

INPUT 1

Intro

Wenn es eng wird: „Ich krieg die Krise!“

Was ist eine Krise?

Eine **Krise** (lateinisch *Crisis*) ist im Allgemeinen ein *Höhepunkt oder Wendepunkt einer gefährlichen Konfliktentwicklung* in einem natürlichen oder sozialen System, dem eine massive und problematische Funktionsstörung über einen gewissen Zeitraum vorausging und der eher kürzer als länger andauert.

Die *Krise* wird in den Wissenschaftsdisziplinen auf sehr unterschiedliche Weise thematisiert: zunächst in der [Medizin](#)^[4] und [Psychologie](#)^[5] dann in der [Politikwissenschaft](#), in den [Militärwissenschaften](#), in den [Wirtschaftswissenschaften](#) und [Soziologie](#) (*Soziologie als Krisenwissenschaft*^[6]) wie auch in der [Ökologie](#) (etwa als [Klimakrise](#)) und [Systemtheorie](#).¹

In welchen *Lebensaltern* gibt es die Chance zu *Lebenskrisen*?

- Pubertät
- Eintritt ins Erwachsenenalter
- Heirat
- Kinder bekommen
- Berufswechsel
- Arbeitslosigkeit
- Gesundheit (von Menopause bis Krebsdiagnose etc.)
- Verluste aller Art und Todesfälle
- Eintritt ins Rentenalter
- Der eigene Tod

Welche *Phasen* hat eine Krise?²

- Schock
- Reaktion
- Bearbeitung
- Neuorientierung

KRISEN sind immer auch *CHANCEN*



¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Krise>

² <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/phasen-einer-krise/>

Was müssen wir tun, um Krisen zu *überwinden*?

- Menschliche Schwäche überwinden
- Festigkeit und Stärke gewinnen

Menschliche Schwäche überwinden

Lebensweisheit (Der Kleine Prinz)

Der Kleine Prinz: „Man muss sich regelmäßig dazu zwingen, die Affenbrotbäume auszureißen, sobald man sie von den Rosensträuchern unterscheiden kann, denen sie stark ähneln, wenn sie noch sehr jung sind. Die Arbeit ist langweilig, aber einfach. ... Manchmal ist es unbedenklich, seine Arbeit auf später zu verschieben. Aber wenn es sich um Affenbrotbäume handelt, ist es immer eine Katastrophe. Ich kenne einen Planeten, auf dem ein Faulpelz wohnte. Er hatte drei Sträucher übersehen ...“

Der Kleine Prinz, Jubiläumsausgabe, S.22/23

- Es gibt Bedrohungen, die mächtiger sind als wir selbst.
 - Die Achsenmächte im WW II.
 - Russland/Ukraine
 - Hamas/Israel
- Um bestimmten Gefahren zu begegnen, muss man den Anfängen wehren.
 - Antisemitismus
 - Unsoziale Hetze in den „sozialen Medien“
- Schon ganz früh müssen wir uns darum kümmern, dass das Unkraut nicht den Garten überwuchert.

Lebenskunst (Unsere Lebenserfahrung)

- Zitate (Einstimmung)
 - „Denn nicht genug, dem Schwachen aufzuhelfen, auch stützen muss man ihn“ (William Shakespeare [1564 – 1616], englischer Dichter, Dramatiker, Schauspieler und Theaterleiter).
 - „Wilde Rohheit hat ihren Ursprung immer nur in der Schwäche.“ (Lucius Annaeus Seneca [ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.], genannt Seneca der Jüngere; römischer Philosoph, Stoiker, Schriftsteller, Naturforscher und Politiker; Selbsttötung auf Geheiß seines ehem. Schülers Nero (Römischer Kaiser von 54 - 68)
 - „Schwäche und Eitelkeit – ist Mutter der Heuchelei.“ (Johann Caspar Lavater [1741 – 1801], auch Johann Kaspar Lavater, reformierter Pfarrer, Philosoph und Schriftsteller aus der Schweiz, Hauptvertreter der Physiognomik)
 - „Schwachheiten schaden uns nicht mehr sobald wir sie kennen.“ (Georg Christoph Lichtenberg [1742 – 1799], deutscher Physiker und Meister des Aphorismus)
 - „Die Leute weinen nicht, weil sie schwach sind. Sie weinen, weil sie zu lange stark waren.“ (Johnny Depp US-amerikanischer Schauspieler, 1963)

- Schwächen mit Humor begegnen

- Zitate³

- „Wer das Leben zu ernst nimmt, braucht eine Menge Humor, um es zu überstehen.“ (Charlie Chaplin).

