

Resiliente Gemeinschaften



Wie werden wir gemeinsam stark?

22.9.-
13.10.2024



ELIA- Predigtreihe mit Hauskreisinitiative

Darum geht ´s:

Resilienz. Ein Begriff, der seit einigen Jahren immer wieder zu hören ist. Resilienz bedeutet Widerstandskraft; die Fähigkeit, einem äußeren Einfluss zu widerstehen und daran nicht zugrunde zu gehen. Ein resilienter Mensch geht aus einer Krise gefestigt hervor, weil er Ressourcen besitzt, die ihm bei der Bewältigung der Krise helfen. Wir gehen in dieser Predigtreihe und während der Hauskreistreffen der Frage nach: Wie werden wir als Gemeinschaft resilient? Wie können wir in den vielen Krisen unserer Zeit bestehen - persönlich, lokal oder global? Wir beschäftigen uns anhand von Einsichten der Psychologie und Beispielen der Geschichte damit, wie Menschen typischerweise in Krisen reagieren. Wir fragen danach, auf welche Ressourcen eine resiliente Gemeinschaft zurückgreifen kann. All das ist eingebettet und begleitet von biblischen Texten, die uns Beispiele und Hinweise liefern, welche Rolle Gott und der Glaube im Hinblick auf die Resilienz unserer Gemeinschaft spielen. Die Predigten an den vier Sonntagen geben einen Überblick und beleuchten unterschiedliche Teilaspekte des Themas. In den Hauskreisen besteht dann die Möglichkeit, die Themen zu vertiefen, darüber ins Gespräch zu kommen und ins Gebet zu gehen. Hier darf es persönlich werden, Fragen gestellt und diskutiert werden. Toll, dass Ihr als Hauskreis mit dabei seid! Im Folgenden findet Ihr Gestaltungsvorschläge für die einzelnen Hauskreistreffen. Es ist hilfreich, wenn alle Teilnehmer*innen die jeweilige Predigt vorher gehört haben - entweder im Gottesdienst oder

digital auf dem ELIA-Youtube-Kanal
 (<https://www.youtube.com/@ELIAGemeindeErlangen>)

oder als mp3 auf der Gemeinde-Website:
 (<https://web.elia-erlangen.de/mediathek/predigten-als-mp3s/>).

Eine Person sollte das Material im Vorhinein sichten und auswählen, welche Teile der davon aufgegriffen werden sollen. Dabei gibt es durchaus Möglichkeiten zu variieren, je nachdem welchen Schwerpunkt man setzen möchte (intensiv in der Bibel graben / voll ins Gebet einsteigen / gemeinsam singen / meditativ und kontemplativ das Thema reflektieren etc.). Die unterschiedlichen Symbole helfen dabei:



Gemeinsam die Bibel studieren



Diskussion / Austausch



Mit- und füreinander beten



Aktion



Meditation / persönliche Reflektion



Vorschläge für Lobpreis


Ich wünsche Euch eine gesegnete Zeit in den Hauskreisen - dass Ihr gemeinsam Gott richtig nahe kommt und anhand der Themen euer Leben und euren Glauben vertiefen könnt - damit wir gemeinsam stark werden.

Für das Vorbereitungsteam,
Annette Lapp

Woche 1: Glauben lernen in der Krise


Die Predigt bietet eine Einführung ins Thema „Resilienz“ anhand der Erzählung von der Sturmstillung in Markus 4. Die Krise als Lern- und Entwicklungsfeld für den Glauben: An welchen Platz stellt Gott uns?


Wählt aus den folgenden Vorschlägen aus, wie ihr den Abend gestaltet. Der Bibeltext sollte unbedingt Raum bekommen.

 Eine Alternative zum Wohnzimmer: Wenn das Wetter es zulässt, **geht** nach der Begrüßung (und vielleicht einer Vorstellungsrunde) miteinander **spazieren** und bettet euer Gespräch in die Bewegung ein. Sucht euch einen Weg, der relativ ruhig ist und wo es unterwegs die Möglichkeit gibt, auf einer Bank oder einem Spielplatz eine Pause einzulegen. Nehmt evtl. eine Lampe / Kerze mit.

 Tauscht euch aus über „**gute Nachrichten**“, die euch während der Woche begegnet sind. z.B. eine Zeitungsnotiz, ein lustiges Instagram-Video, eine nette Begegnung oder ein „Erfolgserlebnis“ auf der Arbeit.

 Lest gemeinsam **Markus 4,35-41**. Der Text kann einfach so unkommentiert stehen bleiben. Oder...

