

# ZIEHT DICH DIE WELT RUNTER? SO FINDEST DU WIEDER HALT



## TEACHING:

Weihnachten ist eine emotional aufgeladene Zeit. Welche Dinge ziehen dich gerade runter: Krankheit? Schlimme Nachrichten? Verlust eines Menschen? Ängste? Schuldgefühle? Einsamkeit? Aus Sicht der Gesellschaft hast du im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, auf das zu reagieren, was dich runterzieht:

- **Entweder "YOLO = You only live once!"** Es ist sowieso alles sinnlos, also nimm mit, was du kriegen kannst. Nach dem Motto: Hab eh schon zu viele Serien auf Netflix geschaut, ist jetzt auch egal! Der Tag ist eh schon verloren.
- **Oder „Du musst den Tag retten!“** Du musst dafür sorgen, dass es besser wirst – wenn du es nicht machst, macht es keiner! Wenn Personen z.B. beim Thema Umweltschutz unter dem Druck stehen, den ganzen Planeten retten zu müssen, wird sie das zerstören – egal ob Greta Thunberg oder Elon Musk. Bei dir kann das die Krankheit von jemandem sein oder die Schulden eines Menschen, der dir nahesteht.



## Gott hat ein ganz andere Botschaft für dich: Der Retter kommt zu dir!

Diese biblische Botschaft stellt alles auf den Kopf. An Weihnachten kommt Gott dir nahe, denn nur er kann dich retten (Jesaja 43,11). In Bethlehem wurde uns der Retter geboren (Lukas 2,11). Nur Jesus kann den Menschen Rettung bringen (Apostelgeschichte 4,12). Zu Weihnachten feiern wir, dass Jesus all das, was dich runterzieht, selbst erlebt und überwunden hat: Er kommt als kleines Kind zur Welt und muss nach Ägypten fliehen, weil sein Leben bedroht ist. Er erlebt Ablehnung in seiner Heimatstadt, Ungerechtigkeit und Gegenwind. Schließlich wird er verraten und verlassen von seinen engsten Freunden und trägt am Kreuz Krankheit, Schmerz, Fluch und Tod. Er hätte verletzt und bitter sterben können, doch er hat all diese Dinge überwunden.

## Egal, was dich belastet: Jesus hat es durchgemacht und kann es stellvertretend für dich tragen.

Jesus kennt alle deine Schmerzen und ist bereit, sie mitzutragen, mitzufühlen und dir herauszuhelfen (Hebräer 4,15). Wenn du möchtest, sorgt er dafür, dass es ausgeglichen wird in deinem Leben. Lass Jesus rein in deine Isolation. Allein dass Jesus bei dir ist (Psalm 23,4), kann so viel in deinem Herzen verändern. Er hat dein Herz, für das du dich vielleicht schämst, schon immer geliebt und möchte dir ein neues Herz schenken – auf übernatürliche Weise (Hesekiel 36,26).



## Weil Jesus ein Teil deiner Welt wird, hat er die Macht, dich aus dem Leid heraus zu holen.

Am Kreuz geschieht ein göttlicher Ausgleich (Titus 3,5-6). Das war auch die ursprüngliche Idee von Geschenken zu Weihnachten: Wir beschenken uns, weil wir so sehr von Gott beschenkt wurden. Weil Jesus nicht nur Mensch ist, sondern auch Gott, hebt sein „goldenes Gewicht“ in unserer Waagschale alles andere aus und ebnet dauerhaft den Weg zum Leben. Wenn du Jesus in dein Herz aufnimmst, hast du ewiges Leben, wirst mit Gott versöhnt und darfst einmal vollkommen in seiner Dimension leben. Doch auch schon hier auf der Erde kannst du, selbst wenn sich deine Umstände nicht zum Besseren ändern, innerlich versetzt sein in eine innere Dimension. Gott gibt dir Frieden und eine übernatürliche Freude, die jedes Denken übersteigt (Römer 15,13).

# ZIEHT DICH DIE WELT RUNTER? SO FINDEST DU WIEDER HALT



## AUSTAUSCH: HURRA – GESCHENKE! (15-30 min)

- Welcher Typ bist du beim Geschenke auspacken: Der „Aufreißertyp“ oder der „Bombenentschärfer“? 😊
- Findest du Weihnachten auch emotional anstrengend? Wie erlebst du die (Schwieger-)Familie in dieser Zeit?



## STUDY: JESUS = „GOTT IST RETTER“ (20-40 min)

1. Lest die Bibelstellen, dass Gott als Retter zu uns kommt: Jesaja 43,11; Lukas 2,11; Apostelgeschichte 4,12.
  - Welchen Aspekt betonen die Stellen jeweils?
  - In welchen Situationen neigst du dazu, selbst die „Welt retten“ zu wollen (zumindest deine eigene)? Oder tendierst du bei Problemen im Leben eher dazu, alles hinzuwerfen und „YOLO“ zu praktizieren?
  - Wie kannst du – wie Franzi erzählt hat – Jesus als Retter in schwierige Situationen mit hineinnehmen?
  - Entlastet es dich zu spüren, dass Jesus deine Probleme kennt und sie selbst erlebt hat (Hebräer 4,15)?
2. Das „goldene Gewicht“ in deiner Waagschale lässt dich innerlich im Himmel leben, auch wenn du äußerlich in der „Hölle“ bist. Lest dazu die in der Predigt aufgeführten Stellen Johannes 14,27; Philipper 4,6-7; Römer 15,13.
  - Wie kommst dieser göttliche Friede zu dir?
  - Kannst du ein Beispiel erzählen, wie du übernatürlichen Frieden und göttliche Freude in einer schwierigen Situation erlebt hast?



## REFLEXION: GOTT KOMMT ZU DIR (25-50 min / zuhause)

Gott kommt nicht nur zur ganzen Welt, um sie zu retten – er kommt auch zu dir, in deine schwere Situation.

- ➔ Nimm dir kurz Zeit, reflektiere und schreibe auf, was dich gerade beschäftigt:
  - Krankheit: Was belastet dich selbst? Wer ist krank von den Menschen, die du liebst?
  - Schlimme Nachrichten: Was geschieht gerade in der Welt (oder deinem Umfeld), was dich besorgt?
  - Verlust von Menschen: Wer ist kürzlich gestorben? Wer ist fort? Welche Beziehung ist zerbrochen?
  - Ängste, Schuldgefühle, Einsamkeit: Was geht in dir vor, wenn du allein bist? Was treibt dich um?
- ➔ Versuch mal, dich wie Franzi mit Jesus gemeinsam hinzusetzen und ihm alles zu sagen (Psalm 23,4).
- ➔ Lass dir von Jesus ein neues Herz schenken (Hesekiel 36,26) und erlebe den göttlichen Ausgleich durch das „goldene Gewicht“ Gottes in deiner Waagschale (Titus 3,5-6).
- ➔ Tauscht euch nun über die Zeit aus, die ihr persönlich mit Jesus hattet, und erzählt einander, wie er euch begegnet ist. Inspiriert euch gegenseitig, wie ihr diese Ruhezeiten mit Jesus als gute Routine in euren Alltag einbauen könnt.



## NEXT STEP: WEIHNACHTEN NEU ERLEBEN (zuhause)

- Erlebe den 4. Advent am 21. Dezember in einer festlichen Celebration mit Kinderchor(!)
- Genieße einen von vier Familiengottesdiensten an Heiligabend: um 11, 13.30, 15 oder 16.30 Uhr.
- Alle Infos gibt es auf unserer Website – oder klick einfach [hier](#)!