- „Humor ist nicht erlernbar. Neben Geist und Witz setzt er vor allem ein großes Maß an Herzengüte voraus, an Geduld, Nachsicht und Menschenliebe.“ (Curt Goetz).

- „Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.“ (Hermann Hesse).

- „Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ (Joachim Ringelnatz).

- Wer über sich selbst lachen (lächeln) kann, lebt entspannter.

- Bewerbungstraining (Vorstellungsgespräche)

- Was sind Ihre drei größten Schwächen?

- Wann und wie sind sie deutlich geworden?
 - Was tun Sie, um negativen Auswirkungen entgegenzuwirken?
 - Welche positive Entwicklung beobachten Sie?

- Was sind Ihre drei größten Stärken?

- Wann und wie sind sie deutlich geworden?
 - Woran arbeiten Sie, dass aus einer Eigenschaft eine neue Stärke wird?

- Schwächen in Beziehung setzen (SWOT-Analyse)



4

³ Die ersten drei: <https://gutezitate.com/zitate/humor/>

⁴ <https://duckduckgo.com/?q=menschliche+schw%C3%A4chen+liste&t=newext&atb=v199-1&iax=images&ia=images&iai=https%3A%2F%2Fvorlagen.basel-onlinemarketing.de%2Fvorlagen%2Fstarken-schwachen-analyse-excel-vorlage.jpg>

- Sympathische Schwächen

SCHWÄCHE	STELLE	SYMPATHISCH?
„Mir fällt die deutsche Rechtschreibung schwer.“	PR-Manager	✗
„Mir fällt die deutsche Rechtschreibung schwer.“	Mechatroniker	✓
„Ich habe Hemmungen, vor anderen zu reden.“	Pressesprecher	✗
„Ich habe Hemmungen, vor anderen zu reden.“	Softwareentwickler	✓
„Meine Englischkenntnisse sind schwach.“	Fremdsprachenkorrespondent	✗
„Meine Englischkenntnisse sind schwach.“	Verwaltungsfachangestellter	✓

- Unsympathische Schwächen
 - Was empfindest du im Umgang mit anderen Menschen – privat oder beruflich – als „unsympathische Schwäche“?
- Gefährliche Schwächen
 - Welche Schwächen können einer Führungskraft besonders gefährlich werden?
- Ausgleich im Team
 - Welche Voraussetzung muss gegeben sein, dass im Team ein guter Stärken-Schwächen-Ausgleich gegeben ist?

[Lebensworte](#) (Die Leben schaffenden Worte Gottes in der Bibel)

#JESUS in Getsemane

Matthäus 26:36 Jesus kam nun mit seinen Jüngern an eine Stelle am Ölberg, die Getsemane genannt wird. Dort sagte er zu ihnen: »Setzt euch hier und wartet! Ich gehe noch ein Stück weiter, um zu *beten*.«

37 Petrus jedoch und die beiden Söhne des Zebedäus nahm er mit. *Traurigkeit und Angst* wollten ihn überwältigen,

38 und er sagte zu ihnen: »*Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir!*«

39 Er selbst ging noch ein paar Schritte weiter, warf sich zu Boden, mit dem Gesicht zur Erde, und betete: »Mein Vater, wenn es möglich ist, lass diesen bitteren Kelch an mir vorübergehen! Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst.«

40 Als er zu den Jüngern zurückkam, schliefen sie. Da sagte er zu Petrus: »Ihr konntet also nicht einmal eine einzige Stunde mit mir wach bleiben?

