1 Zerbrochen

Lobpreis (ca. 20 Minuten)

Für den König aus Feiert Jesus 4, Nr. 144
From the inside out aus Feiert Jesus 4, Nr. 23
Ich begegne dir aus Feiert Jesus 3, Nr. 150

Oder: https://www.youtube.com/watch?v=Hs5ZtaVXrdQ

Vorstellungsrunde (ca. 25 Minuten)

Nennt eure Namen, Beziehungsstatus, ein Hobby und beantwortet jeweils eine dieser drei Fragen:

- Welchen Film hast du schon mehr als fünfmal gesehen?
- Wo hast du deinen letzten Urlaub verbracht?
- Was war dein letzter Klamotten-Fehlkauf?

Erstellung einer WhatsApp-Gruppe (ca. 5 Minuten)

Um während der nächsten Woche einen regen Austausch zu ermöglichen und die Möglichkeit zu haben, Gebetsanliegen sowie kleine und große Alltagsfreuden miteinander zu teilen, ist eine WhatsApp-Gruppe ideal. Tauscht eure Nummern aus und denkt euch einen kreativen, lustigen, einzigartigen Namen für die Gruppe aus!



In die Tiefe wachsen (ca. 5 Minuten)

Im ersten Kapitel des Hauptbuches erzähle ich ganz offen und ehrlich meine ganz persönliche Geschichte. Ich schreibe über tiefe Herzenswunden, Versagen, Enttäuschungen und kaputte Träume. Jede von uns kennt so etwas Ähnliches.

Wenn wir anfangen, unser Herz zu öffnen und diese tiefen Täler mit anderen zu teilen, dann passieren zwei Dinge: Wir stellen unseren Schmerz, unsere Bitterkeit, sämtliche schwierige Emotionen ins Licht. Und wir schaffen einen Raum, in dem eine tiefe Herzensverbindung zu anderen möglich wird.

Viel zu oft verstecken wir uns, setzen Masken auf, spielen anderen etwas vor. Das ist nicht nur anstrengend, sondern macht auch einsam. Jesus ist mir in diesem Bereich ein radikales Vorbild. Er hat seine Emotionen nie versteckt, er hat seinen Frust, seine Traurigkeit, seine Enttäuschung offen gezeigt. Wenn wir das auch tun, wenn wir uns in unseren Beziehungen einander öffnen, dann beschleunigen wir unseren Heilungsprozess und begünstigen die Bedingungen für tiefe Freundschaften und ehrliche, authentische Herzensbeziehungen. Lasst uns Frauen sein, die ihre Scham brechen, indem sie offen über ihren Schmerz und ihre Frustrationen reden.

Im Laufe dieses Praxisbuchs wird jede von euch ehrlich und authentisch über eine Baustelle im eigenen Leben reden. Es muss keine Lebenskrise sein, die alles ins Wanken bringt. Aber es ist wichtig, dass ihr euch öffnet und transparent werdet.

Erzählt von euren kleinen Kämpfen. Den ständigen Frustrationen. Dem Nicht-weiter-Kommen in irgendeinem Bereich. Erzählt von euren schlammigen, dreckigen und unvollendeten Baustellen.

Wenn ein Haus gebaut wird, dann ist der Anfang immer

dreckig. Es dauert, bis die Grube ausgehoben ist und das Fundament steht. Noch länger dauert es, bis die Wände hochgezogen sind und schließlich Möbel in das Haus gestellt werden können.

Aber wenn wir gemeinsam dran sind, dieses Haus zu bauen, dieses Projekt zu Ende zu bringen, dann geht es schneller und die Arbeit geht leichter von der Hand. Deshalb brauchen wir einander in den verschiedenen Baustellen unseres Lebens.

Da, wo du gerade kämpfst, kannst du ein Vorbild, ein Hoffnungsträger für eine andere Person sein. Dein Ort des Kampfes kann für jemand anderen zum Ruheort werden.



Herz zu Herz (ca. 10 Minuten)

Die Leiterin eurer Gruppe macht den Anfang und erzählt von einer Baustelle in ihrem Leben.



Segnende Hände (ca. 10 Minuten)

Betet als Gruppe für eure Leiterin. Am besten setzt sie sich in die Mitte, ihr stellt euch um sie herum und legt ihr die Hände auf. Das ist auch ein wunderschönes Bild dafür, wie wir einen Schutzwall umeinander bilden. Wir stellen uns ermutigend und schützend voreinander. Segnet eure Gruppenleiterin. Hört in euch hinein, ob der Heilige Geist euch einen ermutigenden, prophetischen Gedanken für sie gibt. Sprecht biblische Wahrheiten über ihr aus. Lasst die Liebe des Vaters durch euch auf sie herabregnen.

Diese Zeit soll immer eine pure Zeit der Ermutigung sein. Kritik oder Zurechtweisung haben hier keinen Platz!

Eintauchen (ca. 10 Minuten)

Gebt dem Heiligen Geist jetzt Raum, euren Herzen zu dienen. Setzt euch ganz bequem hin, schließt die Augen und öffnet die Hände.

https://www.youtube.com/watch?v=giGljCCZJBQ&list=RDgiGljCCZJBQ

Segnende Hände (ca. 2 Minuten)

Jemand aus eurer Gruppe spricht einen Segen über euch aus.

Dranbleiben

Lies bis zum nächsten Mal das zweite Kapitel und lerne diesen Bibelvers auswendig:

„Er heilt gebrochene Herzen und verbindet Wunden. Er zählt die Sterne und nennt jeden einzelnen beim Namen. Unser Herr ist groß und seine Macht ist gewaltig! Seine Erkenntnis übersteigt alles, was wir begreifen können“ (Psalm 147,3-5).

Beantworte für dich persönlich folgende Fragen:

- Von welcher Baustelle in deinem Leben möchtest du deiner Gruppe erzählen?

- Spürst du in dir eine Bereitschaft, die notwendigen Schritte zu gehen, um in eine vollständige Wiederherstellung hineinzukommen? Wenn nicht, bitte den Heiligen Geist, dein Herz darauf vorzubereiten.

- Was hat dich bis jetzt davon abgehalten, die weniger schönen, dunkleren Seiten deines Herzens anzusehen?

- Glaubst du, dass Jesus alles für dich bereithält, damit du in ein Leben voller Fülle, voller Schönheit, voller Freude hineinkommen kannst? Wenn dir es schwerfällt, das zu glauben, dann kannst du dieses vorformulierte Gebet beten oder in deinen eigenen Worten Gott darum bitten, dass er deinen Glauben vermehrt: „Jesus, ich komme zu dir mit meinen Zweifeln, meiner Skepsis und meinem Kleinglauben. Ich bitte dich, dass du mich in den nächsten Wochen mit deiner großen Güte überraschst und mein Herz ganz weit machst, um deine Liebe mehr erfassen zu können. Amen."