

Inhalt & Kurzübersicht

Um die Puls-Werte umsetzen zu können, würde diese kurze Übersicht bereits genügen. Dieses Material ist einfach dazu da, noch mehr zu verstehen. Aber Übung: nur zu verstehen, ohne zu leben bringt nichts!

Seite 6-11



ESSEN - *Gemeinschaft konkret*

"Wir leben nicht um zu essen, wir essen um zu leben."
(Sokrates)

Wenn du mit jemandem Essen gehst, wird Gemeinschaft konkret! Man nimmt sich Zeit, hört zu, erzählt. Jemanden zum Essen einladen zeigt, dass man echtes Interesse am Gegenüber hat!

Seite 12-18



GESCHICHTE KENNEN - *Interesse konkret*

"Die Geschichte meines Lebens
ist die Geschichte meines Herzens."
(Alfred de Musset)

Erst wenn wir die Lebensgeschichten voneinander kennen, verstehen wir uns. Frag einfach mal nach - das zeigt Wertschätzung! Woher kommst du? Wohin bist du unterwegs? Und plötzlich finden wir uns in Gottes grosser Geschichte wieder...

Seite 19-26



TEILEN - *Liebe konkret*

"Wenn wir teilen, so werden wir ganz."
(Manfred Hinrich)

Teilen ist eine Herzenshaltung, die die Menschen um mich herum wirklich wahr nimmt. Ich kann Zeit, Energie, Wissen, Erfahrungen und Geld teilen. Weil wir von Gott reich beschenkt wurden, können wir auch andere beschenken. Teilen ist der Lifestyle jedes Christen!

Seite 27-32



KREIEREN - Veränderung konkret

"Kreativität ist, etwas durch dich in Erscheinung treten zu lassen."

(Irina Rauthmann)

Der Mensch ist nach Gottes Bild geschaffen - deshalb können wir schöpferisch, kreativ tätig sein. Wir nehmen aktiv Einfluss auf Umstände und unser Umfeld und beginnen sie kreativ zu verändern. Unser Leben, unser Alltagstrott und unsere Beziehungen bekommen eine neue Dimension!

Seite 33-39



FEIERN - Dankbarkeit konkret

"Man muss die Feste feiern, wie sie fallen."

(Deutsches Sprichwort)

Im Leben gibt es soviel Gutes, das wir feiern können. Nicht nur Geburtstage und spezielle Feste, auch (Fort-)Schritte, Freundschaften, neue Erkenntnisse. Alles Gute kommt von Gott - deshalb danken wir ihm für alles und feiern ihn! Feiern macht Dankbarkeit konkret.

Seite 40-46



ENTSPANNEN - Demut konkret

"In der Ruhe liegt die Kraft."

(unbekannt)

Jeder Pulsschlag hat eine passive Seite. Anspannung und Entspannung sind Zeichen von Leben. Das gilt auch für diese Werte. Von anderen und vor allem von Gott annehmen können, ohne leisten zu müssen, das ist Entspannung. Da liegt das Geheimnis des Christseins verborgen!

Intro

Eigentlich wissen wir es alle: Christsein will und soll im Alltag gelebt werden. Stichworte wie Jüngerschaft, Gemeinschaft, Dienst, Anbetung und Evangelisation zeigen worum es geht. So weit so gut... Aber es ist so schrecklich schwierig! Oft packen wir es nicht und sind überfordert, diese Ansprüche im normalen Leben umzusetzen. Die entscheidende Frage ist: was hilft, dass Gottes Vision für unser Leben Wirklichkeit wird – und nicht bloss frommer Wunschtraum oder bedrückende Realität bleibt?!

Puls³ soll zum Lebens-Groove werden. Es geht um Werte, die unseren Alltag, unsere Beziehung mit Gott, unserer Gemeinde-Family und unserem weiteren Umfeld prägen werden. Sie sind so einfach, dass sie auch umsetzbar sind. Sie sind aber trotzdem so tief, dass sie den Traum Gottes für unser Leben sichtbar machen.

Puls³ – läbä wo bewegt!

Puls³

Hinter dem Namen Puls³ verbergen sich Werte für das ganz normale Leben. Sie helfen dabei, die wesentlichen Aspekte des Lebens in der Hektik des Alltags nicht zu vergessen. Diese Werte sind so allgemein gültig und formuliert, dass sie für Christen, wie auch für Menschen, die nicht mit Jesus leben, relevant sind. Es geht ums Leben! So einfach...

Einfach ist das nächste Stichwort. Grundsätzlich sind diese Puls³-Werte total simpel und einfach umsetzbar. Das ist auch wichtig, wenn sie eine wirkliche Hilfe fürs Alltagsleben sein sollen. Aber vielleicht denkt der eine oder andere, was denn Neues dahinter steckt. Die Antwort: Nichts. Aber genau das ist der Clou, deshalb können sie eine Hilfe sein.

Als Christen wollen wir Jesus nachfolgen. Jüngerschaft nennt man das auch und der Begriff wird in der frommen Szene fast für alles verwendet. Jüngerschaft bedeutet Nachfolge – Jesus hinterher. Was so nett klingt ist aber in der Praxis gar nicht so einfach. Wie denn?!

Wenn wir einen Blick ins Neue Testament werfen, sehen wir, dass Jesus ganz selten zuerst die Theorie erklärte und wenn die Jünger genug wussten, setzten sie das Gehörte um. Nein, normalerweise war es umgekehrt. Einfach mal tun – danach mehr verstehen. Einfach mal umsetzen, danach tiefer graben. Puls³ setzt genau da an: Einfach mal leben, tun. Oft merken wir erst im Nachhinein wie viel Tiefgang dahinter

steckt. Tun statt bloss zu wissen – das ist das Motto. Das Material, das du in deinen Händen hältst, widerspricht dem ein wenig. Es soll aber den Leuten helfen, die zuerst ein gewisses Mass an Information und Input brauchen, damit sie wirklich mit der Umsetzung beginnen. Die muss aber folgen, sonst bleibt alles nur ein netter, frommer Wunschtraum. Das Material kann aber auch dazu dienen, dir die tiefere Bedeutung der simplen Werte, die du bereits lebst, vor Augen zu führen.

Material

Der Inhalt der sechs Pulsschläge (Werte) ist immer gleich aufgebaut. Auch hier gilt, vom Einfachen zum Komplexen – nicht umgekehrt. Zuerst ganz kurz und knapp, danach erst graben wir tiefer und bringen am Schluss noch Anregungen für die Praxis. Wichtig: Es ist alles als Hilfe gedacht, falsch machen kann man kaum was. Lebe es einfach! Läbe wo bewegt! Die einzelnen Werte sind folgendermassen aufgebaut:

BIBLERACE

Nach einer kurzen Einführung wollen wir dem Wert biblisch auf den Grund gehen. Wir wollen ja Gottes Traum für unser Leben verwirklichen, dazu müssen wir in Sein Buch schauen. Kurz und bündig düsen wir quer durch die Bibel und entdecken, wie Gott es sich gedacht hat.

UP, IN & OUT

Die kleine hochgestellte Zahl drei hinter „Puls“ steht für drei Dimensionen. Unsere Welt, unser Leben ist dreidimensional. Auch unser Leben als Christ. Dabei geht es um drei Beziehungsdimensionen: Die Beziehung zu Gott (UP), die Beziehungen innerhalb der christlichen Family (IN) und die Beziehung zu Menschen in unserem weiteren Umfeld (OUT). Die Puls³-Werte können, wollen und sollen in allen drei Dimensionen gelebt werden: UP, IN und OUT!¹ Ganz konkret!

THINK

Ein paar Fragen, die dir helfen, einen der Werte zu reflektieren, tiefer darüber nachzudenken und das Ganze mit deinem Leben zu verknüpfen. Dieser Abschnitt kann auch dazu verwendet werden, um in einer Gruppe darüber zu diskutieren. Zu diesem Zweck gibt es z.B. am Anfang ein paar Icebreaker-Fragen.

¹ Siehe dazu „R³ – radical relationship. Die drei Dimensionen eines krassen Christen“, Michael Berra, Brunnenverlag.

JUST DO IT

Damit es nicht beim Nachdenken und diskutieren bleibt, noch ein paar Anregungen, wie du es ganz konkret umsetzen kannst. Ein Startpunkt für dich kann die Einstiegsidee sein. Damit es zu deinem Lebensgroove wird, bekommst du ein paar Anregungen. Wirklich leben musst du dann schon selber (mit Gottes Hilfe!).

KLEINGRUPPE

Kleine Anregung für die Arbeit in einer Kleingruppe. Wir leben es so, dass immer drei der sechs Puls³-Werte bei einem Treffen in einer kleinen Gruppe in irgendeiner Weise gelebt werden sollen.



ESSEN

Gemeinschaft konkret!

***„Wir leben nicht, um zu essen, wir essen, um zu leben.“
(Sokrates)***

Wenn du mit jemandem Essen gehst, wird Gemeinschaft konkret! Man nimmt sich Zeit, hört zu, erzählt. Jemanden zum Essen einladen zeigt, dass man echtes Interesse am Gegenüber hat!

BIBLERACE

Von der ersten bis zu der letzten Seite der Bibel sind die Menschen am Essen. Logisch, muss man ja, um am Leben zu bleiben! Aber nicht nur deshalb, essen ist im Neuen und Alten Testament zentraler Ausdruck von Gemeinschaft.

1.Mose 3,6: Schon bei Adam und Eva ging es ums Essen. Klar, nicht unbedingt als positives Beispiel, aber ganz klar in der Message: Eva gab auch Adam und sie hatten nicht nur Gemeinschaft beim Essen, sondern auch im Ungehorsam gegenüber Gott. Essen – ein starker Ausdruck von Gemeinschaft.

1.Mose 18,1ff: Abraham bekommt Besuch von drei Männern. Später wird klar, dass Gott ihm begegnet ist. Als sie bei ihm ankommen, lädt er sie zum Essen ein und drückt damit seine Wertschätzung aus. Wesentliche Sachen werden bei Tisch besprochen (z.B. dass seine Frau schwanger werden wird). Von diesem Ausdruck der damaligen, orientalischen Kultur können wir viel lernen. Ganz nebenbei: Vielleicht begegnet uns ja Gott auf ganz besondere Weise beim gemeinsamen Essen...

Matth 9,9-12: Jesus trifft auf Levi (oder Matthäus), den Zöllner. Er fordert ihn auf, ihm nachzufolgen. Im nächsten

Satz sitzen sie schon am Tisch. Klar wird auch hier, dass gemeinsam zu essen ein starker Ausdruck von Beziehung ist. Die Pharisäer stören sich nämlich massiv dran, dass Jesus mit „Zöllnern und Sündern“ isst. Das heisst, er pflegt Gemeinschaft mit ihnen!

Auch sonst sehen wir im Neuen Testament, dass Jesus ständig mit Leuten isst. Dabei geht es um Wesentliches (z.B. auch Zachäus, der sein Leben in Ordnung bringt → Lukas 19,1ff).

Matthäus 26,17ff: Während des jüdischen Passah-Festes feiert Jesus mit seinen Jüngern das erste Mal das Abendmahl. Damals war das ein richtiges Essen – nicht nur ein Stückchen und Schlückchen... Ein tiefer Ausdruck von Beziehung. Aber mehr noch, Jesus setzt das Abendmahl ein als Erinnerungssessen an das, was er getan hat. Somit wird es auch zum Ausdruck der Gemeinschaft, die wir mit Gott haben (können). Gott macht unsere Verbindung mit ihm spürbar – essbar.