41 *Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet! Der Geist ist willig, aber die menschliche Natur ist schwach.*«

42 Jesus ging ein zweites Mal weg und betete: »Mein Vater, wenn es nicht anders sein kann und ich diesen Kelch trinken muss, dann soll dein Wille geschehen.«

43 Als er zurückkam, waren sie wieder eingeschlafen; sie konnten die Augen vor Müdigkeit nicht offen halten.

44 Er ließ sie schlafen, ging wieder weg und betete ein drittes Mal dasselbe Gebet.

45 Dann kehrte er zu den Jüngern zurück und sagte: »Wollt ihr noch länger schlafen und euch ausruhen? Seht, die Stunde ist da, in der der Menschensohn in die Hände der Sünder gegeben wird.

46 Steht auf, lasst uns gehen! Der, der mich verrät, ist da.« (NGÜ)

JESUS

- Worin zeigt sich die zutiefst menschliche Seite von Jesus?
- Welche nüchterne Beschreibung gibt Jesus von der menschlichen Natur? Willst du über eine eigene Schwäche (im Glauben?) sprechen?
- Wodurch gewann Jesus Mut für seinen schweren Weg?
- Worin zeigte sich der neu gewonnene Mut?

WIR

- Wann war deine letzte Angst- und Traurigkeits-Situation?
- Wie hast du in diesen Stunden gebetet?
- Wen hattest du als Gebetspartner an deiner Seite?
Oder: wen willst du für die nächste Situation hinzubitten?
- Wie hat Gott dir in deiner letzten Schwächeperiode neue Kraft geschenkt?

Matthäus 26:56 Aber auch dies geschieht, damit sich die Vorhersagen der Propheten erfüllen.« *Da ließen ihn alle seine Jünger im Stich und ergriffen die **Flucht**.* (HFA)

- Wann hast du selbst eine vergleichbare Schwäche erlebt und Fluchterfahrung gemacht?
- Was tust du dagegen, dass sie sich nicht wiederholt?
- Worin besteht für Christen unter einer muslimischen oder atheistischen Regierung die große Herausforderung?
- Worin besteht die Hilfe unseres lebendigen dreieinigen Gottes?
➔ Phil 1:6

#Epheser 6: 10 Nun noch ein Letztes: *Lasst euch vom Herrn Kraft geben*, lasst euch stärken durch seine gewaltige Macht!

11 Legt die *Rüstung* an, die Gott für euch bereithält; ergreift *alle seine Waffen*! Damit werdet ihr in der Lage sein, den heimtückischen Angriffen des Teufels *standzuhalten*.

12 Denn unser Kampf richtet sich nicht gegen Wesen von Fleisch und Blut, sondern gegen die *Mächte und Gewalten der Finsternis*, die über die Erde herrschen, gegen das Heer der Geister in der unsichtbaren Welt, die hinter allem Bösen stehen.

13 Deshalb greift zu *allen* Waffen, die Gott für euch bereithält! Wenn dann der Tag kommt, an dem die Mächte des Bösen angreifen, seid ihr gerüstet und könnt euch ihnen entgegenstellen. Ihr werdet

erfolgreich kämpfen und am Ende als *Sieger* dastehen.

14 Stellt euch also entschlossen zum *Kampf* auf! Bindet den *Gürtel der Wahrheit* um eure Hüften,

legt den *Brustpanzer der Gerechtigkeit* an

15 und tragt an den Füßen *das Schuhwerk der Bereitschaft*, das Evangelium des Friedens zu verbreiten.

16 Zusätzlich zu all dem ergreift den *Schild des Glaubens*, mit dem ihr jeden Brandpfeil unschädlich machen könnt, den der Böse gegen euch abschießt.

17 Setzt den *Helm der Rettung* auf und greift zu dem Schwert, das der Heilige Geist euch gibt; *dieses Schwert ist das Wort Gottes*. (NGÜ)



- Das „Anlegen der Rüstung“ als Morgen- und (oder) Abendgebet.⁶
 - Bete es für dich selbst.
 - Bete es für deine Familie, für jedes Familienmitglied.
 - Bete es für Menschen, die dir am Herzen liegen.
- Kenne deinen Feind! Was erfahren wir über ihn (6:11.12)?
- Womit beginnt der Kampf (6:14)?
- Welchen Zweck erfüllen die einzelnen Elemente der Rüstung (6:15-17)?
- Bitte übersetze das Bild der Rüstung in praktisches Verhalten!
Kannst du ein Beispiel nennen?

