

# DAS GLÜCKSREZEPT



## TEACHING:

Wie kann man anhaltendes Glück finden? Das nicht abhängig ist von den jeweiligen Lebensumständen? Je nachdem welches Gottesbild du hast, rechnest du mehr oder weniger damit, im Christentum echtes Glück zu finden. Und dein eigenes Gottesbild kannst du am besten überprüfen, indem du einfach in die Bibel schaust!

### **Gott stellt sich in Jesus oft ganz anders vor, als man denkt.**

Wusstest du zum Beispiel, dass Jesus Witze gemacht hat? Als Johannes und Jakobus in Lukas 9,54 „Feuer vom Himmel“ fallen lassen wollten, um die wenig gastfreundlichen Bewohner eines Ortes zu bestrafen, nannte Jesus sie fortan nur noch „Donnersöhne“.

### **Stress verhindert Dankbarkeit!**

Im Stress betet man bei Tisch vielleicht noch kurz „Lieber Gott, segne flott!“ Doch in dieser Haltung haben wir kein dankbares Herz beim Essen. Erst wenn ich anfange, Details wahrzunehmen, werde ich dankbar → **Glücksrezept:**

1. **Dankbare Perspektive:** Es ist wichtig mitzukriegen, wie stark Gott mich segnet – sonst herrscht schnell die „Unaufmerksamkeits-Blindheit“: Unser Hirn filtert nämlich, und wir kriegen manches gar nicht mit wegen Ablenkung, Stress oder Druck. Das ist manchmal gut und meistens schlecht, denn wir verpassen viele Dinge. Wenn ich aber am Esstisch sitze und die Details anschau, werde ich dankbarer!
2. **Dankbare Haltung in unfertigen Situationen unseres Lebens:** Wir danken Gott gern für Dinge, die fertig sind. Doch dabei verpassen wir, dass Gott Dinge auch „zubereitet“ in unserem Leben (wie die Plätzchen im Ofen). Nach Hebräer 11,1 ist der Glaube eine feste Zuversicht auf etwas, was ich noch nicht sehe – aber schon riechen kann 😊. Wir können Gott im Glauben danken für das, was eines Tages rauskommen wird. Es ist ein „Glaube im Prozess“ (work in progress). Gott ist am Arbeiten, er verspricht dir, dass er am Wirken ist. Nachher denken wir oft: „Hätte ich das mal gewusst, wäre die Zeit nicht so schwer gewesen...“

### **Der Geruch von Gott liegt immer in der Luft.**

Dieser „Glaubens-Geruch“ ist also ein Training, Gott zu vertrauen, dass er etwas Gutes macht. Wie wäre es, wenn wir dieses Weihnachten anfangen, Gott für Dinge zu danken, die noch nicht fertig sind?

3. **Achtsamkeit und Perspektivwechsel Ewigkeit:** Nutze die Feiertage für eine dankbare Perspektive, eine Perspektive der Achtsamkeit und der Ewigkeit. Das größte Glücksrezept können wir in der Gospel-Musik sehen: „Gospel“ (übrigens das englische Wort für das Evangelium) sind aus der Sklaverei entstanden. Als die Sklaven von der guten Nachricht von Jesus erfuhren, haben sie Epheser 5,19-20 umgesetzt. Mit einfachen Texten und schnell zu lernenden Melodien, die sie zum Rhythmus der Feldarbeit singen konnten. Trotz des Leids und all der Ungerechtigkeit konnten sie im hier und jetzt glücklich sein.

### **Lerne, in deiner unfertigen Situation Gott zu danken!**

Lukas 6,20-22 redet nicht davon, dass wir glücklich sein werden, sondern dass wir glücklich sind! Das Wunder von Gospel ist, dass ich in meinem Herzen – trotz Schmerz und Unfertigkeit – Gott schon danken kann.