Offenbarung 19,9: Auch im Himmel wird gegessen. Das will doch etwas heissen! Es ist die Rede von einem Hochzeitsessen des Lammes. Gemeint ist das Fest, wenn Jesus und die Gemeinde (seine Braut) sich endgültig vereinen. Schon als Jesus auf dieser Welt war, hat er davon gesprochen, dass er z.B. erst wieder Wein trinken wird, wenn er ihn zusammen mit seinen Jüngern im Himmel geniessen wird (Matth 26,29). Wenn wir sogar in der Ewigkeit essen werden, dann muss es etwas Wichtiges sein – mehr als nur Nahrung...!

UP, IN & OUT

UP

Schon beim „Biblerace“ wurde deutlich, dass Essen auch etwas mit Gott zu tun hat. Natürlich können wir heute nicht physisch mit Jesus an einen Tisch sitzen und eine Pizza reinziehen..., doch das werden wir mal (ob es dann Pizza sein wird?). Das Prinzip ist aber ganz ähnlich. Beim Abendmahl haben wir in besonderer, spürbarer Weise Gemeinschaft mit Gott. Gott hat uns ja schliesslich als Wesen geschaffen, die Körper, Seele und Geist sind. Aus diesem Grund hat er für uns die Beziehung zu ihm

körperlich spürbar gemacht. So sicher wie dieses Stück Brot und dieser Schluck Wein in meinem Bauch sind, so sicher lebt Gott in mir. Er hat sich mit mir verbunden durch seinen Geist.

Gleichzeitig erinnern wir uns damit ständig daran, dass Jesus alles für uns gegeben hat und es wirklich wahr ist: Wir haben ewiges Leben und werden dieses Essen einmal mit ihm im Himmel geniessen. Abendmahl feiern ist also kein totes Ritual, sondern ein Festakt, etwas ganz Besonderes. Vielleicht müssen wir es nur wieder neu entdecken. Wie wäre es z.B. einmal ein richtiges Festessen zu veranstalten?

///

Gemeinschaft konkret. Wir wissen, dass Gemeinschaft wichtig ist. Aber wie haben wir denn wirklich Gemeinschaft miteinander? Es kann ganz einfach sein: Miteinander essen. Wenn wir gemütlich miteinander am Tisch sitzen, geschieht das was Gemeinschaft ausmacht, fast automatisch:

1. Man nimmt sich Zeit füreinander. Es geht ja nicht einfach darum, sich den Bauch zu füllen. Wir sollten einen Kontra-Trend zur Fast-Food-Gesellschaft initiieren! Man sitzt gemeinsam am Tisch und tut etwas ganz Normales: Essen. Ohne Stress. Man verbindet etwas Notwendiges mit etwas Besonderem: Beziehung. Ohne Zeit keine Gemeinschaft. Beim Essen nimmt man sich diese Zeit ganz natürlich!
2. Man redet. Die Zeiten sind vorbei, in denen man stumm essen musste. Wäre ja eine Verschwendung. Ein feines Essen geniessen und dabei gute Gespräche führen. Wunderbar und völlig normal. Die Gaumenfreuden lockern dem sonst eher stummen Zeitgenossen gern einmal die Zunge. Hilfreich ist es sicher, wenn die Gruppe nicht zu gross ist und die Umgebung ein Gespräch auch möglich macht...
3. Man hört zu, was mindestens ebenso zentral wie zu reden. Es ist einfach allzu oft eine ziemlich schwere Kunst: zuhören. Beim Essen geschieht das ganz natürlich. Irgendwann muss jeder mal schweigen, weil man den Mund voll hat. So werden auch

Plaudertaschen ab und zu gezwungen zuzuhören.
Per Definition sind ja Beziehung und Gemeinschaft ein Geben und Nehmen. Beim Essen kommt das fast von alleine.

Natürlich kann man auch über belanglose Sachen sprechen. Je bewusster man also so eine gemeinsame Mahlzeit gestaltet, desto besser!

OUT

Eigentlich genau das Gleiche wie eben beschrieben: Zeit nehmen, erzählen, zuhören. Eine riesige Chance andere Menschen besser kennenzulernen. Wenn ich mich bewusst mit Arbeitskollegen, Nachbarn, etc. zum Essen verabrede oder sie sogar bekoche und einlade, drückt das Wertschätzung aus. Beziehungen die distanziert waren, können auf einen ganz neuen Level kommen. Ich muss es nur tun. Ich muss die Initiative ergreifen und diese Zeit bewusst gestalten (z.B. mit dem nächsten Prinzip „Geschichte kennen“). So können aus Arbeitsbeziehungen echte Freundschaften werden. So kommt man vielleicht auf ganz neue Themen zu sprechen (z.B. Glaubensüberzeugungen, etc...).

THINK

- Welche Art Essen magst du am liebsten?
- Was kam dir spontan in den Sinn, als du den Puls³-Wert „essen“ zum ersten Mal gehört hast?
- Wieso essen Menschen gerne?

- Was verstehst du unter dem Begriff „Gemeinschaft“?
- Was macht es schwierig, im alltäglichen Leben wirkliche Gemeinschaft zu (er)leben?
- Bist du der Meinung, dass Gemeinschaft einfach so entsteht, oder dass sie absichtlich geplant werden sollte? Wieso?

- Würdest du dich als Beziehungsmensch bezeichnen? Wieso und was macht dich da so sicher?
- Hast du dich schon mal bewusst mit jemandem zum Essen verabredet? Denk über diese Begebenheit nach. Was war gut, was war schwierig? Wieso?

→ Was löst der Gedanke in dir aus, dich regelmässig, bewusst mit Leuten zum Essen zu verabreden, die du noch nicht so gut kennst? Wirst du es (trotzdem) tun? Wieso oder wieso nicht?

JUST DO IT

Als Erinnerung: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst, den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Suche dir eine Person aus deinem Bekanntenkreis – bewusst niemanden, der zu deinen engsten Freunden zählt. Jemand, den du noch nicht so gut kennst. Vielleicht sogar jemand, der ganz andere Vorstellungen hat wie du (z.B. vom Glauben & Leben). Verabrede dich mit dieser Person kommende Woche zum Essen. Vielleicht ist es am Anfang zu intim, wenn du sie zu dir nach Hause einlädst (könnte komisch wirken). Überlege dir, was du auf die Frage antworten wirst, wieso du dich verabreden möchtest.

Am besten schreibst du gleich jetzt eine E-mail oder rufst sie an. Nur Mut – auch wenn es Überwindung kostet!

Als Lebensgroove:

Natürlich ist es genial, wenn es einem in Fleisch und Blut übergegangen ist einen Lifestyle der bewussten „Tisch-Gemeinschaft“ zu leben. Von alleine kommt das aber nicht.

Nimm dir bewusst vor, regelmässig mit anderen zusammen zu essen. Ganz bewusst. Plane es ein. Schreib es z.B. jede Woche in deine Agenda, dass du dir überlegst, wen du ansprechen könntest. Denke jedes Mal daran, wenn du etwas besprechen musst, dass ihr das auch bei einem guten Essen machen könntet. Plane ein, regelmässig Leute einzuladen, um zu essen und zu reden. Mache es bewusst zu deinem Lebensgroove.

Wenn du wirklich konkret werden willst, hilft es dein Vorhaben einer Vertrauens-Person mitzuteilen und sie bittest, bei dir nachzufragen, ob du deine Vorhaben auch umgesetzt hast.

KLEINGRUPPE

Man nimmt sich Zeit, hört zu, erzählt. Wenn man in einer Kleingruppe hin und wieder gemeinsam isst, macht das Gemeinschaft konkret. Gerade auch als Team, kann das die Verbundenheit untereinander stärken und es ergeben sich ganz natürliche, vielleicht tiefe Gespräche.



GESCHICHTE KENNEN

Interesse konkret!

***„Die Geschichte meines Lebens ist die Geschichte meines Herzens.“
(Alfred de Musset)***

Wenn wir die Lebensgeschichten voneinander kennen, verstehen wir uns. Frag einfach mal nach der Lebensgeschichte deines Gegenübers - das zeigt Wertschätzung! Woher kommst du? Wohin bist du unterwegs? Und plötzlich finden wir uns in Gottes grosser Geschichte wieder...

BIBLERACE

Die Bibel ist ein Geschichtsbuch. Nicht nur weil darin vergangene Ereignisse aufgeschrieben sind, sondern es ist ein Buch voller Geschichten. Lebensgeschichten, Geschichten, die das Leben schreibt. Und vor allem erzählt die Bibel Gottes grosse Geschichte mit uns Menschen. Geschichten waren in der damaligen Kultur zentral. Man erzählte sie weiter und immer weiter. Das Weitererzählen war so normal, dass wir es nicht immer explizit in der Bibel erwähnt finden. Sogar die Entstehung der Bibel basiert ganz wesentlich darauf, dass eine Generation die Geschichten der nächsten weitererzählte.

1.Mose 3,9: Ganz zu Beginn der Bibel steht eine Frage nach der Geschichte. Gott selber stellt sie: „Adam, wo bist du?“ Gott braucht keine Information, sondern fragt eigentlich: „Erzähl mir, was geschehen ist. Steh dazu, was du getan hast!“ Wir merken, dass das Erzählen von Geschichten oft eine viel tiefere Bedeutung hat (vor allem

auch für die Person, die erzählt), als ein blosser Rapport von Ereignissen.

5.Mose 4,9: Gott sagt den Israeliten eindringlich, dass sie nichts von dem Erlebten vergessen sollen. Mehr noch: Sie sollen es den Kinder, den Enkeln, den nachfolgenden Generationen immer weitererzählen. Geschichte ist zentral. Die Geschichten der Vergangenheit sind zentral für die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft!

Richter 6,13: Gideon spricht mit Gott in einer Situation, die er nicht versteht, es geht ihm schlecht. Er sagt in etwa: „Unsere Eltern haben uns von dem erzählt, was du getan hast. Ich weiss also wer du bist, wie du handelst und was du kannst. Wieso stecken wir also jetzt in diesem Schlamassel?!“ Gideon wendet die Geschichte der Vergangenheit auf die Gegenwart an.

Lukas 24,13-32: Jesus begegnet den Jüngern, die nach Emmaus unterwegs sind. Sie reden über die Ereignisse der letzten Tage. Jesus fragt nach: „Erzählt mir, was ihr erlebt habt, worüber ihr sprecht.“ Wie Gott schon am Anfang der Bibel, so tut es Jesus auch hier. Er braucht keine Information, sondern zeigt echtes Interesse an diesen beiden Menschen. Er will sie ermutigen. Er kommt ihnen nahe. Er will ihnen Gottes Geschichte in den vergangenen Ereignissen zeigen.

Apostelgeschichte 7: Stephanus steht vor Gericht – es geht um sein Leben. Als Verteidigung bringt er einen Kurzausschnitt über die Geschichte Gottes mit den Menschen bis in die Gegenwart (sozusagen eine Zusammenfassung der Bibel). Er zeigt den Menschen damit die Zusammenhänge auf. Wieder: Die Geschichte mit ihren Geschichten hat immer eine Bedeutung fürs Jetzt.

Matthäus 25,31-46: Am Ende der Zeit, wenn wir vor Gott stehen, spielt unsere Geschichte auch eine zentrale Rolle! Jesus spricht im Gleichnis von den Schafen und Böcken davon: Was wir getan oder nicht getan haben. Was wir gelebt oder eben nicht gelebt haben, prägt unsere Geschichte. Wie war unsere Geschichte mit der Geschichte von Jesus verknüpft? Und diese Lebens-Geschichte ist für Gott vor dem Gericht am Ende zentral.

UP, IN & OUT

UP

Ohne die Geschichte von jemandem zu kennen, wissen wir nicht wirklich, wer er ist. Genau das gilt auch für Gott. Schon im „Biblerace“ haben wir gesehen, wie zentral wichtig es für die Leute zu der Zeit war, dass die Geschichte Gottes immer wieder weitererzählt wurde. Sie durfte nicht vergessen werden!