2 Timotheus 2:1 Timotheus, mein lieber Sohn, **werde stark durch die Gnade**, die Gott dir in Christus Jesus schenkt.

2 Was du von mir gehört hast, das sollst du auch weitergeben an Menschen, die vertrauenswürdig und fähig sind, andere zu lehren.

3 Sei bereit, als ein treuer *Kämpfer* für Christus Jesus zu leiden.

⁵ <https://www.pinterest.de/aklassen06/waffenr%C3%BCstung-gottes/>

⁶ Eine Empfehlung von Rev. Wayne Detzler

4 Und keiner, *der in den Krieg zieht*, verstrickt sich in die Angelegenheiten des täglichen Lebens, denn er will ja dem gefallen, der ihn in seine Armee aufgenommen hat.

5 Auch wer an einem *Wettkampf* teilnimmt, kann nur gewinnen, wenn er sich an die Regeln hält.

6 *Bauern*, die schwer arbeiten, erhalten als Erste Anteil an den Früchten ihrer Arbeit.

7 Denke über meine Worte nach. Der Herr wird dir in all diesen Dingen das nötige Verständnis geben.

(NLB)

- Was ist die Grundlage der Stärke für Timotheus (2:1)?
 - In welchem Lebensbereich hat dich Gottes Gnade schon „stark“ gemacht? (Beispiel)
- Welchen Auftrag erteilt Paulus dem Timotheus? In welche Art von Menschen soll er sich investieren (2:2)?
 - Hast du einen Partner, in den du dich investieren kannst? Wen?
 - Wenn nicht, bitte Gott um einen solchen Menschen und halte deine Augen offen.
- Warum ermutigt Paulus den Timotheus, Leidensbereitschaft zu entwickeln (2:3)?
 - Hast du schon „Leidenserfahrungen für Christus“ sammeln können?
 - Warum gibt es kein echtes Christsein ohne die Erfahrung von Leiden?
- Was ist die Botschaft der drei Beispiele, die Paulus für Timotheus aufführt (2:4-6)?⁷
 - Welche der Eigenschaften eines Soldaten musst oder willst du noch stärker entwickeln (lassen)?
 - Welche Eigenschaft müssen ein Sportler und ein Landwirt haben, um die Frucht ihrer Mühen zu sehen (Gal 5:22)?
- Welchen zusammenfassenden Auftrag bekommt Timotheus (2:7)?
 - Worüber müssen wir heute nachdenken, um Gottes Weisheit zu erkennen (Jos 1:6-9 | 2 Tim 3:14-17)?
 - Warum gehören denken und glauben zusammen?
 - Was ist eine deiner letzten Erkenntnisse beim Studium des Wortes Gottes?

2 Timotheus 1:7 Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. (NGÜ)

- Wann ist das passiert (Eph 1:13)?
- In welchen Bereichen konntest du dadurch Angst und Furcht eingrenzen oder gar ganz überwinden?

#Hebräer 4:14 Lasst uns also unerschütterlich an unserem Bekenntnis zu Jesus Christus festhalten, denn in ihm haben wir einen großen Hohenpriester, der vor Gott für uns eintritt. Er, der Sohn Gottes, ist durch den Himmel bis zu Gottes Thron gegangen.

⁷ Die Bereitschaft zum Leiden, zur Treue und zu einem zielstrebigem Engagement, wobei man seinem Anführer gefallen will, sind Voraussetzungen für einen Soldaten Christi.

Die anderen Beispiele aus dem Sport und der Landwirtschaft fügen eine Verheißung auf einen zukünftigen Lohn hinzu, welcher die Vollendung unseres Heils bei unserer Verherrlichung sein wird.

| RSB Deutsch, Textnotiz

c:\users\an\documents\2023\gig 2023\berlin männertreffen 2023\2023-10-23 hma\schwächeüberwindenstärkegewinnen_dmt_20231023_1.2.docx

15 Doch er gehört nicht zu denen, die unsere Schwächen nicht verstehen und zu keinem Mitleiden fähig sind. Jesus Christus musste mit denselben Versuchungen kämpfen wie wir, doch im Gegensatz zu uns hat er nie gesündigt.

