

# Wie lebe ich ein erfülltes Leben?



## TEACHING

Wann hattest du das letzte Mal so richtig **Durst**? Nicht nur körperlich, sondern auch seelisch – dieser Durst ist uns oft gar nicht bewusst! Wir sind durstig nach Familienleben, erleben aber nichts als stressiges Home Office und Home Schooling. Nach glücklichen Beziehungen – und suchen sie auf „Tinder“. Wir dursten nach einer erfüllenden Tätigkeit, und doch hassen wir den Job, mit dem wir unser Geld verdienen. Was suchen wir eigentlich wirklich? Psalm 42,2-3 behauptet, dass wir durstig sind nach **Gott**, und dass nur er diesen Durst stillen kann. Das gilt für alle Menschen – wir alle haben dieselben Themen! Selbst den ersten Menschen im Garten Eden erging es schon so: Sie wollten „weise“ werden (1. Mose 3,6), versuchten dies jedoch auf die falsche Weise zu erreichen und sündigten. **Sünde bedeutet, die richtige Sache am falschen Ort zu suchen!** Anerkennung, Liebe und Wertschätzung sind super – aber an der falschen Stelle gesucht, zerstören sie dich! In Deutschland glauben wir: Wenn wir nur genug Geld haben, genug Karriere machen und genügend Einfluss gewinnen, dann bringt uns das alles. Fataler Irrtum!

In Johannes 4,4-30 findest du eine eindruckliche Geschichte dazu. Man fragt sich zunächst: Warum holt diese Frau in der größten Mittagshitze Wasser vom Brunnen? Offenbar wollte sie mit niemand anderem zusammentreffen. Sie hatte **schlechte Erfahrungen** mit „gläubigen“ Menschen gemacht. Geht es dir auch so? Wurdest du verurteilt? Von gläubigen Menschen? Dann fängt Jesus ein Gespräch mit der Frau an. Wusstest du, dass Jesus auch mit dir heute ein Gespräch anfangen möchte? Die Frau ist überrascht, da sich Samariter und Juden damals gegenseitig verurteilt haben. Doch Jesus dreht das Gespräch und bietet ihr **lebendiges Wasser** an – obwohl der Brunnen in den Augen der Frau dafür zu tief ist. Was ist für dich „zu tief“, als dass jemand dir helfen könnte (und Jesus schon gar nicht...)? Ist es der Verlust im letzten Jahr? Oder die Angst vor Corona, vor der Impfung, vor dem Wirtschaftseinbruch? „**Mein Brunnen ist zu tief, Jesus kann mir dort nicht helfen!**“ Sind das auch deine Gedanken?

Wenn wir die richtige Sache an der falschen Stelle suchen, werden wir immer wieder Durst bekommen! Ein wenig Entspannung durch Netflix? Doch danach bist du nicht wirklich entspannt. Die schnellen Auswege, die Süchte nehmen in der Pandemie zu, ob Alkohol, Spielsucht, Pornographie oder Magersucht. All das ist ungesund und erfüllt dich nicht. **Es stillt deinen Durst nicht.** Außerdem sind solche „Flaschen“ irgendwann leer.

Sünde bedeutet, die richtige Sache an der falschen Stelle zu suchen. In Vers 14 liest du, dass, wie Jesus eine „Quelle in dir“ starten möchte – quasi **all you can drink** den ganzen Tag! Und das Beste: Du selbst kannst du Quelle ein- und ausschalten! Wie geht das? In unserer Geschichte geht Jesus mit der Frau liebevoll an genau den Punkt, wo sie das Richtige an der falschen Stelle sucht: Beziehungen! **Welcher Punkt ist es bei dir?** Du kannst Jesus einladen, genau hier seine Quelle in dir zu starten...

In Johannes 19,28-30 liest du abermals von Durst – doch hier ist es Jesus selbst, der Durst hat. Er stirbt für unseren unerfüllbaren Durst nach Liebe, Annahme, Wert und Erfüllung. Er stirbt stellvertretend dafür, dass du bei Gott diesen Durst stillen kannst! Die folgenden vier Symbole verdeutlichen das:

- Das **Herz** steht für den Sinn des Lebens: Gott zu lieben, sich selbst und die anderen Menschen.
- Die **Weggabelung** verweist auf die Sünde, also „das Richtige an der falschen Stelle zu suchen“. Dein Durst sorgt für Egoismus in dir und führt zu destruktivem Verhalten.
- Das **Kreuz**, an dem Jesus starb: Dort kannst du alles Zerstörerische eintauschen und loswerden.
- Der **Anker** symbolisiert dein ewiges Zuhause: Bei Jesus wird dein Durst gestillt – schon hier und jetzt!

# Wie lebe ich ein erfülltes Leben?

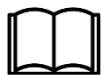


## AUSTAUSCH: DURST (15-30 min)

Wann hattest du in deinem Leben mal so richtig Durst, warst quasi am Verdursten? Tobi hat seine Story mit dem „braunen Zuckerwasser“ erzählt – was ist deine? Und was hast du zu trinken bekommen in dieser Situation? Wie wertvoll wurde bloßes Wasser dadurch für dich? Anschließend könnt ihr zum „geistlichen Durst“ wechseln: Hier sind die 12 Dinge aus der Predigt, nach denen jeder Mensch dürstet:

- Liebe
- Respekt
- Frieden
- Glück
- Akzeptanz
- Freude
- Freunde
- Wert
- Bedeutung
- Zuneigung
- Bestimmung
- Hoffnung

Jede(r) von euch kann drei davon ankreuzen; anschließend schaut ihr, wo die meisten ihre Kreuze gemacht haben. Gibt es „Häufungen“? Tauscht euch darüber aus, weshalb wer was angekreuzt hat... ☺



## STUDY: DIE FRAU AM BRUNNEN – UND DU? (30-60 min)

Lest die ganze Story mit Jesus und der Frau am Brunnen noch einmal im Zusammenhang (Johannes 4,4-30). Doch setzt in Gedanken dabei euch selbst als „Frau“ ein und überlegt:

- Wonach bist du gerade besonders durstig, und wo versuchst du, diesen Durst zu stillen?
- Wo suchst du das Richtige an der falschen Stelle (= Sünde)?
- Welche Frage würde Jesus dir stellen – wie würdest du antworten?
- Wie kann Jesus – genau dort, wo du durstig bist – in dir eine Quelle starten?



## NEXT STEP / EXPERIENCE: DIE QUELLE IN DIR (15-30 min)

Wenn wir die richtige Sache an der falschen Stelle suchen, werden wir immer wieder Durst bekommen – und außerdem sind solche „falschen Flaschen“ auch irgendwann leer. erinnert euch, wie Frauke früher ihren Durst nach „Wohlfühlen“ über Klamottenkauf zu stillen versucht hat. Auch du hast im Verlauf eurer Group Zeit bestimmt etwas erkannt, wonach dich dürstet. Triff heute die Entscheidung, dass Jesus diesen Durst stillen darf! Wie wäre es, wenn jeder als Next Step dieses persönliche Gebet mit Inhalt füllt und betet (die anderen sind Zeugen und bekräftigen es).

*„Jesus, ich habe solchen Durst nach \_\_\_\_\_ Ich höre hiermit auf, diesen Durst über \_\_\_\_\_ zu befriedigen. Ich danke dir, dass du meinen Durst nach \_\_\_\_\_ stillen wirst!“*



Um diese Entscheidung zu unterstreichen, hol dir ein herrlich erfrischendes Getränk (gern auch einfach nur kaltes Wasser) und trink dich richtig satt. Genau so möchte Jesus jeden Durst von dir stillen!