

## Der Epheser-Brief Teil 10: Kapitel 5,15-20

### Gute Gebote

#### Ankommen und Gebet (5 min)

Nehmt euch Zeit für eine kurze Begrüßungsrunde und startet mit einem gemeinsamen Gebet.

#### Einstieg ins Thema (10 min)

Zum Einstieg findet ihr hier einige Fragen. Wählt als Gruppe diejenige aus, die euch am meisten anspricht:

- ❖ **Hattest du als Kind Angst vor der Dunkelheit?** Wie bist du damit umgegangen oder was hat dir geholfen, diese Angst zu überwinden?
- ❖ **Gab oder gibt es bei euch zu Hause feste Regeln rund ums Essen und Trinken?** Zum Beispiel: „Was auf den Teller kommt, wird aufgegessen.“ Welche Regeln fallen dir ein?
- ❖ **Was hast du in den letzten Tagen besonders genossen?** Vielleicht einen Film, ein gutes Essen, ein Getränk, ein Buch oder etwas anderes? Hast du eine Empfehlung, die du mit der Gruppe teilen möchtest?

#### Predigtzusammenfassung (15 min)

##### Vers 15 – Bewusst leben

Paulus ermutigt uns, bewusst darauf zu achten, wie wir unser Leben gestalten. Vieles in unserem Alltag läuft einfach so nebenher, und schnell lassen wir uns von Gewohnheiten, Meinungen anderer oder dem Zeitgeist prägen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und das eigene Leben an Gottes Willen auszurichten. Wer bewusst mit Gott unterwegs sein möchte, trifft seine Entscheidungen nicht nur nach dem, was naheliegend oder bequem ist, sondern orientiert sich daran, was Gott wichtig ist.

##### Verse 16–17 – Die Gelegenheiten nutzen

Ein weises Leben zeigt sich darin, die Möglichkeiten zu erkennen, die Gott uns schenkt, und sie gut zu nutzen. Dabei geht es nicht darum, möglichst viel für sich selbst herauszuholen oder besser dazustehen als andere. Paulus erinnert uns daran, dass wir in einer Welt leben, in der vieles nicht so ist, wie Gott es sich gedacht hat. Umso wichtiger ist es, dass Christen einen Unterschied machen

# DER MASTERPLAN

Kleingruppenmaterial zur  
Predigtreihe rund um den Epheserbrief

und durch ihr Leben etwas von Gottes Liebe, Wahrheit und Hoffnung sichtbar wird.

Dazu gehört, Gottes Willen nicht nur zu kennen, sondern ihn auch im Alltag umzusetzen. Glaube zeigt sich nicht allein in dem, was wir denken oder bekennen, sondern auch in unserem Handeln. Gottes Gebote sollen uns nicht einengen, sondern helfen, ein gutes und erfülltes Leben zu führen. Weil Gott uns durch Jesus verändert hat, dürfen wir Schritt für Schritt lernen, so zu leben, wie es dieser neuen Identität entspricht.

## Vers 18 – Erfüllt vom Geist statt beherrscht von anderem

Paulus vergleicht hier zwei Arten, von etwas erfüllt oder geprägt zu sein: den Rausch durch Wein und die Erfüllung mit dem Heiligen Geist. Dabei geht es ihm weniger um die Frage, ob Christen Alkohol trinken dürfen, sondern darum, was unser Leben bestimmt und beeinflusst.

Problematisch wird Alkohol dort, wo er die Kontrolle über unser Denken und Handeln übernimmt, uns abhängig macht oder negative Auswirkungen auf uns und andere hat. Paulus lenkt den Blick deshalb auf etwas viel Wichtigeres: Statt von Dingen beherrscht zu werden, die uns letztlich nicht guttun, sollen wir unser Leben vom Heiligen Geist prägen lassen. Er möchte unser Denken, unsere Entscheidungen und unser Verhalten verändern und uns immer mehr zu Menschen machen, die Jesus ähnlicher werden.

## Verse 19–20 – Kennzeichen eines geisterfüllten Lebens

An diesen Versen wird sichtbar, wie ein Leben aussieht, das vom Heiligen Geist geprägt ist. Paulus nennt dabei Lobpreis, gemeinsames Singen und Dankbarkeit. Menschen, die mit Gott unterwegs sind, richten ihren Blick immer wieder auf ihn und bringen zum Ausdruck, was er ihnen bedeutet.

Dabei hängt beides eng zusammen: Wer Gott bewusst dankt und lobt, öffnet sich seinem Wirken. Und wer vom Heiligen Geist geprägt wird, wird ganz natürlich Gründe finden, Gott zu danken und ihn anzubeten.

Besonders herausfordernd ist die Aufforderung zur Dankbarkeit. Denn Paulus denkt dabei nicht nur an die guten und unbeschwerten Zeiten. Dankbarkeit bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu ignorieren oder alles schönzureden. Sie bedeutet vielmehr, auch in herausfordernden Situationen darauf zu vertrauen, dass Gott da ist, dass er es gut meint und dass wir uns auf seine Treue verlassen können.