16 Er tritt für uns ein, daher dürfen wir voller Zuversicht und ohne Angst vor Gottes Thron kommen. Gott wird uns seine Barmherzigkeit und Gnade zuwenden, wenn wir seine Hilfe brauchen. (HFA)

- Welche Aussage berührt dich besonders? Warum?
- Wie verändert es unsere Einstellung zu Schwäche und Versagen, wenn wir auf den Hohenpriester blicken, der uns vor Gott vertritt (4:14.16)?
- Was macht Jesus so anziehend für Menschen, die ihre Schwäche erkennen (4:15)?

Hebräer 11:34 [Sie] löschten Feuerflammen und entkamen der tödlichen Klinge des Schwertes. Ihre Schwäche wurde in Stärke verwandelt. Sie wurden stark im Kampf und schlugen ganze Armeen in die **Flucht**. (NLB)

- Was war die Voraussetzung für die Stärke der alten Glaubenshelden?
- Kommentiere: Zu fallen ist menschlich. Wieder aufzustehen ist christlich (Phil 4:13).
- Welche Aufgabe, welchen „Kampf“ willst du ganz neu aufnehmen?

Jakobus 4:7 Ordnet euch also Gott unter und widersteht dem Teufel, so wird er vor euch **fliehen!** (ZÜB)

- Welcher dieser Texte hat eine besondere Nähe zu deinen eigenen *Kampfsituationen*?
- Welches Geheimnis des *Sieges* entdeckst du? Auf welche deiner Kampfsituationen willst du es konkret anwenden?

BREAKOUT 1

Bitte wählt einen „Gruppensprecher“ für euer späteres Feedback.

Über welche Frage wollt ihr sprechen?

1. Stärken-Schwächen-Analyse

a. Was sind Ihre drei größten Schwächen?

i. Wann und wie sind sie deutlich geworden?

ii. Was tun Sie, um negativen Auswirkungen entgegenzuwirken?

iii. Welche positive Entwicklung beobachten Sie?

b. Was sind Ihre drei größten Stärken?

i. Wann und wie sind sie deutlich geworden?

ii. Woran arbeiten Sie, dass aus einer Eigenschaft eine neue Stärke wird?

2. Wie erlebst du den Lernprozess, „stark zu werden durch die Gnade Gottes“ (2 Timotheus 2:1-7)?

3. Wie erlebst du diese Zusage Gottes?

2 Timotheus 1:7 Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. (NGÜ)

a. Wann ist das passiert (Eph 1:13)?

b. In welchen Bereichen konntest du dadurch Angst und Furcht eingrenzen oder gar ganz überwinden?

INPUT 2

Flucht vermeiden: Festigkeit und Stärke gewinnen

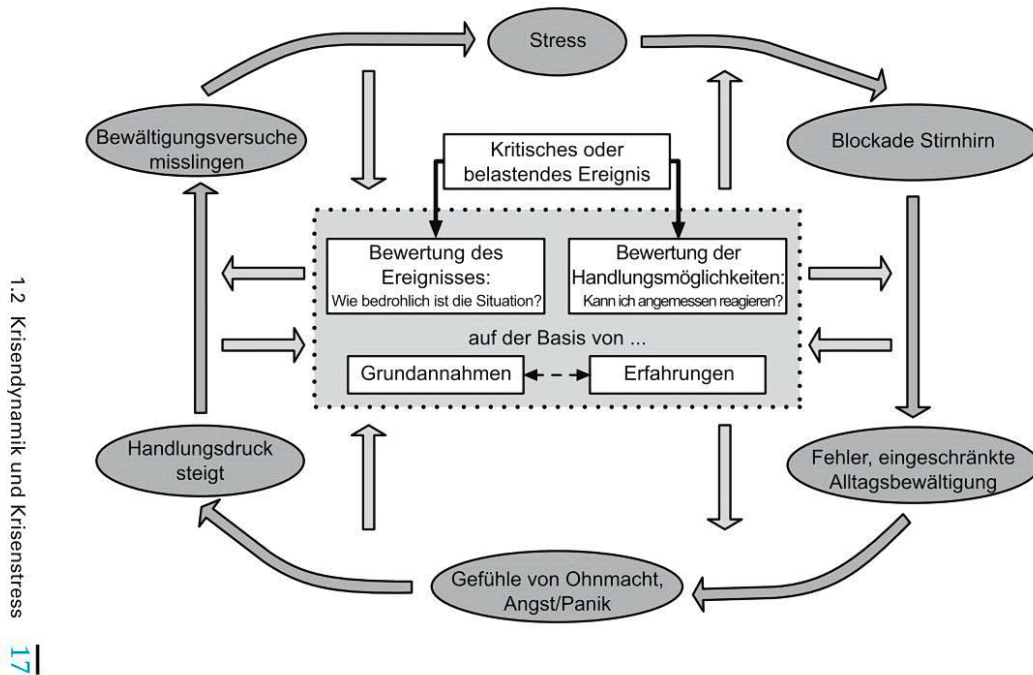
Lebensweisheit (Der Kleine Prinz)