Wir sind in einer unglaublich komfortablen Lage: All die wesentlichen Geschichten sind aufgeschrieben und für jeden von uns zugänglich, wenn wir wirklich Interesse an Gott haben. Wenn wir wirklich von einer engen Beziehung mit ihm sprechen, dann kommen wir um die Bibel nicht herum. Wir haben keine andere Quelle, die uns so verlässlich zeigt, wer Gott ist und was er tut. Ganz umfassend. Die Bibel ist eben nicht nur ein Buch, das uns informiert, es ist die Geschichte Gottes mit den Menschen. Mehr noch: Es ist die Geschichte von Menschen, die mit Gott gelebt haben – oder eben nicht. Es sind Geschichten von Menschen aus der Sicht Gottes. Es ist also keine Floskel, wenn wir sagen, dass die Bibel ein unvergleichlicher, unersetzbarer Schatz für uns ist.

Die Geschichten in der Bibel sind zentral um zu verstehen – einander und Gott. Deshalb gilt ein Zitat von einem gewissen Daniel Taylor auch für Gottes Geschichte(n) in der Bibel: „Unsere Geschichten sagen uns, wer wir sind, warum wir da sind und was wir tun sollen. Sie geben uns die besten Antworten auf alle grossen Fragen des Lebens - und auch auf die meisten kleinen.“

Wir müssen das Wort Gottes, die Bibel, wieder ganz neu entdecken und schätzen lernen. Nicht immer werden wir beim Lesen der Bibel eine unglaubliche, neue Erkenntnis haben, die alles auf den Kopf stellt. Es geht darum, dass wir uns permanent und regelmässig mit Gottes Geschichte beschäftigen. Sonst drehen wir uns nur um uns selbst und unsere Alltagsgeschichten. Wenn wir es uns zur Gewohnheit machen, die Bibel zu lesen, dann wird es immer wieder passieren, dass sich unsere eigene Geschichte mit Gottes Geschichte trifft, verknüpft,

verbindet. Wir erkennen immer mehr und immer besser unsere eigene Lebens- und Alltagsstory in der grossen Geschichte Gottes.

IN

Ohne die Geschichte von jemandem zu kennen, wissen wir nicht wirklich wer er ist. Leider ist in unserer Kultur etwas verloren gegangen: Wir erzählen uns keine Geschichten mehr. Das kommt nicht von alleine – wahrscheinlich, weil unsere Zeit zu hektisch ist. Aus diesem Grund müssen wir nachfragen. Wenn wir andere Menschen nach ihrer Geschichte fragen, dann drückt das Wertschätzung und echtes Interesse aus. Wenn wir also tiefe, echte, tragende Beziehungen wollen, dann ist es zentral, dass wir uns gegenseitig unsere Geschichte erzählen. Ansonsten stehen wir in der Gefahr, dass wir bloss Zweckbeziehungen leben (Beziehung als Mittel zum Zweck) oder wir uns nur miteinander abgeben, weil man das in christlichen Kreisen halt so macht.

Oft kennen wir voneinander nur die aktuellen Ausschnitte der Alltagsgeschichten, Freuden und Sorgen. Das ist schon mal gut. Wie wir aber im „Biblerace“ gesehen haben verstehen wir einander oft erst wirklich, wenn wir auch die Lebensgeschichten voneinander kennen. Normalerweise verstehen wir die Menschen um uns herum erst wirklich, wenn wir wissen, woher sie kommen und wohin sie unterwegs sind. Ansonsten sind Missverständnisse und Missdeutungen vorprogrammiert.

OUT

Ohne die Geschichte von jemandem zu kennen, wissen wir nicht wirklich wer er ist. Das gilt insbesondere bei Menschen, die noch keine Beziehung mit Jesus Christus leben, die noch nicht zu unserer Kirche, Gemeinde gehören. Zu schnell landen sie in der Schublade: „Nichtchristen“ (oder Ähnliches), obwohl ich keine Ahnung von der Lebensgeschichte meines Gegenübers habe. Vielleicht gibt es gute, verständliche Gründe, wieso jemand nichts von der Kirche wissen will. Vielleicht wurden falsche Gottesbilder geprägt. Wenn ich jetzt die andere Person mit meinen (Glaubens-) Überzeugungen zudecke, vor allem von mir und meinem Erleben mit Gott

berichte, dann zeugt das von Arroganz und nicht von echtem Interesse. Der andere wird zum (Bekehrungs-)Objekt – und verschliesst sich womöglich zu Recht. Jesus hatte aber echtes Interesse an den Menschen. Er fragte nach. Wenn auch wir echtes Interesse an der Geschichte des anderen zeigen, dann wächst automatisch die Offenheit zwischen uns. Vielleicht werden wir dann ja auch nach unserer Geschichte gefragt. Wenn wir die Geschichte kennen, dann können wir den Menschen helfen, die Spuren von Gottes Geschichte in ihrem Leben zu entdecken. Gott ist nämlich schon längst dran, seine Geschichte mit dieser Person zu schreiben. Wenn das den Leuten bewusst wird, ist der Glaube nicht mehr etwas, das von aussen an sie heran getragen wird, sondern das bereits ein Teil von ihnen ist.

Noch ein kleiner Hinweis: Einen optimaler Rahmen dafür bietet ein gemeinsames Essen (wie bereits beschrieben). Man nimmt sich Zeit, hört zu, redet.

THINK

- War Geschichte in der Schule ein Fach, das du gerne hattest? Wieso?
- Welche Art von Geschichten magst du besonders?
- Welches ist die letzte aussergewöhnliche Geschichte, die du erlebt hast?

- Wieso hat unsere Vergangenheit mit unserer Gegenwart und Zukunft zu tun?
- Was könnten Gründe sein, dass wir die Menschen in unserem näheren Umfeld nicht wirklich kennen?
- Was könnte dabei helfen, dass regelmässiges Bibellesen spannend bleibt?

- Bist du jemand, der dazu neigt, Menschen zu beurteilen und zu schubladisieren, bevor du sie wirklich kennst (ihre Geschichte)? Wie zeigt sich das?
- Wie entdeckst du deine Geschichte in Gottes grosser Geschichte und welche Rolle spielt die Bibel dabei?
- Was treibt dich an, Gott und andere Menschen wirklich kennen zu lernen? Gibt es Hindernisse?

JUST DO IT

Um dich nochmals daran zu erinnern: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst, den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Verbinde es gleich mit deinem Vorhaben beim letzten Prinzip „essen“. Verabrede dich für kommende Woche mit jemandem (wie dort beschrieben). Nutze die Zeit beim Essen und frag dein Gegenüber nach seiner/ ihrer Geschichte. Ganz einfach. Zeige Interesse. Die meisten erzählen gern – sie haben einfach etwas Anlaufschwierigkeiten. Vielleicht hilft es, wenn du erwähnst, dass ja nicht die tiefsten Geheimnisse preisgegeben werden müssen. Hör zu. Frag nach. Gerade auch, wenn dich ein Bereich besonders interessiert (z.B. die „spirituelle Reise“, was glaubst du, etc).

Als Lebensgroove:

Mach es zu deiner Gewohnheit, wenn du mit Menschen etwas näher zu tun hast, sie nach ihrer Geschichte zu fragen und auch von dir zu erzählen. Dann wirst du mit ihnen nachher auf einer ganz anderen Ebene leben, arbeiten, etc. Fang jetzt damit an. Denke nach, von wem du aus deinem näheren Umfeld die Lebensgeschichte noch nicht kennst. Ändere das!

Bis es zu deinem Lebensgroove wird hilft es womöglich, dass du dich selbst erinnerst. Z.B. indem du das Eingangszitat an einem strategisch günstigen Ort aufhängst.

Wenn du wirklich konkret werden willst, hilft es, dein Vorhaben einer Person, der du vertraust mitzuteilen. Bitte sie, bei dir nachzufragen, ob du auch umgesetzt hast, was du dir vorgenommen hast...

KLEINGRUPPE

Wenn sich eine neue Gruppe bildet oder neue Leute dazu kommen, ist es zentral, dass wir die Geschichten voneinander kennen. Erst wenn wir die

Lebensgeschichten voneinander kennen, verstehen wir uns.

Der zweite Schritt ist dann, uns in Gottes grosser Geschichte wiederzufinden. Das verbindet die Bibel mit unserem Leben. Das ist zentral in einer Kleingruppe: Blosses Bibelwissen bringt nichts. Reiner Erlebnis- und Gedankenaustausch dreht sich im Kreis. Beides miteinander verbunden hat Veränderungskraft!



TEILEN

Liebe konkret!

„Wenn wir teilen, so werden wir ganz.“
(Manfred Hinrich)

Teilen ist eine Herzenshaltung, die die Menschen um mich herum wirklich wahr nimmt. Ich kann Zeit, Energie, Wissen, Erfahrungen und Geld teilen. Weil wir von Gott reich beschenkt wurden, können wir auch andere beschenken. Teilen ist der Lifestyle jedes Christen!

BIBLERACE

1. Mose 2,15: Gott hat soeben die Erde geschaffen, Pflanzen, Tiere – ein wunderbarer „Garten“. Dann setzt er den Menschen dorthinein und gibt ihm all das, um es zu bebauen und zu bewahren. Gott teilt das Paradies mit dem Menschen. Mehr noch: Er hat den Menschen geschaffen, um all das mit ihm zu teilen. Teilen ist ein Wesensmerkmal von Gott. Quer durch die ganze Bibel sehen wir, wie er teilt und damit seine Liebe zu uns ganz konkret macht.

2. Könige 2,9ff: Der grosse Prophet Elia ist kurz davor, dass er zu Gott genommen wird. Sein Schüler Elisa ist bei ihm und bittet ihn um einen zweifachen Teil seines Geistes (ohne hier jetzt näher darauf einzugehen...). Er bekommt es. Das ist für mich auch ein starkes Bild dafür, was es heisst, Mentor für andere zu sein. Erfahrungen, Fähigkeiten und noch viel mehr mit jemandem zu teilen. Elia hatte Elisa geprägt. Das wird ganz deutlich. Elia hatte sich selbst mit seinem Jünger „geteilt“.

Hesekiel 18,7: Hier wird ein gerechter Mensch beschrieben. Nach einigen anderen Eigenschaften hebt sich eine Eigenschaft ganz deutlich hervor: Er gibt dem Hungernden Brot und dem Nackten Kleidung. Diese

Passage steht für ganz viele solcher Aussagen im Alten Testament, besonders in den (kleinen) Prophetenbüchern. Gerechtigkeit heisst das Stichwort. Teilen mit anderen, die weniger haben – ganz konkret! Eine Eigenschaft, die an anderer Stelle wichtiger bewertet wird, als Gott Opfer zu bringen (Jesaja 1,11-17).

Johannes 15,13: Jesus sagt hier, dass niemand grössere Liebe hat, als der, der sein Leben für andere hingibt. Liebe hat mit dem zu tun, was ich teile, was ich anderen Menschen gebe. Jesus hat es vorgemacht – radikal: Er hat sein Leben gegeben, gelassen, ist wirklich gestorben für uns. Durch seinen Tod, haben wir das Leben. Nun müssen und können wir kein kleiner „Messias“ sein, aber das Prinzip ist dasselbe. Wir können unser ganzes Leben geben, teilen – für andere. Nicht nur ein Stückchen, ein kleines Bisschen von uns, das wir kaum bemerken. Alles. Das bedeutet jesumässig leben und teilen.