# DER MASTERPLAN

Kleingruppenmaterial zur  
Predigtreihe rund um den Epheserbrief

## Bibelstellen

- Epheser 5,15-20
- Jakobus 2,17
- Sprüche 23,31
- 1.Korinther 8,9
- 1.Korinther 10,31
- 1.Korinther 10,31
- Matthäus 7,21-24
- Epheser 2,8
- 1.Korinther 6,12
- 1.Thessalonicher 5,21-22
- Galater 5,22-23a

## Fragen zum Bibeltext (40 min)

- Hast du in den letzten Tagen etwas konsumiert (z. B. Medien, Unterhaltung, soziale Medien oder andere Inhalte), bei dem du im Nachhinein gemerkt hast: „Das hat mir nicht gutgetan“, „Das hätte Gott vermutlich nicht gefallen“ oder „Das beeinflusst mich in eine ungünstige Richtung“?

**Lest gemeinsam Epheser 5,15–20** (alternativ den gesamten Abschnitt Epheser 5,1–20).

- Welche Unterschiede beschreibt Paulus zwischen dem alten Leben ohne Christus und dem neuen Leben als Nachfolger Jesu?
- Paulus fordert dazu auf, „genau darauf zu achten, wie man lebt“ (V. 15). Worin unterscheidet sich diese Haltung von einer ständigen Angst, Fehler zu machen oder Gott nicht zu genügen?
- Paulus schreibt, dass die Tage böse sind (V. 16). Wo erlebst du das in deinem persönlichen Umfeld oder in unserer Gesellschaft? Was könnte es konkret bedeuten, die Gelegenheiten zu nutzen bzw. die Zeit „auszukaufen“?
- Nach welchen Maßstäben prüfst du, ob etwas Gott gefällt oder nicht? Welche Fragen helfen dir bei Entscheidungen über das, was du tust oder konsumierst?
- Welchen Stellenwert haben Gottes Gebote für dich? Vertraust du darauf, dass sie gut sind und deinem Leben dienen? Nimmst du dir regelmäßig Zeit, Gottes Wort kennenzulernen und darüber nachzudenken?
- Wenn du auf die vergangenen Jahre oder Jahrzehnte deines Christseins zurückblickst: Wo erkennst du Veränderungen, die Gott in deinem Leben bewirkt hat? Denk zum Beispiel an deinen Umgang mit anderen Menschen, deine Sprache, deine Prioritäten, deine Werte, deine Familie oder deine Bereitschaft zu lieben und zu vergeben.

# DER MASTERPLAN

Kleingruppenmaterial zur  
Predigtreihe rund um den Epheserbrief

## Praktische Anwendung (35 min)

Eine sichtbare Auswirkung der Erfüllung mit dem Heiligen Geist ist nach Epheser 5,19–20 ein Leben voller Lobpreis und Dankbarkeit. Paulus beschreibt Menschen, die Gott loben, ihn anbeten und ihm von Herzen danken.

➤ **Wenn ihr als Hauskreis gerne singt oder musikalisch seid:**

Nehmt euch bewusst Zeit für einige gemeinsame Lobpreislieder. Richtet euren Blick auf Gott und dankt ihm für seine Güte und Treue.

➤ **Wenn Singen nicht zu eurer Gruppe passt:**

Nehmt euch zwei bis drei Minuten Zeit der Stille. Denkt darüber nach:

- Wofür bin ich in den vergangenen Tagen dankbar?
- Wo habe ich Gottes Hilfe, Versorgung oder Führung erlebt?
- Welche Menschen oder Situationen sind ein Geschenk Gottes für mich?

Teilt anschließend in der Gruppe einen oder zwei Gedanken miteinander und dankt Gott gemeinsam dafür.

## Herausforderung für die Woche (10 min)

Was würde sich in deinem Alltag verändern, wenn Dankbarkeit nicht nur eine gelegentliche Reaktion, sondern eine feste Lebenshaltung wäre?

Dankbarkeit verändert oft nicht unsere Umstände, aber unseren Blick darauf. Wer bewusst dankbar lebt, entdeckt Gottes Güte auch in den kleinen Dingen des Alltags und verliert sich weniger in Sorgen, Problemen oder dem, was fehlt.

**Praktische Herausforderung:**

Nimm dir in der kommenden Woche jeden Abend kurz Zeit und notiere drei Dinge, für die du Gott dankbar bist. Frage dich dabei: Wo habe ich heute Gottes Fürsorge, Hilfe oder Güte erlebt?

Beobachte, ob diese bewusste Dankbarkeit etwas in deinem Denken, Reden oder Vertrauen auf Gott verändert.

## Gebet und Abschluss (5 min)

Nehmt euch zum Abschluss einen Moment Zeit, um still zu werden und Gott für das zu danken, was er uns geschenkt hat. Bringt ihm aber auch das, was uns Sorgen macht, und bittet ihn, dass er uns in der kommenden Woche hilft, mit offenen Augen für seine Güte und mit einem dankbaren Herzen zu leben.