- Er steht zu seiner Flucht. Er leugnet sie nicht.
- Er öffnet sich langsam (!) im Gespräch mit Antoine, nachdem sie beide in der Wüste „notgelandet“ sind.
- Das Kleine Prinz entwickelt Vertrauen zu Antoine. Er teilt ihm sogar seine Gefühle mit.
- Das Gespräch mit Antoine macht ihn innerlich frei, *andere* Optionen als die Flucht zu bedenken.
- Im nachdenklichen Gespräch und Austausch findet Der Kleine Prinz den Mut, seine Fehlentscheidung (Flucht vor der hinter Eitelkeit verborgenen Liebe seiner Blume, die er nicht verstand) zu korrigieren.
Er fasst den Beschluss zur Rückkehr auf seinen Asteroiden. Er wird bereit, sich dem Unverständlichen zu stellen. Er wird bereit zu einer neuen dynamischen Beziehung.

Lebenskunst (Unsere Lebenserfahrung)

Wie gehen wir mit dem Prozess um, der uns innere Stärke gewinnen lässt?

- Zitate (Einstimmung)
 - „Das Leben ist immer lebensgefährlich“ (Erich Kästner).
 - „Feigling: Einer, der in gefährlichen Notlagen mit den Beinen denkt“ (Ambrose Bierce).
 - „Oktober. Einer der besonders gefährlichen Monate für Börsenspekulationen. Die anderen sind Juli, Januar, September, April, November, Mai, März, Juni, Dezember, August und Februar“ (Mark Twain).
 - „In einer Schlacht brauchen die Menschen, um zum Kämpfen gebracht zu werden, nichts als ein wenig heißes Blut und das Bewusstsein, dass es gefährlicher ist, eine Schlacht zu verlieren, als sie zu gewinnen“ (George Bernhard Shaw).
 - „Bedenkt, dass Fanatiker gefährlicher sind als Schurken. Einen Besessenen kann man niemals zur Vernunft bringen, einen Schurken wohl“ (Voltaire).
 - „Es gibt zwei gleich gefährliche Abwege: Die Vernunft schlechthin zu leugnen und außer der Vernunft nichts anzuerkennen“ (Blaise Pascal).
- Wie entstehen Krisen und wie können wir auf sie reagieren?



8

- Die Krise der *Fehleinschätzung*
Noa Tishby⁹ stellt zwei Fragen, die aus der subjektiven Fehleinschätzung einer Situation herausführen:
 - Was ist *wirklich* geschehen? (*Objektive* Sichtweise)
 - Wie hast *du* es *für dich bewertet*? (*Subjektive* Sichtweise)
- Reflexion
 - Welche Krisen habe ich bereits erlebt und überwunden?
 - Was war die (vor)letzte Krise, die tief erschüttert hat?
 - Welche Gefühle hatte ich am Anfang der Krise?
 - Was hat mir geholfen, „mich zu fangen“ (inneren Halt zu gewinnen) und besonnen an einer Lösung zu arbeiten?
 - Wie änderte sich meine Gefühlslage, während ich an einer Lösung gearbeitet¹⁰ habe?
 - Was habe ich empfunden, als die Krise überwunden und bewältigt war?
 - Verhaltensmuster
 - *Selbsterfahrung* (ich kenne mich inzwischen ein paar Jahre ... Selbstgespräche)

⁸ Martin Luitjens, 30 Minuten Resilienz, GABAL

⁹ Buch: ISRAEL, Der Faktencheck über das am meisten missverstandene Land der Welt, 2022, Gütersloher Verlagshaus

