er möchte es dir schenken. Er schafft dich als neuen Menschen nach seinem Bild. Was ist der Unterschied zwischen „ein neuer Mensch sein“ und „ein neues Wesen annehmen“? Wie geschieht beides? Wie erlebst du das? Was kommt zuerst?
- ↗ „Zur Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit berufen“ – wie verstehst du das? Wo werden Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit in deinem Alltag greifbar?
- ↗ Was bedeutet es dir, dass Gott in dir sein geliebtes Kind sieht? Dass er dich so sieht, wie er dich geschaffen hat, als sein Ebenbild? Dass er dich neu geschaffen hat und zu dem Menschen macht, der du in seinen Augen schon immer warst? Kannst du dieses Geschenk annehmen?

↗ Für Gesprächsleiter/-innen

Einstieg ins Bibelgespräch: Lieblingslieder

Paulus schreibt in [Kolosser 3,16](#) (GNB): „Gebt dem Wort Raum, in dem Christus bei euch gegenwärtig ist. Lasst es seinen ganzen Reichtum unter euch entfalten. Unterweist und ermahnt einander mit aller Weisheit. Singt Gott von ganzem Herzen Psalmen, Hymnen, Loblieder, wie seine Gnade sie schenkt und sein Geist sie euch eingibt.“

Tauscht euch darüber aus, wie Lieder euch dabei helfen, Jesus Raum in eurem Leben zu geben. Spielt einander eure Lieblingslieder vor und teilt miteinander, was euch diese Lieder bedeuten. Inwiefern spiegeln sie eure Erfahrungen mit Jesus wider?

Einstieg ins Bibelgespräch: „Werde, der du bist“

Tauscht euch darüber aus, was dieses Zitat von Friedrich Nietzsche für euch bedeutet.

Was bedeutet es innerhalb eines christlichen Verständnisses?

Wen, denkst du, sieht Gott jetzt schon in dir? Wer bist du jetzt schon in Gottes Augen und durch seine Gnade?