 Nehmt euch Zeit für **spontane Reaktionen** auf den Text. Was fällt euch auf / irritiert euch / spricht euch an?
Vielleicht mögt ihr auch die Methode **“Bibel teilen”** anwenden: Jede*r kann unkommentiert in die Stille hinein einzelne Worte oder (Halb-Sätze) wiederholen, die ihm*ihr besonders ins Auge gefallen sind.

 Wie geht es euch mit der aktuellen Weltlage oder auch mit persönlichen Krisen?
In welcher der folgenden möglichen Krisenreaktionen findet ihr euch vielleicht wieder?

Kampfmodus: Überkompensation

Dass sich jemand die Verantwortung der ganzen Welt auf die Schultern lädt, dabei die eigene Wirksamkeit und Bedeutung überschätzt; sich überengagiert und in die Gefahr kommt, auszubrennen.

„Die jungen Klimaaktivisten laden sich ungefragt die Zukunftsverantwortung der gesellschaftlich Arrivierten auf, die diese Verantwortung scheuen. Es tut mir weh, das zu sagen, aber in diesem Kampf werden viele junge Menschen frustriert, ausgebrannt und sogar depressiv zurückbleiben.“ (H.J. Schellnhuber, Klima-Wissenschaftler im Tagesspiegel, 2020)

Fluchtmodus: Vermeidung

Man versucht, alles zu vermeiden, was mit belastenden Gefühlen, Nachrichten und Erkenntnissen zu tun hat und flüchtet vor der Komplexität der Krisen hin zu einfachen, eindeutigen Antworten. Man zieht sich in die sichere, kleine Welt zurück.

Netflix statt Nachrichten: „Die Klimakrise wird irgendwelche Inselvölker betreffen, aber ich werde das nicht mehr erleben.“ „Die Ukrainer tun mir leid, aber das hat wenig mit uns zu tun.“

Erstarrung: Erduldung

Menschen sind unfähig, mit ihren Gefühlen umzugehen. Sie leiden unter der Überflutung mit negativen Gefühlen. Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Kontrollverlust überschwemmen und lähmen. Die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns wird bezweifelt. Hier findet man Aussagen wie:

„Wenn sowieso alles den Bach runtergeht, warum es dann überhaupt versuchen?“ oder „Der Klimawandel ist eh nicht mehr aufhaltbar.“



Bewegt eine Weile **im Schweigen** die folgenden Worte. Falls ihr draußen seid: Lauft eine Weile miteinander im Schweigen ...

- mit der Frage, die die Jünger stellen: **„Meister, kümmerst es dich nicht ...?“**, lasst euch dabei Zeit. Legt Jesus die Sorgen hin, die auftauchen.
- Meditiert die Antwort von Jesus: **„Hast du noch keinen Glauben?“**

Tauscht euch im Anschluss über eure Gedanken und Erfahrungen aus.



Überlegt: **Wo hat Gott euch hingestellt**, um Licht der Welt zu sein? Was sind kleine Gesten (es müssen keine großen Projekte sein!), die euch helfen, ins Engagement und ins Dienen zu kommen?



Betet miteinander und legt Jesus das Gesagte hin.


Eine*r schließt mit dem **Segen** ab:

Der Friede Christi unseres Herrn, gehe mit euch, wohin er euch auch sende. Er führe euch durch die Wildnis, schütze euch im Sturm.

Er bringe euch heim mit Freude über die Wunder, die er euch erwiesen hat. Er bringe euch abermals mit Freude heim durch sein Tor. Amen.



Ihr könnt den **Abend auch mit einer Zeit der Stille beginnen**. Nehmt euch 5-10 Minuten Zeit, um in Gottes Gegenwart zu kommen und den Heiligen Geist einzuladen. Sollte es Eindrücke geben, die euch in dieser Zeit von Gott geschenkt werden, teilt sie miteinander. Steigt dann ins Thema ein.

 **Liedvorschläge** für eine Lobpreiszeit (in welchen Liederbüchern die Lieder zu finden sind, könnt ihr auf www.liederdatenbank.de herausfinden):

Auge im Sturm; Oceans (Where feet may fail); Way Maker; Jesus, Erlöser der Welt (Was für ein Mensch); Wir schauen der Wahrheit ins Auge (Gnade und Wahrheit); Stille vor dir, mein Vater; Über alle Welt (Over all the earth); Gott ist gegenwärtig; Your love is amazing (Hallelujah)

Woche 2: Raus aus der Opferrolle

Die Predigt thematisiert, dass viele Menschen und Gruppen sich in unserer krisengeprägten Zeit als Opfer empfinden bzw. titulieren lassen. Im Gegensatz dazu wollen wir von Gott unser Denken erneuern lassen, uns von ihm aufrichten und in die Handlungsfähigkeit führen lassen. Er will uns auf Augenhöhe begegnen und mit seiner Kraft versorgen und leiten. Eine Gruppe, die sich so von Gott ermächtigen lässt kann auch einzelne tragen, die an Krisen (stärker) leiden.