# DAS GLÜCKSREZEPT



## AUSTAUSCH: TISCHGEBET UND MEHR (15-30 min)

1. Wie betet ihr bei Tisch? Habt ihr ein bestimmtes Ritual oder Lieblingsgebete? Wer betet bei euch meistens?
2. Was hilft dir, dich bei Stress und Hektik wieder auf Gott und ein dankbares Gebet zu besinnen?
3. Wie humorvoll ist „dein Gott“? Hast du schon mal darüber nachgedacht, warum es Humor eigentlich gibt?



## STUDY: GOTTES HUMOR (15-30 min)

Wusstest du schon, dass Gott Humor hat? Sucht weitere Stellen dazu heraus – z.B. Jesaja 44,13-17, wo Gott sich über hölzerne Götzen lustig macht, oder Jesu Aussagen über Kamel & Nadelöhr (Matthäus 19,24) bzw. Splitter & Balken (Matthäus 7,3). Findet ihr noch weitere Stellen? Was bedeutet es für dein Leben, dass Gott viel Humor hat?



## REFLEXION: DANKBARKEIT ALS LIFESTYLE (30-60 min)

Hier einige Predigt-Impulse von Tobi und Frauke, um Dankbarkeit zu einem Lebensstil zu machen:

1. Schau dir, bevor du zu essen beginnst, die Details deiner Mahlzeit an, z.B.
    - Diese (Weihnachts-)Gans ist irgendwo aufgewachsen, wurde lange gepflegt und schließlich zubereitet.
    - Die einzelnen Zutaten, Gewürze... wo kommen die eigentlich her? Wie gesegnet bin ich hier in Deutschland!
    - Wir haben eine eigene Küche. konnten uns 4½ Stunden einen Ofen mit Strom leisten etc... danke, Gott!  
Und du stellst fest: „Auf einmal werde ich dankbarer!“
  2. Oder wenn du morgens im Bett aufwachst: Danke für das warme Bett, den Frieden in unserem Land, dass du gesund bist, zu essen und einen Job hast, vielleicht sogar verheiratet bist und eine Familie hast...
  3. Führe ein „Danke“-Buch (wie z.B. [hier](#)) und schreibt dort als Familie Dinge hinein, für die ihr dankbar seid.
  4. Wunder-Kerzen: Wenn jemand etwas erlebt hat (ein Wunder oder so), dann erzählt es einander, nimmt eine Wunderkerze und zündet sie an. Gott erinnert sein Volk immer wieder daran, von seinen Wundern zu erzählen!
- ➔ **Für dich persönlich:** Welches „Dankbarkeitsritual“ möchtest du morgens praktizieren? Sammelt gern Ideen!
- ➔ **Für euch als Group:** Besorgt ein paar Wunderkerzen und erzählt euch gegenseitig: Welche Wunder hast du in 2023 erlebt, für die du nun eine Wunderkerze anzünden möchtest? Feiert Gott zum Jahresausklang zusammen!

Zitat: „Der Geruch von Gott liegt immer in der Luft.“ ➔ Lerne, in deiner unfertigen Situation Gott zu danken:

- Vielleicht kämpfst mit Depressionen oder Sorgen, kennst aber schon Momente des Friedens.
  - Oder du bist noch in Schulden, hast aber schon einen Kredit weniger offen als letzten Monat.
- ➔ Aktiviere deine „geistliche Nase“ und prüfe: Wo riecht es in deinem Leben gerade nach Gott (wie Kekse im Ofen)?
- ➔ Lest gemeinsam Hebräer 11,1: Was hilft dir, Gottes „work in progress“ zu erkennen und dafür dankbar zu sein?
- ➔ Tipp von Frauke: Praktiziere die „Übung“ aus Philipper 4,6-7 und frage dich: Was fehlt mir eigentlich gerade?



## NEXT STEP: MEHR DANKBARKEIT ZUHAUSE (zu Hause)

- ➔ Tipp für mehr Dankbarkeit: Baue im Garten oder auf dem Balkon Gemüse an und sieh (monatelang!) zu, wie es wächst... dann ernten und genießen. Du wirst staunen, wie viel Bedeutung ein einziges Radieschen bekommt!
- ➔ Hier die Links zu [Christmas Together](#) (Deadline 20.12.) und zu den [21 Days](#) (gemeinsame Fastenzeit in 2024).