- Selbstbeobachtung (unser Gehirn kann das. Es muss nicht aktiviert werden) und Fremdbeobachtung (Gute Freunde und gute Feinde tun das ständig. Wir müssen sie zum Feedback aktivieren.).
 - Wie *reagiere* ich normalerweise, wenn ich einer plötzlich mit einer Krise konfrontiert werde? Welcher Art ist mein *spontaner Impuls*? Emotional? Rational und analytisch? Ausgewogen zwischen beiden, intuitiv)?
- Wie sollte (und kann) ich – aufgrund meiner Erfahrungen – reagieren, wenn die nächste Krise an meine Tür klopft?
 - Welche Ermutigung habe ich aus dem Glauben an Jesus in meiner Krisenerfahrung bezogen (Ps 23 | Matthäus 1:23 | 2 Korinther 12:10)?

Lebensworte (Die Leben schaffenden Worte Gottes in der Bibel)

#Jesaja 28:16 Darum spricht Gott der HERR: Siehe, ich lege in Zion einen Grundstein, einen bewährten Stein, einen kostbaren Eckstein, der fest gegründet ist. Wer *glaubt*, der **flieht** nicht. (LUT 2017)¹¹

Jesaja 28:16 Darum spricht Gott, der HERR: »Seht, ich lege in Zion den Grundstein für ein gutes Fundament. Es ist ein kostbarer Eckstein, der felsenfest steht. Wer auf ihn baut und ihm *vertraut*, braucht nicht zu **fliehen**. (HFA)

- Welche *positiven Aussagen* werden über den Grundstein Gottes gemacht?
- Welchen *Nutzen* bietet der Grundstein allen, die am Gebäude ihres Lebens arbeiten?
- Welche *Einladung* spricht Gott hier aus?
- Wie entsteht *Vertrauen* zu Jesus Christus? Wie hast du es erlebt?

Johannes 16:33 Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr *Angst*; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. (LU 2017)

Johannes 16:33 Dies alles habe ich euch gesagt, damit ihr durch mich Frieden habt. In der Welt werdet ihr *hart bedrängt*, aber lasst euch nicht entmutigen: Ich habe diese Welt besiegt.« (HFA)

Johannes 16:33 Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. Hier auf der Erde werdet ihr *viel Schweres* erleben. Aber habt Mut, denn ich habe die Welt überwunden. (NLB)

¹¹ Der Grundstein oder Eckstein ist ein Stein, der für das Bauwerk unverzichtbar ist. Die Bedeutung des Begriffs ist nicht ganz sicher. Er bezeichnet entweder einen der großen tragenden Steine im Fundament oder einen Stein, der zwei aneinander stoßende Mauern verbindet. Es kann auch ein besonders behauener Schlussstein gemeint sein, der einem Bogen oder Gewölbe Halt gibt.

Das Wort wird in der Bibel als Bild verwendet, in dem alle diese Eigenschaften anklingen. Die alttestamentliche Rede über den Grundstein, der zunächst aussortiert war (vgl. Psalm 118,22), wird im Neuen Testament auf [Jesus Christus](#) bezogen. Das Bildwort macht deutlich: Der Grundstein, den die Menschen als wertlos wegwerfen, wird von Gott dazu ausgewählt, dem ganzen Gebäude Halt und Sicherheit zu geben.

| <https://www.die-bibel.de/lightbox/basisbibel/sachwort/sachwort/anzeigen/details/grundstein-eckstein/>

Johannes 16: 33 I have said these things to you, that in me you may have peace. In the world you will have *tribulation*.¹² But take heart; I have overcome the world. (ESV)

- Diagnose: Was ist nach Jesus die *Grundbefindlichkeit* des Menschen in der Welt?
- Ermutigung: Wozu ermutigt uns Dr. Jesus?
- Der behandelnde Arzt: Was erfahren wir *über ihn*? Worauf bezieht er sich?¹³
- Therapie: Wie sieht die *nachhaltige* Therapie von Dr. Jesus aus?
- Einschätzung: Was findest du gut an dem Zuspruch von Dr. Jesus?

