

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 26.06.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Beziehungs-Know-How „Fahr zur Hölle“ mit Tobias Teichen

Sicher kennst du das – man ärgert sich schwarz über eine Person und wünscht diese, zumindest in Gedanken, zur H....! Im ersten Moment gibt dir dieser Zornausbruch vielleicht das angenehme Gefühl, Dampf abgelassen zu haben. Doch hinterher fühlst du dich meist ziemlich schlecht, und es dauert zuweilen Tage, um emotional wieder runterzufahren.

In **Galater 5,22-23** kannst du lesen, welche Zielvorstellung Gott für deine Gefühlswelt hat:
„Dagegen bringt der Geist Gottes in unserem Leben nur Gutes hervor:

- *Liebe,*
- *Freude,*
- *Frieden,*
- *Geduld,*
- *Freundlichkeit,*
- *Güte,*
- *Treue,*
- *Besonnenheit,*
- *Selbstbeherrschung.*“

Hört sich phantastisch an, doch die Umsetzung ist oft schwierig... wir fühlen uns unfrei und getrieben, genau das Gegenteil dessen zu tun, was dort steht.

Galater 5,13-17 zeigt uns, dass Gott das genauso sieht. Er möchte dir helfen, durch Jesus wirklich frei zu werden. Denn **Freiheit bedeutet nicht, das zu tun, was du willst, sondern das wollen zu können, was du tun sollst** (nach Matthias Claudius). Gottes Ziel ist, dass wir einander dienen und nicht wie Wölfe übereinander herfallen. In uns findet ein Kampf statt zwischen dem selbstsüchtigen Verhalten, das wir von Natur aus haben, und dem Heiligen Geist, der uns Jesus ähnlicher machen möchte.

Jedes Mal, wenn eine Emotion dich überwältigen möchte, hilft dir der Heilige Geist wie eine **Glocke**, die signalisiert: **„Achtung, der Kampf beginnt!“** Du hast dann die Wahl, Zorn, Angst und ähnlichen Gefühlen nachzugeben – oder innerlich zu Jesus zu flüchten. An seinem Kreuz kannst du Schlechtes gegen Segen tauschen, dir in der Bibel stärkenden Zuspruch abholen und bei deinem Vater im Himmel deinen Liebestank wieder auffüllen. All das hilft dir, Jesus ähnlicher zu werden und mit dem nächsten Angriff besser umgehen zu können.

Smallgroup-Programm zur Celebration vom 26.06.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

Smallgroup-Abend

Diskussion: „Freiheit“ (30 min)

Vielleicht tauscht ihr euch zu Beginn darüber aus, was jeder persönlich unter Freiheit versteht – was ihr dabei empfindet, welche Assoziationen in euch geweckt werden usw. Dabei können auch Bilder aus der Werbung eine Rolle spielen („der Geschmack von Freiheit und Abenteuer“) oder prägende Erfahrungen.

Wie erlebt ihr dagegen den biblischen Freiheitsbegriff? Ist das „einander dienen“ überhaupt erstrebenswert? Und was ist eure Meinung zu dem Statement von Claudius, dass Freiheit eigentlich darin besteht, zu wollen, was man tun soll?

Reflexion: „Frucht des Geistes“ (45 min)

Lest noch einmal zusammen Galater 5,22-23 und überlegt gemeinsam:

- Welcher Aspekt dieser „Frucht des Geistes“ fällt euch aktuell am schwersten? Welcher am leichtesten?
- Wo wünscht ihr euch am sehnlichsten Veränderung, und wie geht ihr das an?
- Wo habt ihr Gottes Veränderungskraft schon konkret erlebt? Gab es eine spezielle Situation, in die Gott euch dabei geführt hat?

Vertiefung: „Glocke“ (45 min)

Erinnert ihr euch an die verschiedenen Situationen, die Tobias zur Illustration von Galater 5,13-17 geschildert hat? Wie erlebt ihr diese „Warnglocke“ des Heiligen Geistes, bevor die Emotionen in euch zu kochen beginnen?

- In welchen Situationen könnt ihr sie gut – oder gar nicht – wahrnehmen?
- Wie schafft ihr es, die Emotionen dann zu stoppen bzw. abzuwehren?
- Welche Mittel helfen euch am besten beim „Verdauen“: Gebet? Bibelstellen? Ein Gespräch mit Freunden? Entspanntes Reflektieren?
- Beim Thema Emotionen – welche Erfahrungen habt ihr da konkret mit dem Tausch am Kreuz gemacht?

Zeit mit Gott: „Liebe“ (zu Hause)

Die Zeilen aus 1. Korinther 13,4-8 beschreiben die Eigenschaften der Liebe – und damit auch Gottes Eigenschaften. Durch den Heiligen Geist möchte er dich genauso werden lassen. Lies doch einmal den Text und setze überall statt „Liebe“ deinen eigenen Namen ein. Was macht das mit dir? Sprich mit Jesus darüber.