Apostelgeschichte 2,44-45: Die erste Gemeinde hat sich gebildet und hier wird sie beschrieben: Die Christen hatten alles gemeinsam und wenn jemand etwas brauchte, verkauften sie etwas von ihrem Hab und Gut und gaben das Geld weiter. Teilen extrem. Da wird deutlich, dass es viel mehr ist als Almosen zu geben und etwas zu spenden. Die Haltung von Jesus, das ganze Leben zu geben wird hier deutlich.

Römer 12,1-10: Die verschiedenen Geistesgaben sind das Thema in diesem Abschnitt. Alles steht wieder unter dem Vorzeichen der Hingabe – nicht ein bisschen, sondern ganz. Die Kirche, die Gläubigen in der Gemeinde sind alle eins (ein Leib). Jeder einzelne erfüllt eine bestimmte Aufgabe mit seinen bestimmten Gaben und nimmt dadurch in der Gemeinschaft seinen bestimmten Platz ein. Die Gaben werden geteilt, damit alle etwas davon haben. Jede einzelne Person ist Teil des Ganzen und gibt ihren Teil ins und fürs Ganze. Das ist das Prinzip und das Programm.

Offenbarung 20,6: Herrschen mit Christus. Auch ganz am Schluss der Bibel und der Zeit spielt das Teilen eine Rolle. Gott selbst teilt wieder mit uns: Seine Herrschaft. Wir werden mit Jesus gemeinsam regieren. Gott hat nicht

nur das Paradies geteilt (am Anfang), er teilt mit uns auch den Himmel (am Schluss).

UP, IN & OUT

UP

Gott teilt. Gott ist Liebe, deshalb teilt er. Das ist die Grundlage für alles! Bevor wir teilen, wird uns bewusst, wie unendlich wir von Gott beschenkt wurden. Wir haben es im „Biblerace“ gesehen, von den ersten Seiten der Geschichte Gottes mit uns Menschen bis zu den letzten teilt Gott. Mehr noch: Er teilt sich selbst, er teilt sich mit – er gibt sich ganz! In Jesus Christus kam Gott uns ganz nah, gab seinen einzigen Sohn hin am Kreuz, damit wir Leben können. Jesus hat alles gegeben! Gott hält nichts zurück. Grosszügigkeit bis über die Schmerzgrenze hinaus. So ist Gott.

„Mach’s wie Gott, gib dich ganz!“ könnte man da sagen. In Bezug auf Gott stimmt das. Da ist teilen eigentlich ein missverständlicher Ausdruck, denn Gott will von mir nicht ein Bisschen, nur einen Teil meines Lebens, er will mich ganz. So läuft das in wirklich tiefen Beziehungen: Man verschenkt sich gegenseitig – ganz und vorbehaltlos! Hingabe heisst das Stichwort.

Diese Hingabe wird konkret. Interessanterweise gerade auf der zwischenmenschlichen Ebene. In verschiedenen Bibeltexten haben wir das gesehen. Die Liebe zu Gott wird konkret in der Liebe zum Nächsten. So ist Gott. Wenn wir uns also teilen und so die Menschen um uns herum lieben, lieben wir damit Gott – ganz direkt.

IN

Wir alle sind begabt. Besser gesagt: Wir alle wurden begabt. Dabei spielt es gar keine grosse Rolle, was wir jetzt als Geistesgabe bezeichnen und was als natürliche Begabung, denn alle guten Gaben kommen von Gott. Die entscheidende Frage ist, was wir mit unseren Talenten, Fähigkeiten und Gaben anfangen. Behalten wir sie für uns, verschwenden wir sie. Manchmal haben wir das Gefühl, wenn wir etwas geben, verlieren wir es. Aber das ist ein Trugschluss, denn „wenn wir teilen, so werden wir ganz“. Erst wenn wir teilen, unsere Talente einsetzen, werden wir zu dem, was wir in Gottes Augen sein sollten. Wir erfüllen

unsere Bestimmung. Wir wurden von Gott beschenkt, um wieder andere beschenken zu können! Die Gemeinde ist also ein ganz besonderer Ort: Ich kann meine Begabung für etwas Grösseres, für das Ganze einsetzen und ich werde dabei wieder durch andere ergänzt und beschenkt. Eigentlich ist das keine Option, kein Supplement für die ganz frommen Christen. Das ist das Normalste der Welt für einen Nachfolger von Jesus, dass er das, was er von Gott bekommen hat, mit anderen teilt. Punkt.

Wir haben ja auch noch anderes von Gott bekommen als unsere Gaben. Zum Beispiel Güter und Finanzen. Wir haben vielleicht den Eindruck, dass das alles uns gehört, aber das stimmt nur bedingt. Gott hat es uns anvertraut, zur Verwaltung gegeben. Er sehnt sich danach, dass wir es ihm gleich tun und teilen. Wenn wir geben (z.B. Geld), dann ist das ein weiterer Ausdruck davon, Jesus nachzufolgen und Liebe konkret werden zu lassen.

Ein dritter Bereich, den ich ansprechen möchte, ist Erfahrung. Das hat viel mit der eigenen Persönlichkeit zu tun und ist noch viel mehr als pure Begabung. Da sind meine Talente, aber auch die Erfahrungen, die ich gemacht habe, Wissen, etc, etc... Eigentlich meine ganze Person und Geschichte. Ich teile etwas von mir. Ich investiere mich in andere Menschen. Das müssen nicht zwingend Jüngere sein. Ich lasse andere Menschen an meinem Leben Anteil haben, reinschauen. Ich präge. Dabei geht es um Vorbild, Leiter sein. Die Frage ist, ob ich dazu bereit bin?! Bin ich bereit wie Elia und Jesus selbst einen Teil von mir in andere Menschen zu investieren, damit es sich multipliziert und Gott etwas Wunderbares daraus macht? Das ist eine Herausforderung! Aber auch tiefste Erfüllung.

OUT

Helfen, wenn Not am Mann oder an der Frau ist, kann Gottes Liebe sichtbar und vor allem erlebbar machen. Es ist so einfach! Alles was ich tue, ist meine Zeit, meine Kraft und vielleicht auch mein Hab und Gut zu teilen. Alles was ich dazu brauche, sind offene Ohren und Augen und vor allem ein offenes Herz. Nöte gibt es genug. Die Frage ist, ob ich ihnen begegnen will! Bin ich bereit, für eine ältere Nachbarin einen wöchentlichen Einkauf zu

übernehmen? Bin ich bereit, der Familie gegenüber beim Umzug zu helfen? Wenn ich Herrn Meier beim Schneeschaukeln treffe, packe ich dann mit an? Wenn Kathrin von Nebenan in der Scheidung steckt, habe ich dann ein offenes Ohr? Simple Zeichen der Liebe. Zeichen, die eigentlich ganz normal wären. Trotzdem: Es braucht Menschen, die bereit sind zu teilen!

Vielleicht ergibt es sich mitten im praktischen Teilen und Helfen, dass wir etwas von dem teilen können, was Gott uns gegeben hat. Wer er für uns ist. Erfahrungen mit ihm. Aus dem Teilen kann ein Mit-Teilen werden. Ich erzähle, ich „bezeuge“, dass Jesus lebt und dass er in meinem Leben real ist. Ich lasse andere an meinem Erleben Anteil haben. Im Kern ist es das, wenn im Neuen Testament die Rede vom „Zeuge sein“ (Lukas 24,48).

In einer globalisierten Welt haben wir als Christen auch eine globale Verantwortung. Wir können nicht nur die „Witwen und Waisen“ vor der eigenen Haustüre sehen, aber die Augen vor der weltweiten Not verschliessen. Als Menschen aus dem reichen Westen haben wir auch die Verantwortung, unseren Reichtum mit den Ärmsten der Armen zu teilen. Möglichkeiten gibt es viele. Tun wir es einfach!

THINK

- Was wolltest du als Kind ganz sicher nie teilen?
- Welcher Gegenstand kommt dir beim Begriff „teilen“ als Erstes in den Sinn?
- Was müsste deiner Meinung nach auf dieser Welt mehr geteilt werden?

- Welches ist der Zusammenhang zwischen dem Vers „Liebe Gott... und liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ und dem Puls3-Wert „teilen“?
- Was drückt der Begriff „Verwalterschaft“ in Bezug aufs Teilen aus?
- Was hat „Zeuge sein“ mit Teilen zu tun? Wie könnte das praktisch aussehen?

- Gott hat sich in Jesus ganz gegeben! Kannst du dieses Geschenk Gottes annehmen? Wie zeigt sich das praktisch?
- Was hast du Besonderes, das du mit anderen Menschen teilen könntest? Welche Erfahrungen, Gaben, Güter?
- Wie bewegt die die weltweite Not (wenn du Zeitung liest, Nachrichten siehst, etc)? Was für konkrete Auswirkungen hat das?

JUST DO IT

Ich kann nicht genug daran erinnern: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Überlege dir, wem du in deinem näheren Umfeld diese Woche konkret helfen könntest. Vielleicht helfen die Stichworte „Zeit“, „Kraft“ und „Güter“ weiter... Nimm nicht das Nahliegende wie z.B. jemandem in der Familie etwas Liebes tun. Spann den Horizont etwas weiter. Nachbarschaft, Menschen, die du noch nicht so gut kennst – wer weiss, vielleicht ergibt sich ja auch noch ein gutes Gespräch. Wenn dir spontan niemand in den Sinn kommt, dann bitte Gott darum, dass er dir jemanden zeigt.

Als Lebensgroove:

Wenn es zur Gewohnheit wird, dass du dich an andere Menschen verschenkst, in sie investierst und somit zum Multiplikator wirst, dann ist das Ziel erreicht! Gibt es Personen in deinem Umfeld, in die du dich mit Haut und Haaren investieren könntest? Menschen mit denen du bewusst mehr Zeit verbringen willst? Vielleicht sind sie jünger als du, vielleicht sind sie noch nicht so lange mit Jesus unterwegs. Vielleicht ist es einfach ein bestimmter Bereich (deine Erfahrung, Begabung, etc), in dem du jemanden weiterbringen kannst. Nimm dir gleich jetzt Zeit und überlege dir, wer diese Person sein könnte. Denke betend nach und lass dir von Gott die richtige Person zeigen. Dann geh den ersten Schritt – es ist normalerweise erstaunlich, wie positiv

Menschen reagieren.

„Mentoring“ ist eine Herausforderung und kann an dieser Stelle nicht ausführlich genug behandelt werden. Mache dich schlau, lies Artikel und Bücher zum Thema. Vor allem aber tu es einfach! Mach es zu etwas Normalem, dass du mindestens eine Person hast, in die du dich investierst! Wenn du wirklich konkret werden willst, hilft es dein Vorhaben einer Person, der du vertraust mitzuteilen und sie zu bitten, bei dir nachzufragen, ob du auch umsetzt, was du dir vorgenommen hast...

KLEINGRUPPE

Auch als Kleingruppe kann Zeit, Energie, Wissen, Erfahrungen und Geld geteilt werden. Weil wir von Gott reich beschenkt wurden, können wir auch andere beschenken.

Konkret heisst das, dass ihr als Gruppe anderen Menschen Gutes tut – nicht nur innerhalb der Gruppe oder Kirche. Das kann durch Taten und durch Worte sein. Vielleicht wird es zu einem evangelistisch-diakonischem Projekt...



KREIEREN

Veränderung konkret!

„Kreativität ist, etwas durch dich in Erscheinung treten zu lassen.“

(Irina Rauthmann)

Der Mensch ist nach Gottes Bild geschaffen - deshalb können wir schöpferisch tätig sein (kreativ). Wir nehmen aktiv Einfluss auf Umstände und unser Umfeld und beginnen, sie kreativ zu verändern. Unser Leben, unser Alltag und unsere Beziehungen bekommen eine neue Dimension!

