❷ Aufstehen

Lobpreis (ca. 20 Minuten)

Ich weiß, dass mein Erlöser lebt aus Feiert Jesus 4, Nr. 52
Indescribable aus Feiert Jesus 4, Nr. 47
Hosanna aus Feiert Jesus 4, Nr. 49

Oder: https://www.youtube.com/watch?v=V6Z0sw-x67c

Herz zu Herz (ca. 10 Minuten)

Eine aus eurer Gruppe erzählt von einer Baustelle in ihrem Leben oder jede Teilnehmerin erzählt kurz, wie es ihr seit dem letzten Treffen ergangen ist.

Segnende Hände (ca. 10 Minuten)

Betet für die Person, die gerade aus ihrem Leben erzählt hat, und segnet sie. Am besten setzt sie sich dafür in die Mitte und ihr stellt euch um sie herum und legt ihr die Hände auf. Sprecht Gottes Wahrheiten und die Liebe des himmlischen Vaters über ihr aus. Hört in euch hinein, ob der Heilige Geist euch einen ermutigenden Gedanken oder eine konkrete Bibelstelle für sie gibt.



In die Tiefe wachsen (ca. 5 Minuten)

Warum ist es so wichtig, dass wir uns in das Licht Jesu stellen? Wäre es nicht so viel einfacher, wenn wir all die dunklen Seiten unseres Lebens unter den Teppich kehrten? Wäre es nicht so viel angenehmer, wenn wir einfach so weitermachten wie bisher? Es hat doch eigentlich mehr oder weniger gut funktioniert …

Gleich am Anfang der Bibel gibt es einen meiner Lieblingsverse: „Die Erde aber war wüst und öde, finster war es über den Wassern. Und der Geist Gottes schwebte über der Wasserfläche. Da sprach Gott: ‚Es soll Licht entstehen!', und es entstand Licht" (1. Mose 1,2-3). Die Abwesenheit von Licht ist Dunkelheit. Wenn keine Sonne scheint, gedeiht keine Pflanze, wächst keine Blume. Sobald Licht in unsere Dunkelheit hineinkommt, ist die Voraussetzung dafür geschaffen, dass etwas in uns und durch uns wachsen kann.

Jesus wird als das Licht der Welt bezeichnet.

„Das Leben selbst war in ihm, und dieses Leben schenkt allen Menschen Licht. Das Licht scheint in der Dunkelheit, und die Dunkelheit konnte es nicht auslöschen" (Johannes 1,4-5).

Die Gegenwart Jesu in unserem Leben bringt Licht mit sich. Und dieses Licht will in die dunkelsten Ecken unseres Herzens hineinscheinen. Nicht, damit wir beschämt und verurteilt werden, sondern damit wir heil und ganz werden können! Das Licht Jesu entblößt nicht, es stellt wieder her und befreit.

Um also in die Ganzheit und Fülle hineinzukommen, müssen wir unser Herz für das Licht öffnen. Für Jesus. Nicht nur zu einem Viertel oder halb oder zu drei Vierteln. Ganz. Jesus will unser ganzes Herz, unseren größten Schatz.

Zeit mit dem Wort (ca. 25 Minuten)

„Steh auf und leuchte! Denn dein Licht ist gekommen und die Herrlichkeit des Herrn erstrahlt über dir“ (Jesaja 60,1).

Tauscht euch über diesen Vers aus. Findet Synonyme für das Wort „Aufstehen“.

Beantwortet folgende Fragen gemeinsam:

- Was passiert, wenn wir aufstehen?
- Warum können wir leuchten, wenn wir aufstehen?
- Wie beeinflusst es unsere Umgebung, wenn wir aufstehen und leuchten?
- Welchen Effekt hat es, wenn in einem dunklen Zimmer Licht angeknipst wird? (Das könnt ihr gerne ausprobieren.)
- Wie äußert sich Gottes Herrlichkeit in unserem Leben?

Eintauchen (ca. 10 Minuten)

Setzt euch ganz bequem hin, schließt die Augen, öffnet die Hände und lasst es zu, dass der Heilige Geist in euren Herzen dient und jede von euch in das Licht des Vaters führt.

Spielt dabei folgendes Lied ab: https://www.youtube.com/watch?v=W5f-me_2Wbs&index=2&list=-PL9jBRtOhOBY5HFy22IywXa68q62dsYG9E

Segnende Hände (ca. 2 Minuten)

Eine aus eurer Gruppe spricht ein Segenswort für alle.



Dranbleiben

Lies bis zum nächsten Treffen das 3. Kapitel und lerne diesen Bibelvers auswendig:

„Achte darauf, dass das Licht, das du hast, nicht Dunkelheit ist. Wenn du vom Licht erfüllt bist und keine Bereiche mehr dunkel in dir sind, dann wird dein ganzes Leben leuchten, als würde ein strahlendes Licht auf dich scheinen“ (Lukas 11,35-36).

Beantworte für dich persönlich folgende Fragen:

- Was hast du in deinem Leben bisher als Licht erachtet, das eigentlich Dunkelheit ist?

- Welche Unterschiede bestehen zwischen deinem eigenen Licht und dem Licht Jesu?

- In welche Bereiche deines Herzens hast du das Licht Jesu noch nicht scheinen lassen?

- Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn du dich komplett dem Licht Jesu aussetzt?

- Inwiefern hält dich die Dunkelheit in deinem Herzen davon ab, ganze Sache mit Jesus zu machen und aus deinen Schlammkuhlen aufzustehen?

Versuche, kreativ auszudrücken, was das Licht Jesu für dich bedeutet oder wie du es bereits erlebt hast. Du kannst z.B. ein Gedicht schreiben, malen, singen oder tanzen. Fühle dich frei, beim nächsten Treffen den anderen Frauen deine individuelle Ausdrucksform zu zeigen und sie damit zu ermutigen. (Tänze oder Lieder kannst du mit deinem Smartphone aufnehmen.) Vergiss nicht: Dein Schlachtfeld kann zum Ruheort für andere werden.