



TEIL 1: WIE ALLES BEGANN

Jesus berührt

PREDIGT 003 | MK 1,40-45 | 17. MAI 2020 | KLEINGRUPPENMATERIAL

RUNDE #1 | BERÜHRT - DIE „FÜNF FINGER“

Daumen: Gefällt mir!

Was hat dir an diesem Abschnitt am besten gefallen?

Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen!

Was geht dich besonders an? Wo richtet der Text / die Predigt „den Zeigefinger“ auf dich?

Mittelfinger: Das gefällt mir aber gar nicht!

Gibt es etwas, das dir missfällt, dich stört? Was und warum? Kam Wichtiges nicht zur Sprache?

Ringfinger: Daran halte ich fest!

Welche persönliche Antwort in Form eines Versprechens gibt Du, was Du in der kommenden Woche von dem Erkannten umsetzen wirst?

Kleiner Finger: Das Festhalten

„... das schaffst Du sogar mit dem kleinen Finger ...!“ Was kann Dir beim Umsetzen Deines Versprechens eine Hilfe zum Dranbleiben, zum Erinnern sein?

RUNDE #2 | BERÜHRT – ODER DOCH NICHT?

Rufe dir deine letzte „Berührung“ mit Jesus ins Gedächtnis

- a) Da hast diese Berührung(en) erlebt:
 - Was hat dich wie angesprochen?
 - Welche Auswirkungen hat(te) es auf deinen Alltag?
 - Was kannst du tun, um dies zu einem „Normalfall“ werden zu lassen?
- b) Du kannst dich nur an lange zurückliegende Begegnungen erinnern? Oder an gar keine?
- c) Gibt es Blockaden? Hast du einen „Schutzpanzer“ an? Woraus besteht er?
- d) Wie könnte dein nächster Schritt aussehen, um wieder frei und offen für eine Begegnung mit Jesus zu werden?

RUNDE #3 | BERÜHRT – 10 TIPPS FÜR GEISTLICHE ÜBUNGEN

Wie können wir uns von Gott/Jesus berühren lassen, ihm näher kommen? Lydia Rieß hat zehn praktische Übungen zusammengestellt, die in jeden Alltag passen.

- 1) Es klingt banal, aber Gebet ist eine geistliche Übung. Nimm dir Zeit dafür, formuliere frei, und überlege genau, wofür du Gott danken willst, was du ihn schon immer mal fragen und worum du ihn bitten willst.
- 2) Meditation klingt nach Fernost – hat aber starke Wurzeln in der christlichen Frömmigkeit! Setze dich an einen ruhigen, bequemen Ort und konzentriere dich ganz allein auf Gott, auf einen einzelnen Bibelvers oder ein kurzes Gebet, indem du alle anderen Gedanken beiseiteschiebst und loslässt.
- 3) Mache einen Gebetsspaziergang! Dabei ist es nicht wichtig, ob du in der Natur oder in der Großstadt unterwegs bist. Wichtig ist: Augen offenhalten und betend spazieren. Bringt die stolze Eiche dich dazu, Gott zu loben? Bewegt die heruntergekommene Straße dich zur Fürbitte für die Menschen, die dort wohnen? Lassen die Blumen dich über Gottes Kreativität staunen?
- 4) Nimm dir einen Bibelabschnitt vor und lies ihn dir laut vor. Lies ihn mehrmals, langsam, vielleicht sogar in verschiedenen Übersetzungen. Was entdeckst du? Was fällt dir auf? Wo tauchen Fragen auf [vielleicht helfen dir die oben genannten Anregungen]? Bringe das alles im Gebet vor Gott oder schreibe es sogar auf.
- 5) Mache einen Schweigetag. Versuche, einen Tag lang nicht zu reden, sondern nur zuzuhören: Deinen Mitmenschen, deiner Umgebung, der Natur, Gott selbst. Was macht das mit dir? Wie schwer fällt es dir?
- 6) Fasten bedeutet, sich ganz auf eine Sache zu fokussieren und dafür anderes hintenan zu stellen. Nimm dir einmal einen Tag, an dem du ganz bewusst auf etwas verzichtest – Fernsehen, Schokolade, Mittagsschlaf, vielleicht sogar eine Mahlzeit – und diese Zeit Gott widmest.
- 7) Es mag seltsam klingen, aber Feiern kann eine geistliche Übung sein! Singe laut Loblieder, allein oder mit Freunden und Familie, tanze wie David, verleihe deiner Freude über Gottes Gegenwart Ausdruck in Musik und Bewegung.
- 8) Überlege: Wo kann ich heute bewusst durch kleine Gesten meinen Nächsten lieben? Wie kann ich heute die Nachbarin besonders grüßen, so dass sie sich wahrgenommen fühlt? Dem Kassierer Danke sagen, damit er weiß, dass er als Mensch gesehen wird? Einen Brief an jemanden schreiben, den ich lange nicht gesehen habe?
- 9) Nimm dir Zeit für Stille, am besten regelmäßig. Zehn oder sogar dreißig Minuten, in denen du an einem ruhigen Ort sitzt, dich allein auf deinen Atem konzentrierst und die Sorgen des Alltags loslässt, nicht einmal betest, sondern ruhig wirst und dich wieder darauf besinnst, dass du hinter allen Pflichten und Alltagsproblemen ein geliebtes Kind Gottes bist.
- 10) Paulus sagt, dass wir alles, was wir tun, durch und in Gott tun (Apostelgeschichte 17,28). Nimm dir einen Tag, an dem du alles, selbst das Kochen und Waschen, in dem Bewusstsein tust: Ich tue das mit und durch Gott. Ich tue das als Kind Gottes.

(Dieser Artikel ist zuerst im Magazin LebensLauf erschienen, das zum SCM Bundes-Verlag gehört.)