BIBLERACE

1. Mose 1,1ff: Gott kreiert, erschafft die Welt – aus nichts. Er ist der ultimative Kreator und Schöpfer!

1. Mose 1,26-28: Gott erschafft den Menschen nach seinem Ebenbild. Wir sind Gott ähnlich... Ein Wesensmerkmal, das wir von Gott bekommen haben, ist unsere Kreativität, die Fähigkeit, Neues zu schaffen. Das wird bereits in diesen Versen deutlich, wenn Gott sagt, dass wir über die Tiere verfügen, herrschen sollen. An einer anderen Stelle bekommen wir den Auftrag zu bebauen und zu bewahren (1.Mose 2,15). Ganz deutlich wird der kreative Auftrag von Gott, als er dem Menschen die Tiere vorführt, damit er ihnen ihre Namen gibt (1.Mose 2,19). Gott schafft aus dem Nichts und der Mensch kreiert mit dem, was Gott bereits geschaffen hat.

2. Mose 18,13-24: Der Schwiegervater von Moses, Jitro, kommt zu Besuch und nimmt wahr, wie gestresst Mose ist. Daraufhin gibt er ihm den Rat, nicht alles allein zu bewältigen, sondern sich vertrauenswürdige Leute zur Seite zu nehmen und ihnen die Verantwortung für

gewisse Aufgaben und Gruppen zu geben. Stichwort Multiplikation. Was das mit Kreativität zu tun hat? Sehr viel! Mose beginnt, etwas durch den Rat seines Schwiegervaters aktiv zu verändern, anzupacken, neu zu machen. Und tatsächlich ist es nachher besser als vorher. Er hat etwas Neues geschaffen und den Grundstein für die Organisationsstruktur vom Volk Israel kreiert.

2. Mose 32,4; 36,1: Künstlerische Kreativität ist ein besonderer Ausdruck des Menschseins. Diese „Macht“ kann positiv und negativ eingesetzt werden. Innerhalb weniger Kapitel sehen wir beides... Einerseits kreiert Aaron ein goldenes Kalb, das das Volk Israel anbetet. Es ist ein höchst kreativer Akt, sich einen Gott zu basteln – jedoch zum eigenen Verderben. Nur wenig später ist die Rede von Künstlern, die von Gott ausgerüstet wurden, ihre kreativen Gaben zum Bau des Heiligtums (Stiftshütte) einzusetzen. Sie setzen ihre Fähigkeiten nicht ein um Gott zu spielen, sondern um Gott zu dienen.

Matthäus 5,21ff: Jesus zeigt uns, was es wirklich bedeutet, das Ebenbild Gottes zu sein. Er ist der zweite Adam, der Mensch, wie er gedacht war. Deshalb kreiert Jesus auch etwas völlig Neues. Mit seinem Kommen läutet er eine neue Zeit ein. Die Bergpredigt ist der Dreh- und Angelpunkt dieser Botschaft. „Ihr habt gehört...“, ich aber sage euch...“, das ist die provokative, schöpferische, neue Message von Jesus. Er predigt etwas Neues. Mehr noch, in seiner Person, mit seinem Tod, seiner Auferstehung wird etwas Neues geschaffen: Der neue Bund, das neue Testament zwischen Gott und den Menschen.

Apostelgeschichte 16,25: Paulus und Silas wurden in Philippi ins Gefängnis gesteckt. Hände und Füße sind in einem Block eingesperrt – sie wissen nicht, was sie erwartet. Ein dunkles Loch, scheinbar ohne Ausweg. Dann beginnen sie, eine neue Atmosphäre zu schaffen: Sie beten und singen Gott im Gefängnis Loblieder. Unglaublich! Sie sind immer noch in diesem Holzblock gefangen und trotzdem loben sie Gott. Sie kreieren etwas Neues, das alle anderen Gefangenen auch mitbekommen. Nicht ohne Folgen: Gott greift ein, befreit sie und der Chef

des Gefängnisses findet mit seiner ganzen Familie zum Glauben an Jesus.

Epheser 5,15: „So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise...“. Weise zu sein bedeutet, dass ich bewusst und aktiv mein Leben in die Hand nehme und mich nicht einfach treiben lasse. Die Aufforderung in diesem Vers, dass wir genau darauf achten sollen, wie wir leben, ist nicht Druck und Krampf. Nein, es ist eine Chance, dass wir beginnen, unser Leben aktiv zu gestalten, zu kreieren. Wir können, dürfen und sollen das in der Abhängigkeit von Gott tun. Situationen und Umstände können von uns weise verändert werden und dann in einem ganz neuen Licht erscheinen.

Offenbarung 21,1: Der Bogen schliesst sich: Gott schafft einen neuen Himmel und eine neue Erde – die Erste wird vergehen. Alles wird neu. Da merken wir die Spannung, in der wir stehen: Wir leben im „schon jetzt“ und auch im „noch nicht“. Schon jetzt kann Neues geschaffen werden und Gott braucht uns, dass wir gestalten und Gutes kreieren. Trotzdem wissen wir, dass die endgültige Erneuerung und Veränderung noch aussteht. Sie wird aber ganz sicher kommen!

UP, IN & OUT

UP

Beziehungen geschehen nie einfach so, sondern Beziehung müssen gestaltet werden. Wenn es um die zwischenmenschliche Ebene geht, ist uns das vielleicht noch klar. Genau dasselbe gilt aber für die Beziehung mit Gott. Dass wir Gott kennenlernen, Nähe zu ihm haben, mit ihm im Alltag unterwegs sind und echte Intimität leben, geschieht nicht von alleine. Diese Beziehung muss von uns kreierte werden. Aktiv. Gott ist immer da. Klar. Gott streckt sich nach uns aus. Das ist die wichtigste Voraussetzung. Gott hat uns aber so geschaffen, dass wir aktiv werden können und sollen. Wir sollen kreativ werden, wenn es um die Beziehung mit ihm geht. Wir sollen kreativ werden, wenn es darum geht, Rendez-Vous-Zeiten mit ihm zu finden und sie dann auch zu gestalten.

Wir sollen aktiv unseren Alltag kreieren, damit wir ihn bewusst in der Abhängigkeit von Gott leben können. All das fällt uns nicht einfach in den Schoß. Aber wir haben bereits alle Voraussetzungen von Gott bekommen, dass wir aktiv werden können. Wir müssen nur die kleinen Schritte gehen, die wir gehen können. Den Rest macht Gott. Dass wir tiefe Erfahrungen mit Gott machen, ihn erleben, er sich uns mächtig zeigt, ist nicht in unserem Aufgabenbereich. Dass unser Herz verändert wird, können wir nicht bewirken. Aber wir können unsere kleinen Schritte auf Gott zu gehen und das Umfeld so (um)gestalten, dass Hindernisse aus dem Weg geräumt werden und wir unser Ziel erreichen. Ein Satz zum Nachdenken: Oft wollen wir lieber das tun, was allein Gott tun kann, damit wir eine Ausrede haben, nicht das zu tun, was wir tun sollen...

///

Du bist nie Konsument, sondern immer Kreator in der Gemeinde. Sonntags in die Kirche gehen ist eine Unmöglichkeit an sich, denn die Kirche besteht immer aus Menschen. Du kannst da nicht hingehen. Du bist ein Teil davon. Auch hier gilt: Du kannst dich zwar so verhalten, wie wenn du nur als Konsument vorbeischaust, eine Predigt anhörst, die Lobpreiszeit genießt, etc. Das wäre aber zutiefst passiv. Das wäre entgegen deiner Natur als Mensch und entgegen der Natur der Gemeinde. Wenn du zu Jesus gehörst, bist du immer auch ein Teil der Gemeinde. Ob du das willst oder nicht, es ist einfach so. Die Frage ist, was du damit machst. Du kreierst nämlich so oder so. Wenn du dich passiv verhältst, konsumierst, das Ganze wie „von aussen“ betrachtest, prägst du damit auch mit. Du kreierst eine negative Atmosphäre, eine Atmosphäre, die so nie gedacht war. Wenn du dich aber als das entdeckst, was du eigentlich bist, kannst du anfangen proaktiv und positiv mitzugestalten. Du bist ein Teil der Kirche. Du kreierst Kirche. Mit vielen anderen um dich herum. Das kann auf klassisch kreativer Ebene sein, mit Kunst, Musik, Theater, etc. Wie wir bereits im Biblerace gesehen haben, ist Kreativität jedoch viel breiter: Du kreierst mit den anderen der Gemeinde zusammen Gemeinschaft, Annahme, ein Klima des Lernens, der Dienstbereitschaft, der Dankbarkeit, des Feierns, etc.

OUT

Auch im Alltag, in deinem Umfeld und in den Situationen in denen du gerade steckst, gilt dasselbe Prinzip: Beginne zu kreieren, zu gestalten. Nimm dein Leben in einer positiven Art und Weise in die Hand. Nicht als jemand, der unabhängig ist, alles im Griff hat und Gott nicht braucht. Nein, im Gegenteil! Als jemand der zutiefst von Gott abhängig ist, aber alle Fähigkeiten, die er bekommen hat, voll auskostet. Dazu gehört unsere Fähigkeit als Menschen schöpferisch tätig sein zu können. Das ist unabhängig von den äusseren Umständen. Wir können etwas Neues schaffen, eine Situation verändern. Ich möchte ein Beispiel geben: Fritz ist in einem Job tätig, der ihn alles andere als erfüllt. Die Arbeit ist monoton und langweilig, die Arbeitskollegen oft mühsam und der Chef scheint mit seiner Funktion überfordert. Fritz kann nicht einfach den Job wechseln, er kann keine Zauberformel anwenden und seine Kollegen und den Chef verändern. Er kann aber eines tun: kreieren. Er muss sich nicht passiv in die Situation ergeben, sondern etwas daraus machen. Das Beste daraus machen... das muss keine Floskel sein! Er kann z.B. anfangen, seinen langweiligen Job so gut zu machen, wie es ihm nur möglich ist. Er kann anfangen, jede Aufgabe „als dem Herrn und nicht den Menschen“ (Kolosser 3,23) zu erledigen. Wenn er seinen Kollegen oder dem Chef begegnet, kann Fritz es sich zur Gewohnheit machen, sie im Stillen zu segnen und für sie zu beten. Plötzlich hat seine Arbeitsstelle für ihn eine ganz neue Dimension gewonnen, obwohl die Situation immer noch dieselbe ist. Das heisst kreieren. Das bedeutet, sich nicht einfach passiv in widrige Umstände zu ergeben. Das bedeutet, dass du Veränderung Realität werden lässt – auf der Ebene, auf die du Einfluss hast, nämlich bei dir. Alles andere kannst du ganz „aktiv-passiv“ Gott überlassen.

THINK

- ➔ Was kommt dir als Erstes beim Begriff „kreieren“ in den Sinn?
- ➔ Würdest du dich als kreativen Menschen bezeichnen? Wieso oder wieso nicht?

- Wenn du auf dieser Welt etwas Neues schaffen oder etwas grundlegend verändern könntest, was wäre das? Wieso?
- Wie würdest du eine Person umschreiben, die den hier beschriebenen Wert „kreieren“ lebt?
- Veränderung ist ein grosses Wort. Welche Rolle nimmt dabei Gott ein und was ist unsere Aufgabe? Was bedeutet Kirche kreieren? Bring praktische Beispiele dazu, wo genau der Unterschied zum Konsumieren liegt?
- Was müsste sich ändern, damit du deine Beziehung zu Gott proaktiv gestaltest?
- Was müsste sich ändern, damit du dich mit Haut und Haaren in die Gemeinde hineingibst und mitgestaltest?
- Denk an eine schwierige Situation in deinem Leben. Was müsste sich ändern, damit dein Leben wieder neu aufblüht?