Hebräer 11:34 [Sie] löschten Feuerflammen und entkamen der tödlichen Klinge des Schwertes. Ihre Schwäche wurde in Stärke verwandelt. Sie wurden stark im Kampf und schlugen ganze Armeen in die **Flucht**. (NLB)

- Was war die Voraussetzung für die Stärke der alten Glaubenshelden?
- Kommentiere: Zu fallen ist menschlich. Wieder aufzustehen ist christlich (Phil 4:13).
- Welche Aufgabe, welchen „Kampf“ willst du ganz neu aufnehmen?

#1 Petrus 5:6 *Beugt euch* also unter die starke Hand Gottes; dann wird er euch erhöhen, wenn die Zeit dafür gekommen ist.

7 Und *legt* alle eure Sorgen bei ihm *ab*, denn er sorgt für euch.

8 *Seid besonnen, seid wachsam!* Euer Feind, der Teufel, streift umher wie ein brüllender Löwe, immer auf der Suche nach einem Opfer, das er verschlingen kann.

9 *Widersteht* ihm, indem ihr unbeirrt am Glauben festhaltet; ihr wisst ja, dass die Leiden, die ihr durchmacht, genauso auch euren Geschwistern in der ganzen Welt auferlegt sind.

10 Der Gott aber, der euch seine *Gnade* auf jede erdenkliche Weise *erfahren* lässt und der euch durch Jesus Christus dazu berufen hat, an seiner ewigen Herrlichkeit teilzuhaben, auch wenn ihr jetzt für eine kurze Zeit leiden müsst – dieser Gott wird euch mit allem versehen, was ihr nötig habt; *er wird euch im Glauben stärken, euch Kraft verleihen und eure Füße auf festen Boden stellen*.

11 *Ihm gehört die Macht für immer und ewig. Amen.* (NGÜ)

- Welche Strategie hast du, um spontanen Fluchreflexen nicht unmittelbar nachzugeben?
- Wozu ermutigt uns Gott der HERR?
- Warum ist Petrus besonders qualifiziert, uns bei diesem Thema zu raten?
- Was willst du für deine nächste potenzielle Fluchtsituation mitnehmen?

¹² Trouble of the World, Spiritual, Mahalia Jackson

| Gesang: <https://www.youtube.com/watch?v=IHOGs5jxG-w>

| Text: <https://www.songtexte.com/songtext/mahalia-jackson/trouble-of-the-world-4bf5cbd6.html>

¹³ Sein Leiden, sein Sterben und sein Auferstehen!

BREAKOUT 2

Bitte wählt einen „Gruppensprecher“ für euer späteres Feedback.

Über welche Frage wollt ihr sprechen?

1. Welche Krisen habe ich bereits erlebt und überwunden?
 - a. Welche Gefühle hatte ich am Anfang der Krise?
 - b. Was hat mir geholfen, „mich zu fangen“ (inneren Halt zu gewinnen) und besonnen an einer Lösung zu arbeiten?
 - c. Wie sollte (und kann ich) – aufgrund meiner Erfahrungen – reagieren, wenn die nächste Krise an meine Tür klopft?

2. Noa Tishby stellt zwei Fragen, die aus der *subjektiven Fehleinschätzung* einer Situation herausführen:
 - a. Was ist wirklich geschehen? (Objektive Sichtweise)
 - b. Wie hast du es für dich bewertet? (Subjektive Sichtweise)

3. Den Kampf aufnehmen
Hebräer 11:34 [Sie] löschten Feuerflammen und entkamen der tödlichen Klinge des Schwertes. Ihre Schwäche wurde in Stärke verwandelt. Sie wurden stark im Kampf und schlugen ganze Armeen in die **Flucht**. (NLB)
 - a. Was war die Voraussetzung für die Stärke der alten Glaubenshelden?¹⁴
 - b. Kommentiere: Zu fallen ist menschlich. Wieder aufzustehen ist christlich (Phil 4:13).
 - c. Welche Aufgabe, welchen „Kampf“ willst du ganz neu aufnehmen?

<>

Kontakt

Heinz-Martin Adler, Königsberger Str. 5, 29303 Bergen

hmadler@t-online.de

0 50 51. 47 01 55

¹⁴ AAA-Strategie: Anfangen, abarbeiten, abschließen.