

## Kleingruppe «Ab auf die Couch - Mut zur Ermutigung»



### 1. Ankommen und Gebet (10 min)



### 2. Rückblick (5 min)

Letzte Woche haben wir uns mit dem Thema «Tiefer gehen» beschäftigt. Wie konntest du das in der letzten Woche umsetzen? Hast du etwas erlebt, das du mit der Gruppe teilen möchtest?



### 3. Predigt Zusammenfassung (5 min)

Fasst gemeinsam die Predigt von Samuel zusammen. Was ist euch besonders in Erinnerung geblieben? Was hat euch ermutigt und was herausgefordert?



### 4. Kreativteil (10 min)

Nach einem stillen Moment dürfen wir uns gegenseitig ermutigende und inspirierende Worte zusprechen. Du kannst einen Bibelvers wählen, der dich persönlich schon gestärkt hat, oder Worte aufschreiben, die dir zugesprochen wurden. Diese Worte schreibst du auf einen Zettel, welcher danach in die Mitte gelegt wird. Jeder darf sich nun einen Zettel (möglichst nicht den eigenen) aus der Mitte ziehen.

*In dieser Aktivität geht es darum, dass wir uns darin üben ermutigende Gedanken über andere auszuformulieren und gleichzeitig zu erkennen, welchen positiven Einfluss solche Worte auf uns haben können.*

Reflektiere für dich: Welche Art von Ermutigung spornt dich an?



## 5. Austausch und Diskussion: Anspornen und anspornen lassen

(45 min)

Bibelvers aus der Predigt:

**Lasst uns aufeinander achten! Wir wollen uns zu gegenseitiger Liebe ermutigen und einander anspornen, Gutes zu tun. (Hebräer 10,24)**

### Teil 1: Anspornen

*Gott hat uns zur Gemeinschaft geschaffen und weiss, dass wir einander brauchen um an seine Liebe und seine Gebote erinnert zu werden. Gott fordert uns dazu auf, der grösste Fan unseres Nächsten und sein Partner im Kampf zu sein.*

*Wenn wir selbst erlebt haben, wie sehr uns ermutigende Worte in schwierigen Situationen aufgebaut haben, dann wissen wir um die Kraft, die darin liegt. Das macht es einfacher, anderen in Liebe solche Worte zuzusprechen.*

- Was bedeutet es für dich persönlich in unserer Gemeinde «auf einander zu achten und einander anzuspornen»? Wo siehst du deine eigene Verantwortung darin? Nenne konkrete Beispiele.
- Was hält dich davon ab ein Wachstumsförderer für deinen Nächsten zu sein? Wie kannst du diese Hindernisse aus dem Weg räumen?
- Für dich persönlich: Kommt dir eine Person in den Sinn, die zurzeit deine Ermutigung oder dein Anspornen gebrauchen könnte? Schreibe dir den Namen auf und bitte Gott, dir in der nächsten Woche zu helfen diese Person zu ermutigen.

### Teil 2: Anspornen lassen

Hier ein Gedanke zu dem Wort «anspornen»: Anspornen kommt von dem Wort «Sporn».

Das Wort **Sporn** m. (Plur. *Sporen*) wird u.a. gebraucht als: 'nach hinten gerichteter Hornstachel an der Ferse mancher Vögel, am Absatz des Reitstiefels angebrachter Metallstachel, mit dem das Pferd angetrieben wird'.

*Ein Sporn tut vielleicht erstmal weh, ist unangenehm und nicht erwünscht. Aber er kann uns nach dem initialen Schmerz wieder in die richtige Richtung lenken, uns neue Motivation geben um nach vorne zu gehen oder uns aus dem alltäglichen Trott aufwecken.*

- Wann haben dich die Worte deines Nächsten schon einmal beeinflusst oder geprägt? Wieso haben diese Worte dich ermutigt oder verletzt? Sammelt positive sowie negative Beispiele von der Wirkung des Sporns in eurem Leben.
- Wie gehst du mit (konstruktiver) Kritik um? In welchen Bereichen deines Lebens lässt du dir ungern etwas von anderen sagen?
- Wie können wir beim nächsten Mal reagieren, wenn wir von unserem Nächsten ermahnt werden?

*Manchmal halten uns falsche Annahmen oder alte Verletzungen davon ab, uns aktiv nach Rat auszustrecken oder die Ermahnung, die wir hören, anzunehmen. Hier sind ein paar Beispiele. Denke über die Aussagen nach und überlege dir, welche Aussagen du glaubst. Wenn du dich damit wohlfühlst, darfst du deine Erkenntnisse mit der Gruppe teilen. (Als Leiter kannst du diese Aussagen vorlesen oder für alle ausdrucken, damit jeder sich zum Lesen Zeit nehmen kann.)*

Welche Lügen glaubst du?

1. Ich will andere nicht mit meinen Problemen belasten.
2. Ich will nicht offenbaren, dass ich fehlerhafter bin als andere, wenn ich von meinen Herausforderungen erzähle.
3. Andere schaffen das ja auch alleine, dann muss ich auch alles alleine schaffen.
4. Ich werde sowieso nur wieder enttäuscht und verletzt werden, wenn ich jemanden zu nah an mich ranlasse.
5. Ich rede lieber mit jemandem, der meine Ansichten teilt und mir einfach zustimmen wird, ohne Kritik zu äussern.

*Der Teufel nutzt diese Lügen, um uns von anderen zu isolieren. Er weiss, dass in Gemeinschaft Wachstum und Segen liegt.*

Nehmt euch 5 Minuten Zeit die Gedanken die ihr habt – Verletzungen, Enttäuschungen, Lügen – bei Gott abzugeben.



#### 6. Glühbirnen-Moment (10 min)

Jetzt hat jede(r) von euch die Möglichkeit, seine Gedanken und konkreten Ziele festzuhalten. Schreibt auf, was ihr mitnehmen möchtet und was ihr euch vornimmt. Teilt eure Gedanken mit der Gruppe, wenn ihr das möchtet.



## 7. Zusammenfassung

Die Zusammenfassung ist für dich als Leiter gedacht. Falls es passt, kannst du den Teilnehmern noch einmal folgende Gedanken mitgeben:

- Es ist unsere Verantwortung als Geschwister im Glauben, einander zu ermutigen und anzuspornen, aber auch zur Rechenschaft zu ziehen und herauszufordern. Das soll nicht aus Hochmut oder Stolz passieren, sondern in Liebe und mit dem Ziel, gemeinsam Gottes Reich zu bauen.
- Wenn wir dazu aufgefordert werden andere zu ermutigen und herauszufordern, dann bedeutet das auch, dass wir selbst offen dafür sein müssen, herausgefordert und ermahnt zu werden. Wir wollen die Rückmeldung anderer im Gebet prüfen und in Demut Kritik zulassen, die uns letztendlich näher ans Ziel führt, Jesus ähnlicher zu werden.
- Wir wollen uns bewusst darin üben einander anzuspornen und Ermahnung konstruktiv anzunehmen, um gemeinsam im Glauben zu wachsen.



## 8. Gemeinsames Gebet (10 min)