JUST DO IT

Auch die vierte Erinnerung kann nützlich sein: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Wenn bei den letzten drei Fragen unter „think“ deine Antwort wenig bis nichts mit dir zu tun hatte (also Umstände, andere Personen, etc), dann hast du etwas Wesentliches noch nicht verstanden! Du kannst einen Unterschied machen! Du kannst Wesentliches verändern. Gestalte dein Leben!

Wähl eine der drei Fragen und beginne zu kreieren! Überlege dir, was du ganz konkret anpacken kannst. Mache einen Schlachtplan und schiebe es nicht zu schnell von dir weg. Werde kreativ! Was könntest du tun? Denke quer und vor allem werde konkret. Bringe es auf den Boden. Allgemeine Floskeln oder Wünsche bringen es nicht. Sei ein Künstler in der Situation. Du brauchst eine Sicht, eine Vision, was sein könnte und sein wird. Du brauchst eine genaue Vorstellung und genaue Schritte.

Plane wie ein Architekt. Plane wie ein Projektleiter – ja, auch wenn es um dein persönliches Leben geht...! Überleg dir z.B. zehn Punkte, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen. Schreibe oder zeichne dir die Sachen auf. Gehe die Schritte, die dazu nötig sind und packe es an!

Als Lebensgroove:

Die grosse Herausforderung ist es, dein Leben permanent proaktiv zu gestalten. Nicht nur einmal. Ständig. Wann immer eine Herausforderung auf dich zukommt, begrüsse sie und sieh sie als Chance! Ich denke, dass das ein lebenslanger Prozess ist. Der Mensch ist seit dem Sündenfall faul – das ist meine persönliche Überzeugung und Interpretation 😊. Wir sehen das Problem und die Lösung meist ausserhalb von uns selbst. Umdenken ist da angesagt. Wie in der Epheserstelle im Biblerace erwähnt, sollen wir weise leben.

Wenn du also merkst, dass du auf Umstände, eine Situation mit „wenn das und das so und so wäre, dann...“ reagierst (vielleicht auch nur innerlich), sollten bei dir die Alarmglocken losgehen... Lass das nicht zu! Nimm dir in der Abhängigkeit von Gott (beten, hören, vertrauen) kurz Zeit und beginne zu kreieren. Geh dieselben Schritte, wie du sie bei deinem „Einstiegsprojekt“ geübt hast. Und dann fast das Wichtigste:

Wenn du wirklich konkret werden willst, hilft es dein Vorhaben einer Person, der du vertraust mitzuteilen und sie zu bitten, bei dir nachzufragen, ob du auch umsetzt, was du dir vorgenommen hast...

KLEINGRUPPE

Das bedeutet, dass ihr als Kleingruppe aktiv und kreativ eure Gemeinde mitgestaltet und verändert. Damit nehmt ihr Einfluss, wie die Gemeinde ist und wie sie aussieht. Es kann auch sein, dass ihr als Gruppe eine bestimmte Aufgabe „adoptiert“ und gestaltet. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt...



FEIERN

Dankbarkeit konkret!

***„Man muss die Feste feiern, wie sie fallen.“
(Deutsches Sprichwort)***

Im Leben gibt es soviel Gutes, das wir feiern können. Nicht nur Geburtstage und spezielle Feste, auch (Fort-) Schritte, Freundschaften, neue Erkenntnisse. Alles Gute kommt von Gott - deshalb danken wir ihm für alles und feiern ihn! Feiern macht Dankbarkeit konkret.

BIBLERACE

1. Mose 1,31: Gott hat die Welt geschaffen. Sein Urteil war: Prädikat „SEHR GUT“. Super! Toll, wie es geworden ist... Gott feierte in gewisser Weise das, was er geschaffen hatte. Er freute sich daran.

3. Mose 23: Das Volk Israel könnte Weltmeister im Feiern sein. Die Bibel ist voll von Festen. Man könnte manchmal meinen, sie hätten kaum etwas anderes getan, als gefeiert... In diesem Abschnitt werden verschiedene Feste angesprochen. Man kann davon ausgehen, dass etliche dieser Feste schon vorher in anderer Weise gefeiert wurden. Die Juden adaptierten sie und füllten sie mit neuer Bedeutung. Ihre Feste waren auf Gott ausgerichtet, er ist im Zentrum und die Dankbarkeit ihm gegenüber der Beweggrund. In diesem Abschnitt ist z.B. die Rede vom Passah-Fest. Man erinnerte sich daran, was Gott getan hatte. Dann das Pfingst-Fest, das später von den Christen wieder neu gefüllt wurde (Feste sind also etwas sehr Dynamisches) und nicht zuletzt der grosse Versöhnungstag. Jedes Fest hat seinen eigenen Charakter. Das Verbindende ist die Dankbarkeit Gott gegenüber.

Nehemia 8,8-12: Hier ist die Rede von einem heiligen Tag. Und die Reaktion der Leute war so, wie wir „heilig“ leider oft missverstehen. Sie weinten, waren niedergedrückt und ernst. Doch dann wurde ihnen gesagt, dass sie nicht traurig sein, sondern feiern sollten. Ein Tag, der Gott gehört. Heiligkeit und Freude gehören durchaus zusammen. Ernsthaftigkeit und Feiern sind keine Gegensätze! „Die Freude am Herrn ist eure Stärke!“ (V.10)

Jesaja 1,13ff: Auch das kommt in der Bibel vor: Gott hat genug von den Festen seines Volkes. Es stinkt ihm, im wahrsten Sinn des Wortes! Ja, er sagt sogar, dass er die Feiern hasst... Wieso das? Nicht weil Gott gegen das Feiern wäre – das sollte in der Zwischenzeit klar sein. Aber die Leute haben das Wesentliche aus den Augen verloren. Nicht nur Gott selbst, sondern auch das, was er ihnen aufgetragen hat. Sie feiern zwar die Feste, leben aber gleichzeitig ein Leben, das nicht in Ordnung ist. Sünde wird toleriert. Das Gute und Richtige wird nicht getan. Die Leute feiern nur noch um des Feierns willen. Party-Lifestyle ist nicht das, was Gott will. Sondern ein Lifestyle, der seinen grossen Plan und seine Absichten widerspiegelt.

Matthäus 9,9: Auch Jesus und seine Jünger bilden keine Ausnahme, wenn es ums Feiern geht. Auch sie tauchten bei den grossen Festen auf. Jesus tauchte aber auch an Orten auf, wo es die religiösen Führer nicht gerne sahen. Matthäus, der Zöllner, gab eine Party bei sich nachdem ihn Jesus zu seiner Truppe gerufen hatte. Viele illustre Gäste trafen ein. Jesus und seine Jünger mittendrin. Und was macht Jesus? Er nutzt die Gelegenheit und lehrt, spricht vom Reich Gottes – total kontextuell. Er bringt die gute Botschaft, er evangelisiert. Nicht peinlich, sondern ganz natürlich.

Epheser 5,20: Hier wird explizit davon gesprochen, dass wir zu jeder Zeit, also immer, Gott für alles danken sollen. Mit anderen Worten: Es gibt immer etwas zu feiern, auch wenn es vielleicht gar nicht immer danach aussieht. Weil Gott gut ist und uns Gutes tut und tun will, können wir ihm ständig danken. Eine Herausforderung und ein Vorrecht!

Offenbarung 19,7: Am Ende wartet auf uns das grösste aller Freudenfeste: Die Hochzeit des Lammes. Wir, die Kirche, die Gemeinde, die Gläubigen sind die Braut von Jesus. Eines Tages werden wir mit ihm vereint und das wird ein Fest geben, wie es bisher noch keines gegeben hat. Wow!

UP, IN & OUT

UP

Im Biblerace wurde bereits ganz deutlich, dass Feiern ganz wesentlich mit Gott zu tun hat. Im Zentrum stehen die Beziehung zu ihm und die Dankbarkeit ihm gegenüber. Dankbarkeit ist mehr als eine Reaktion auf eine Bitte. Der Ephesertext zeigt klar, dass Dankbarkeit eigentlich ein Lebensstil ist. Dankbarkeit ist eine Haltung: Ich entdecke Gottes Handschrift an Orten, wo ich sie nie vermutet hätte. Ich staune. Ich danke. Ich richte mich ganz auf Gott aus. Mitten im Alltag. Mitten in der Not. Mittendrin, wenn es mir gut geht. Somit wird auch Feiern zu einer Haltung und zu einem Lifestyle der Freude. Ich freue mich an Gott und an dem was er tut (dazu muss ich nicht alles verstehen). Diese Freude, diese Dankbarkeit will und kann nicht nur im Herzen versteckt bleiben, sie will sichtbar werden, an die Oberfläche treten. Epheser 5,18-21 zeigt uns konkret wie:

- Worte sind eine Ausdrucksform. Ich danke Gott. Ich bete. Mir gefällt die Idee einer „Dankes-Orgie“. Ich schwelge im Dank und überschütte Gott damit.
- Lieder sind eine andere Form, die seit jeher ganz zentral war für das Volk Gottes. Loblieder, Worship oder wie man es immer ausdrücken will. Lieder bewegen – Gott und uns selbst. Wenn ich singe, ist mein ganzer Körper, meine Seele und mein Verstand daran beteiligt.
- Nicht zu vergessen ist die zwischenmenschliche Ebene. Wir sollen uns einander unterordnen, den anderen höher achten, als uns selbst. Die konkrete Tat drückt auch Wertschätzung und Dankbarkeit Gott gegenüber aus und ich feiere (ehre) Gott mit meinem Leben.

Spannend finde ich, dass diese Dankbarkeit auch etwas mit uns macht und nicht nur Gott freut. Wir werden ganz

natürlich eng mit Gott verbunden sein. Die Epheserstelle drückt es so aus, dass uns der Heilige Geist, Gott selbst, ausfüllt. Was brauchen wir mehr?!

///

All das soll in unserem Alltag und in unserer persönlichen Beziehung mit Gott geschehen. Permanent. Immer und immer wieder. Ein Fixpunkt hilft uns dabei und ist eine Art zentrale Dreh- und Angelscheibe: Der Gottesdienst. Im Gottesdienst lernen wir. Im Gottesdienst üben wir Dankbarkeit (ein). Im Gottesdienst sind wir nicht alleine, sondern mit den anderen Nachfolgern von Jesus verbunden und haben nur einen Wunsch: Gott zu danken, Gott zu feiern, ihm Freude zu machen. Der Gottesdienst ist eine Jesus-Party! Für den Gottesdienst versammeln wir uns regelmässig, nicht in erster Linie um etwas zu bekommen. Nicht in erster Linie um aufzutanken. Wir feiern Gott. Und wir tun es gemeinsam. Eine ganz besondere Gelegenheit. Wir feiern ihn – wie wir es gesehen haben – mit Worten, mit Liedern und indem wir füreinander da sind, uns gegenseitig dienen.

Ich glaube, dass wir wieder neu feiern lernen müssen. Der Gottesdienst ist *eine* Form. Aber auch sonst in unseren Beziehungen untereinander. Wir haben zu lange Geistliches mit „trocken“, „verstaubt“ und manchmal auch „emotionslos“ taxiert. Das ist schade und ganz sicher eine Fehlentwicklung. Wie wir gesehen haben, ist das Volk Gottes, Israel, eine Nation des Feierns. Das sollten wir wieder lernen! Ist jemand einen entscheidenden Schritt im Glauben gegangen, sollten wir das gebührend feiern und nicht nur trocken sagen „ich finde das toll...“. Wenn wir für etwas gebetet haben und Gott hat gehandelt – wieso machen wir keine Flasche Sekt auf?! Gibt es ein freudiges Ereignis, könnten wir unsere Dankbarkeit gegenüber Gott in Form einer Party Ausdruck verleihen. Wir können Personen, Ereignisse und Sachen feiern und vergessen dabei keineswegs Gott, denn er steckt hinter all dem. Kreieren wir doch gemeinsam wieder eine Kultur des Feierns und der Dankbarkeit. Es gibt Grund genug! Wir müssen einfach lernen „die Feste zu feiern, wie sie fallen“ ...!