Wenn ihr möchtet: Beginnt den Abend mit einer **Stille**. Eine*r leitet ein und gibt als **Impuls Lukas 21,18**: "Ihr sollt euch aufrichten und den Kopf heben: Eure Erlösung kommt bald." (Unkommentiert) Nehmt euch dann 5-10 Minuten Zeit, um in Gottes Gegenwart zu kommen und den Vers zu meditieren. Eine*r liest zum Abschluss **Psalm 121**. Sollte es Eindrücke geben, die euch in dieser Zeit von Gott geschenkt werden, teilt sie miteinander. Dieser Abschnitt kann in Lobpreis münden.



Liedvorschläge für eine Lobpreiszeit (in welchen Liederbüchern die Lieder zu finden sind, könnt ihr auf www.liederdatenbank.de herausfinden):

I lift my eyes up to the mountains; Aufstehn, aufeinander zugehn; Du bist meine Zuflucht und Stärke; Du bleibst an meiner Seite (Treu); O komm, du Geist der Wahrheit; Der mich sieht; Blessed be your name




Einstieg ins Thema: Wer oder was ist ein Opfer? Seid ihr selbst schon einmal Opfer geworden / fühlt ihr euch in einer bestimmten Situation hilflos, gelähmt, als Opfer? Wie fühlt sich das an? Habt ihr es schon mal erlebt, dass ihr aus einer Krise gestärkt hervorgegangen seid?





Ob man sich als Opfer fühlt, hat viel mit dem eigenen **Denken** zu tun. Was sagt die Bibel über unser Denken? **Lest Römer 12,2; Philipper 4,8 und 1. Thessalonicher 5,21**. Überlegt: Was prägt Euer Denken in der Regel? Fällt es euch leicht, euch nicht einfach anzupassen? Achtet ihr auf Wahrheit und mehr auf das Gute als auf Negatives? Fallen Euch Beispiele dafür ein? Darüber könnt ihr euch z. B. in Zweiergruppen austauschen.




Lest **Hesekiel 1,28-2,3**. Wenn ihr mehr wollt: Lest das ganze Kapitel 1, in dem die Herrlichkeit Gottes ausführlich beschrieben wird. Gott will mit Hesekiel auf Augenhöhe sprechen. Habt ihr euch schon mal von Gott direkt angesprochen gefühlt? Wie war das?

 Anhand der Geschichte von **Elia** erkennen wir viel von Gottes Umgang mit einem geschwächten, mutlosen Menschen. Ihr könnt **1. Könige 18 und 19** lesen oder nur Kapitel 19. Gott versorgt und richtet Elia auf und geht auf seine Bedürfnisse ein - ohne ihn aus der Verantwortung zu nehmen.

 **Tauscht euch aus:** Wie geht es euch in den Krisen unserer Zeit (Klimawandel, gesellschaftliche Spaltungen, Kriege ...? **Wo seht ihr eure Rolle** darin persönlich und unsere gemeinsame Rolle als Gemeinde / als Christen? Wie können wir uns gegenseitig stützen. Was könnte die **Aufgabe sein, die Gott uns** darin zuweisen möchte? Wo erlebt ihr euch / eine Gemeinschaft auch als **stark und handlungsfähig** statt nur als hilfloses Opfer der Umstände?

 Nehmt euch Zeit zu **beten**. Ihr dürft Gott eure Mutlosigkeit und Besorgnis klagen. Bittet ihn auch, euch aufzurichten. Bittet ihn, euer Denken auf Gutes auszurichten. Bittet ihn, dass er uns zeigt, wie und wo wir handeln können und sollen. Dankt ihm für erste Schritte und gute Erfahrungen

 In Zweiergruppen: Steht auf und **seht einander in die Augen**. Eine*r spricht der*m anderen zu: "Ich sehe dich. Gott sieht dich. Du bist wichtig. Gottes Kraft wirkt durch dich." Wechselt die Partner, bis jede*r jede*m in die Augen gesehen hat. Ihr seid eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig stärkt, Gott im Rücken hat und gemeinsam verantwortlich handeln kann.