OUT

All das eben Erwähnte gilt natürlich auch für diese Beziehungsdimension. Miteinander und einander feiern und damit nicht nur Gott, sondern auch gegenseitig Wertschätzung geben. Die Zeiten müssen vorbei sein, dass wir wie die Pharisäer die Nase rümpfen, wenn jemand mit „Nichtchristen“ an einer Party ist. Jesus hat es uns vorgemacht! Dabei muss kein Kompromiss eingegangen werden. Es muss und darf nicht sein, dass ich Gott sozusagen vor der Tür lasse, ihn aufs Abstellgleis stelle, weil ich meine, ihn nicht „mitnehmen“ zu können. Gott ist so oder so dabei. Aus diesem Grund kann und soll er auch ein aktiver, bewusster Teil meines „Party-Lebens“ sein. Ansonsten laufe ich Gefahr, dass mir die Zurechtweisung im Jesaja-Text gilt... (siehe Biblerace). Betrügen wir uns da nicht selbst!

Aber es gibt noch einen viel besseren Weg. Frei nach dem letzten Wert „kreieren“. Ich muss mich nicht passiv treiben lassen, sondern aktiv die Initiative ergreifen! Wie Matthäus. Kurz nachdem Jesus ihn gefunden hat, schmeisst er eine Party für alle seine Freunde. Damit bringt er sie mit Jesus in Kontakt, in einen Raum. Ganz natürlich. Der kleine Zacchäus hat es ganz ähnlich gemacht. Jesus hat sich bei ihm eingeladen und die Auswirkungen waren enorm: Alle haben gesehen, dass das Leben des „Zöllners und Sünders“ Zacchäus eine neue Richtung bekommen hat. Wieso keine Matthäus-Party organisieren? Ganz bewusst. Ganz natürlich und nicht peinlich. Gründe zum Feiern gibt es ja wirklich genug. Was, wenn wir Christen für wirklich gute Partys bekannt würden? Was, wenn wir Christen und Noch-Nicht-Christen unverkrampft miteinander in Kontakt bringen würden? Das ist eine Chance, die wir nicht verpassen sollten, denn vielleicht geht dann plötzlich im Himmel eine Party los über „einen Sünder, der Busse tut“! (Lukas 15,7-8)

THINK

➔ Woran denkst du als Erstes, wenn du das Wort „Party“ hörst? Wieso?

- Welches Fest im Verlauf des Jahres gefällt dir am Besten und warum?
- Sind Christen deiner Meinung nach gut im Feiern? Begründe deine Aussage...!

- Feste und Feiern sind in der Bibel sowohl positiv als auch negativ dargestellt. Was macht den entscheidenden Unterschied aus?
- Wie feierte Jesus? Kommen dir dazu Bibelstellen in den Sinn?
- Versuche die Fest-Kultur deiner Gemeinde möglichst präzise zu beschreiben und zu analysieren.

- Welcher Bibeltext im Biblerace spricht stärker in dein Leben, Jesaja oder Nehemia? Was für Schlüsse und Konsequenzen ziehst du daraus?
- Wie drückst du Dankbarkeit gegenüber Gott in deinem täglichen Leben aus?
- Welcher Stellenwert hat der Gottesdienst für dich? Eine Feier, ein Fest? Eine Pflichtübung? Eine Tankstelle? Wieso? Was sollte sich deiner Meinung nach ändern?

JUST DO IT

...Erinnerung: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Was ist dir oder jemandem in deinem Umfeld letzte Woche widerfahren, das gefeiert werden könnte? Denk darüber nach. Wenn dir spontan nichts in den Sinn kommt, dann bitte Gott darum, dass er dir die Augen öffnet, denn es gibt bestimmt etwas... Triff dich mit den Leuten, die damit zu tun hatten oder dir nahe stehen und schmeiss eine Mini-Party. Feiert. Freut euch gemeinsam darüber! Als kleine, kreative Übung: Überleg dir, wie du die Dankbarkeit Gott gegenüber konkret ausdrücken, einbauen willst.

Als Lebensgroove:

Wir haben darüber gesprochen, dass Dankbarkeit ein Lebensstil ist und nicht bloss die Reaktion auf erhörte Gebete und Bitten. Dass sich in meinem Leben eine Kultur der Dankbarkeit entwickelt, geschieht nicht einfach so. Es muss zur Gewohnheit werden, Gott immer und für alles zu danken. Aber Gewohnheiten fangen mit konkreten „Massnahmen“ an. Beginne jeden Tag damit, Gott zu danken. Sobald du deinen Fuss aus deinem Bett streckst oder sogar noch bevor du aufstehst (oder auch nach einem Espresso in deiner Zeit mit Gott) – praktiziere die „Dankes-Orgie“ ☺. Danke Gott für alles, was er für dich bereit hält an diesem Tag, was er dir schenkt. Versuche, zumindest zu Beginn, keine Bitte zu formulieren. Danke nur. Vielleicht singst du ihm sogar Lieder!

Dann beendest du den Tag auch mit Danken. Geh im Stillen nochmals mit Gott deinen Tag durch. Danke ihm für alles – Angenehmes, vielleicht auch nicht so Angenehmes. Du wirst merken, dass es zur Gewohnheit wird und dass sich deine Haltung, dein Leben verändern wird. Auch mitten im Alltag wird Dankbarkeit immer mehr Raum bekommen – automatisch. Dein Leben wird den Charakter einer Feier bekommen – nicht nur, aber immer mehr!

Wenn du wirklich konkret werden willst, hilft es dein Vorhaben einer Person, der du vertraust mitzuteilen und sie zu bitten, bei dir nachzufragen, ob du auch umsetzt, was du dir vorgenommen hast...

KLEINGRUPPE

Feiern hat immer einen Grund – es ist nicht bloss „Party machen“. Entweder feiert man eine Sache oder eine Person. Wenn etwas Gutes geschehen ist (bestandene Prüfungen, neuer Job, entscheidende Schritte), dann bringen wir in den Kleingruppen unsere Freude zum Ausdruck und feiern das. Wir sind Gott dankbar, was er uns alles schenkt.

Wenn es keine besondere Sache gibt, dann können wir Gott selbst feiern, indem wir ihm z.B. Lieder singen, ihm im Gebet danken. Schaffen wir eine Kultur der Dankbarkeit!



ENTSPANNEN

Demut konkret!

„In der Ruhe liegt die Kraft.“
(unbekannt)

Jeder Pulsschlag hat eine passive Seite. Anspannung und Entspannung sind Zeichen von Leben. Das gilt auch für diese Werte. Entspannen, von anderen und vor allem von Gott annehmen können, ohne leisten zu müssen. Da liegt das Geheimnis des Christseins verborgen!

BIBLERACE

1. Mose 2,3: Gott hat die Welt geschaffen. Anschliessend heisst es, dass Gott ausruhte. Feierabend. Gott selbst führt – sogar für sich – den Rhythmus von Anspannung und Entspannung ein. Arbeit und Ruhe.

2. Mose 20,9-11: Auch wenn es mitten in den zehn Geboten steht, auch wenn es ein Befehl ist, so ist doch der Charakter des Sabbats ein ganz anderer. Jesus machte es klar, dass nicht der Mensch für den Sabbat, sondern der Sabbat für den Menschen gedacht sei (Markus 2,27). Gott selber hat es vorgemacht: Auch er ruhte. Wir sind nach seinem Bild geschaffen und deshalb macht es Sinn, wenn auch wir ruhen, Pause machen. Gott hat sich etwas überlegt, als er uns diesen Pulsschlag des Lebens aus Anspannung und Entspannung gegeben hat. Er weiss, was gut für uns ist, denn er hat uns ja schliesslich geschaffen.

Psalm 127,1-2: Wenn Gott es nicht tut, strengen wir Menschen uns vergeblich an! Das ist der Grundsatz, wenn wir von Entspannung reden. Es bedeutet, dass ich mir als Mensch bewusst bin, was ich kann und was ich nicht kann. Ich bin mir bewusst, dass ich Gott brauche. Der Psalmist geht sogar so weit, dass er sagt, dass Gott es

seinen Freunden im Schlaf gibt. Wenn ich schlafe, schaffe ich nichts, ich entspanne... Trotzdem bleibt Gott am Werk! Dieser Text ruft uns zu: Entspann dich, es liegt nicht alles an dir!

Sacharja 4,6: Nicht durch Macht oder Kraft, sondern durch meinen Geist, spricht der Herr! Das Wesentliche tut immer Gott selbst. Er ist der einzige, der es kann. Keine Anstrengung, keine Kraft oder Macht kann das tun, was allein Gott tun kann. Das einzugestehen bedeutet wahre Demut.

Lukas 5,16: Massen von Menschen warten auf Jesus, dass er heilt und hilft. Aber Jesus zieht sich mitten aus dem Getümmel an einen einsamen Ort zurück. Er will allein sein. Er muss allein sein. Er braucht die Ruhe, die Entspannung bei seinem Vater im Himmel. Jesus selbst sagt von sich, dass er aus sich selbst nichts tun kann, sondern nur das tut, was er den Vater tun sieht (Johannes 5,19). Wenn das für Jesus auf dieser Welt gegolten hat, wieviel mehr dann für uns. Er gibt uns damit ein Beispiel: Sucht die Stille bei Gott!

Römer 12,3-5: Ein weiterer Aspekt der Demut. Nicht nur Gott gegenüber, sondern auch anderen Menschen gegenüber bescheiden zu sein. Paulus fordert auf, nicht mehr von sich selbst zu halten, als einem zusteht. Mit anderen Worten: Nimm dich nicht zu wichtig, glaube nicht, dass du es allein packst. Du brauchst die anderen in der Gemeinde. Ihr seid in Christus ein Leib, ein Körper. Jeder von euch ist nur ein einzelnes Glied – nicht weniger, aber auch nicht mehr. Ihr braucht einander! Helft einander, ergänzt einander...

Galater 2,21; 3,3: Hier sind wir beim Kern des Evangeliums angelangt. Die gute Botschaft, das Evangelium hat zutiefst mit Demut, mit Entspannung zu tun. Es ist allein die Gnade Gottes, sein Geschenk, dass wir gerettet sind und Beziehung mit ihm haben können. Keine Aktion, kein Einhalten von Geboten konnte und kann das erreichen. Ansonsten wäre Christus umsonst gestorben... Paulus redet den Galatern ins Gewissen, denn sie haben diesen Kern aus den Augen verloren. Sie haben wieder angefangen zu leisten, es aus eigener Kraft zu versuchen.

Mit anderen Worten sagt er: Entspannt euch, lasst los, seid nicht so blöd! Wollt ihr den Versuch starten aus eigener Kraft das zu Ende zu bringen, was doch der Geist Gottes in euch begonnen hat (ohne eure Anstrengung...)?!

Hebräer 4,1-11: In diesem Abschnitt ist von der Ruhe bei Gott die Rede. Die Ruhe, die noch aussteht und die noch niemand auf dieser Welt (auch nicht das Volk Israel) erreicht hat. Die totale Entspannung, der ultimative Sabbat. Bei Gott sein. Das wird ganz bestimmt noch kommen und in den Versen spüren wir, dass für uns, als Nachfolger von Jesus, diese Ruhe schon begonnen hat. Wir sind auf dem Weg dorthin. Schon jetzt und doch noch nicht...! Aber die endgültige Ruhe von Arbeit, Not und Leiden, sie wird kommen (Offenbarung 14,13)!

UP, IN & OUT

UP

Die erste und zentrale Beziehungsdimension zu diesem Wert „entspannen“ ist die Vertikale. Wenn irgendwo Entspannung zum Tragen kommt, dann in der Beziehung mit Gott. Im Biblerace haben wir bereits gemerkt, dass Entspannung dabei kaum etwas mit Faulheit, Strandurlaub (obwohl auch nicht schlecht...) oder Wellnesskur zu tun hat. Entspannung ist das Gegenteil von Anspannung. In unserer hektischen Welt sind wir permanent angespannt. Es hängt fast alles von uns ab und was wir daraus machen: im Job, in der Schule, bei den Hobbies und in Beziehungen. Auch im Glauben. Auch im Glauben...? Oft verhalten wir uns so, aber stimmt das? Ich denke, dass wir hier wirklich an den zentralen Punkt des Evangeliums rühren. Im Galater-Text und an vielen anderen Stellen der Bibel wird etwas ganz klar: Die entscheidenden Sachen hängen nicht von uns ab. Dass ich eine Beziehung zu Gott haben kann, hängt nicht von mir ab. Jesus hat es getan. Dass ich zu dem Menschen werde, wie Gott es für mich gedacht habe hängt nicht in erster Linie von mir ab. Der Heilige Geist tut es. Dass Gott mich liebt und annimmt, kann ich nicht bewirken – mein liebender Vater tut es einfach.

Demut heisst, dass ich mir meine Grenzen eingestehe und zugebe, dass ich nicht alles kann. In der Beziehung zu Gott ist Demut absolut zentral! Ich akzeptiere, dass ich nicht alles kann und bin. Ich erkenne, dass ich nur in der Verbindung mit Gott wirklich lebe. Ich gebe zu, dass er Gott ist und ich Mensch bin. Das ist Demut. Keine Komplexe. Kein Minderwertigkeitsgefühl. Kein „ich kann das ja eh nie“. Nein, Demut bedeutet, dass ich in der Gegenwart Gottes entspannen, loslassen kann, weil ich weiss, dass er mit mir zum Ziel kommt (Philipper 1,6). Stolz hingegen verlässt sich auf die eigene Macht und Kraft – und scheitert... Ich glaube, sehr oft leben wir unbewusst als stolze Menschen. Vielleicht besonders auch als stolze Christen (was kaum zusammenpasst). Wir strengen uns an – auch gerade in Glaubensdingen – und haben nachher ein gutes Gefühl, etwas geschafft zu haben. Wir streben es an, immer bessere Christen zu werden und werden damit in gewisser Weise immer unabhängiger von Gott. Wir versuchen „es“ in den Griff zu bekommen. Dann hätten wir etwas, worauf wir stolz sein könnten... Dabei vergessen wir, dass wahre Demut immer nah bei Gott bleibt. Wieso? Weil ich weiss, dass ich es allein niemals kann.

///

Was für die Beziehung zu Gott gilt, trifft auch in gewisser Weise auf zwischenmenschliche Beziehungen zu. Wenn ich lernen muss, von Gott anzunehmen (ohne es immer selber im Griff zu haben), so will ich auch lernen, mir von anderen dienen zu lassen (so drückt es die Bibel aus). Ich kann nicht alles, ich weiss nicht alles. Punkt. Aus diesem Grund hat uns Gott in eine Gemeinschaft, die Gemeinde, die Kirche gestellt. Da bin ich mit anderen Kindern von Gott zusammen und wir ergänzen einander. Wie wir diese Beziehungsebene aktiv gestalten sollen, haben wir schon angeschaut. Aber wenn wirklich Leben (Puls) da ist, dann müssen wir auch mal passiv sein können. Wir nehmen etwas von anderen an. Vielleicht ist es Hilfe. Vielleicht ist es Wissen, Erkenntnis. Vielleicht sind es Begabungen, die genau unser Manko ausfüllen. Auch das bedeutet Demut (siehe dazu den Römertext). Oft erleben wir das aber als Spannung, weil wir denken, dass wir alles selber wissen und können sollten. Womöglich ist diese Spannung auch da, weil wir nicht glauben, dass wir von gewissen

Personen etwas lernen könnten. Auch in diesem Sinn gilt: ent-spannen! Auch wenn diese innere Spannung aufkommt, können und sollen wir sie loslassen. Wir werden erleben, wie genial die Idee Gottes ist, seine Schätze nicht einzelnen Personen anzuvertrauen, sondern der ganzen Gemeinschaft.

OUT

Entspannung findet aber auch mitten in der Welt um uns herum statt. Wir müssen einfach die Augen aufmachen. Konkret heisst das, die Dinge, die Gott geschaffen und gegeben hat, zu geniessen. Auch das darf und soll sein! Sich hinsetzen auf einem Hügel und die Landschaft geniessen. Ein gutes Essen, einen guten Wein . Ein Buch, nicht immer muss es ein „Christliches“ sein. Ein Film. Mal Spass haben – ganz ohne Zweck.

Jetzt könnte man ja sagen, dass ich das in unserer Zeit nicht extra zu erwähnen brauche. Stichwort: Genuss-Sucht. Das kann sein. Es kann aber auch sein, dass es dabei gar nicht um Genuss und Entspannung geht. Sondern vielmehr um eine Flucht, eine Betäubung. Genuss geschieht bewusst. Dann hat es auch mit Entspannung zu tun. Dann hat es auch mit Dankbarkeit zu tun und letztlich mit dem Gott, der uns das alles gegeben hat: Die Fähigkeit zu schmecken, zu riechen, zu fühlen, aufzunehmen, aufzusaugen, sich zu freuen, zu lachen und zu entspannen. Plötzlich werden so auch ganz normale Dinge, zu Entspannungs-Oasen: Eine Pflanze mitten im Beton. Ein Sonnenstrahl, der durch ein Kellerfenster dringt. Vogelgezwitscher am Morgen. Der Duft des Regens nach einem heissen Sommertag. Ein gutes Gespräch mit einer Arbeitskollegin. Eine spannende Geschichte in der Kaffeepause. Die Frage ist, ob wir diese Dinge entdecken und bereit sind, sie „anzunehmen“.

THINK

- „Entspannen“ – was kommt dir als Erstes in den Sinn?
- Wie kannst du dich am besten entspannen?
- Welche anderen Bilder und Vergleiche gibt es noch für den Rhythmus von Anspannung und Entspannung (ausser den Pulsschlag)?

- Erkläre den Zusammenhang von Entspannung und Demut.
- Versuche den Kern des Evangeliums, der Beziehung mit Gott, zu formulieren. Was bedeutet das für dein Leben?
- Wieso fällt es Menschen deiner Meinung nach oft so schwer von anderen (Menschen, Gott) etwas anzunehmen?

- Wie würdest du dein geistliches Leben beschreiben? Ist es eher entspannt oder ein Krampf? Wieso ist das so?
- Auf einer Skala von 1-10: Wie demütig bist du (gemäss obenstehender Definition)? Woran misst du das?
- Gibt es in deinem Umfeld Menschen, von denen du glaubst, nichts lernen zu können? Wieso?

JUST DO IT

Hab ich das eigentlich schon mal erwähnt ☺: Das ist der wichtigste Teil am ganzen Material. Wenn du nicht anfängst den Wert zu leben und in deinen Alltag zu integrieren, dann hat das Ganze keinen Wert!

Zum Einstieg:

Gibt es zurzeit etwas, das dich stark beschäftigt? Etwas, das dir Energie raubt, ein Problem, eine Sorge, eine Herausforderung, eine Aufgabe? Überlege dir, um was es sich konkret handelt (vielleicht schreibst du es in 1-2 Sätzen auf). Jetzt überlege dir, wer dir dabei helfen könnte.

Ist es ein Problem, das weder du, noch andere lösen können, dann gib es jetzt bewusst Gott ab. Du hast ja keine andere Möglichkeit – wieso mühst du dich also damit ab?! Lies Philipper 4,6-7, schreib ihn unter dein Problem. Gott wird dafür schauen. Das kannst du glauben! Handelt es sich um eine Aufgabe, eine Herausforderung, die du nicht richtig packst oder die dich einfach stresst? Gibt es jemanden, den du um Rat bitten könntest. Eine Person, die sich miteinklinken könnte (auch wenn es etwas deinen Stolz verletzt...)? Bitte diese Person jetzt um Hilfe. Kommt dir niemand in den Sinn, dann bitte Gott darum, dass er dir jemanden zeigt. Wenn es niemanden

gibt, dann ist das ein Problem – das kannst du ruhig Gott überlassen...

Als Lebensgroove:

Die Basis für einen entspannten Lebensstil sind die Ruhe und die Zeit bei Gott. Dort gibst du alle deine Probleme ab. Dort kommen die neuen, kreativen Ideen her. Dort bekommst du den Zuspruch, den du brauchst. Wir haben schon unter „kreieren“ darüber gesprochen. Du brauchst diese Rendez-Vous mit Gott – besondere Zeiten allein mit ihm. Jesus brauchte sie auch. Wenn du es noch nicht getan hast, dann gehe jetzt proaktiv einen Plan an, wie du dir regelmässig (täglich?!) diese Zeiten nimmst. Wenn du dazu nicht bereit bist, sagst du damit ein Stück weit, dass du dein Leben eigentlich selbst ziemlich gut im Griff hast. Wenn du in der Abhängigkeit von Gott leben willst, plane dir diese Zeiten.

Ein weiterer Ausdruck von Demut ist es, dein Vorhaben einer Person, der du vertraust mitzuteilen und sie zu bitten, bei dir nachzufragen, ob du auch umsetzt, was du dir vorgenommen hast... Erst dann werden die Dinge richtig konkret.

KLEINGRUPPE

Auch als Kleingruppe sind wir nicht nur da, um zu arbeiten und geistliche Übungen zu absolvieren. Wir geben zu, dass wir auch einfach mal Entspannung, Fun brauchen. Wir unternehmen mal etwas gemeinsam, planen ein Weekend, gehen ins Kino, geniessen.

Fragen, um am Puls zu bleiben

Diese Fragen können helfen, ständig an diesen Werten dran zu bleiben. Mitten im Alltag. Sie sind dafür gedacht, dass man sich gegenseitig Rechenschaft abgibt, wie man lebt.

Das kann in der Kleingruppe geschehen oder aber vielleicht noch besser in sogenannten Zweierschaften. Sich wöchentlich kurz treffen, um miteinander Leben zu teilen, zu beten und einander zu unterstützen. Kein grosses Programm, sondern z.B. ein 45-min Power-Meeting an Randzeiten. Tue dich mit jemandem zusammen und entdecke die Kraft der Gemeinschaft.

- Wofür will ich Gott *feiern* (ihm danken)?
- Wie habe ich in letzter Zeit meine persönliche Zeit mit Gott gestaltet (*kreiert*)?
- Was hat mich kürzlich in Gottes grosser *Geschichte* (Bibel) fasziniert, herausgefordert und geprägt?
- Welches Ereignis oder welchen (Fort-)Schritt können wir *feiern*?
- Welches Problemgebiet in meinem Leben (Abhängigkeiten, Sorgen, usw.) sollte ich anderen mit-*teilen*?
- Wie *entspannt* lebe ich?
Wie ist die Balance zwischen Arbeit und Freizeit?
Nehme ich mir genügend Zeit für meine Beziehungen, für Sport und für die Church?
- Wem habe ich in letzter Zeit meine Erfahrungen mit Jesus mit-*geteilt* oder meine Zeit und Kraft *geteilt* (geholfen)?
- Welchen Bereich in meinem Alltag werde ich aktiv und *kreativ* verändern und anpacken?
- Mit wem in meinem Umfeld werde ich bewusst *essen* gehen und so besser *kennen* lernen?