

MIRJAM PUPPE | ANKE WIEDEKIND

# ÜberLeben

Begleitheft für Kleingruppen

**SCM R.Brockhaus**

---

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Quellenhinweise

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Hoffnung für alle®, © 1983, 1996, 2002 by Biblica US, Inc., Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags. (HFA)

Text von Johannes Hansen

aus „Unendlich geborgen“

© Kawohl Verlag, 46485 Wesel

Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung

© 1998, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random

House GmbH

© 2012 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG

Bodenborn 43 · 58452 Witten

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Gesamtgestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Druck und Bindung: Dimograf

Gedruckt in Polen

ISBN 978-3-417-26513-2

Bestell-Nr. 226.513

Einleitung .....	5
Zum Gebrauch des Hauskreismaterials .....	7
1. WOCH E .....	11
<b>Entdecke die Kraft, die in dir steckt</b> (Anke Wiedekind)	
2. WOCH E .....	21
<b>Entdecke die wahre Quelle der Kraft</b> (Mirjam Puppe)	
3. WOCH E .....	30
<b>Entdecke die Kraft in Bedrängnis</b> (Anke Wiedekind)	
4. WOCH E .....	38
<b>Entdecke die Kraft des Vertrauens</b> (Mirjam Puppe)	
5. WOCH E .....	48
<b>Entdecke die Kraft der Beziehung zu Gott</b> (Anke Wiedekind)	
6. WOCH E .....	56
<b>Entdecke die Kraft, die dich ans Ziel kommen lässt</b> (Mirjam Puppe)	
Gemeinsam weiterfahren .....	65
Tipps und Tricks der Hauskreisleitung .....	66
Die Rolle des Hauskreisleiters .....	66
Regeln für den Hauskreis .....	67
Ablauf der Treffen .....	72
Lieder .....	73
Er hat auf dich gewartet .....	73
Du bist treu .....	74
In der Wüste .....	76
Mit aller Kraft .....	79
Ich heb mein' Blick .....	80
Jeden Tag .....	83
Gemeinsam 40 Tage Kraft tanken .....	86

# Einleitung

*ÜberLeben – Kraftquellen für den Glauben im Alltag* – schön, dass du dir vorgenommen hast, dieses Thema zu bearbeiten! Zwar haben wir als Christen Gott, die Kraftquelle schlechthin, immer mit uns, dennoch scheint der Weg zu ihm manchmal unendlich weit: Kraftlosigkeit, Burnout und Gefühle von Mattigkeit oder Überforderung gibt es bei Christen nicht weniger häufig als bei Nichtchristen. Und doch könnte es anders sein.

Ein ganz wesentliches Element auf deiner Suche nach Kraftquellen im Alltag können neben der Lektüre von Elke Werners und Klaus-Günter Paches Buch *ÜberLeben* Hauskreise und Kleingruppen<sup>1</sup> sein. Sie sind – das berichten uns Teilnehmende von 40-Tage-Aktionen immer wieder – der Schlüssel, um sich überhaupt auf das Thema einzulassen, durchzuhalten und langfristig dranzubleiben. „Es ist so wertvoll“, sagen die Menschen und meinen damit, dass sie durch ihren Hauskreis einen entscheidenden Fortschritt erzielt haben.

Dieses Material soll deine Hauskreis- und Kleingruppentreffen ohne viel Aufwand zu Orten der Inspiration, der Lebensveränderung und der tief gehenden, geistlichen Gemeinschaft werden lassen, sodass die Suche nach Kraftquellen gelingen kann.

Zuerst findest du eine kurze Anleitung zum Gebrauch dieses Heftes. Grundsätzlich gilt: Du darfst mit diesem Hauskreismaterial in aller Freiheit umgehen, getreu dem pau-

<sup>1</sup> Hauskreise, Kleingruppen, Minigruppen, Zweierschaften – gemeint sind alle überschaubaren Gemeinschaften, die miteinander unterwegs sind, um Gott zu suchen und Jesus nachzufolgen.

linischen Motto: „Prüfet alles, das Gute behaltet!“ (vgl. 1. Thessalonicher 5,21). Vielleicht sagen dir einzelne Übungen zu, vielleicht auch ganze Gestaltungsentwürfe für ein Treffen. Hauskreise und Kleingruppen sind so vielfältig und bunt wie die Menschen, die ihnen angehören. Daher ist es schwer, für jeden Geschmack das Passende bereitzustellen. Dennoch hoffen wir, dich in deiner Hauskreisvorbereitung wirkungsvoll unterstützen zu können und dir hilfreiche Anregungen zu geben. In diesem Zusammenhang haben wir ganz hinten auch ein paar Tipps und Tricks der Hauskreisleitung zusammengestellt. Wir wünschen uns, dass dieses Material allen Nutzern zum Segen wird.

# Zum Gebrauch des Hauskreismaterials

Passend zum Thema des Krafttankens haben wir für die Hauskreis-Treffen das Bild der Tankstelle gewählt und die Treffen in drei Abschnitte unterteilt: Ankommen - Auftanken - Weiterfahren:



## 1. Ankommen

Die meisten kommen aus ihrem – vielleicht hektischen – Alltag in den Hauskreis. Die erste Phase dient dazu, in das Thema einzusteigen. Dabei helfen Fragen, in denen die Teilnehmenden ihre Alltagserfahrungen in Zusammenhang mit dem Thema des Abends benennen können und die zugleich ermöglichen, eine noch unbekannte Seite des anderen zu entdecken, um die Gemeinschaft zu vertiefen.

Dem persönlichen Ankommen folgt ein geistlicher Einstieg in das Thema mit Rückblick auf die Erfahrungen der vergangenen Woche und Anregungen zum Gebet und Lobpreis. So schön es ist, über Gott zu sprechen, am schönsten ist es, *mit ihm* zu reden. Und so glauben wir, dass Lobpreis und Gebet schon per se eine Kraftquelle darstellen und nicht zu kurz ausfallen sollten.

Eine weitere Möglichkeit – die bei den einzelnen Vorschlägen nicht noch einmal erwähnt wird – ist es natürlich, auf

Fragen der Teilnehmenden zur Lektüre des Andachtsbuches einzugehen oder sich darüber auszutauschen, welcher Gedanke einen in der letzten Woche besonders angesprochen hat.



## 2. Auftanken

Das ist der inhaltliche Teil des Treffens. Die gemeinsame Reflexion über die Themen des Buches *ÜberLeben* und der damit verbundene Austausch sollen uns den Kraftquellen näherbringen.

Jede Woche der 40-Tage-Aktion betont dabei einen anderen Aspekt, wie wir Kraft tanken können. Das beginnt mit der Predigt, kann mit dem täglichen Lesen des dazugehörigen Andachtsbuches verstärkt und durch die wöchentlichen Treffen vertieft werden. Predigt und das tägliche Lesen sind keine Voraussetzung, um mit diesem Material zu arbeiten, doch im Dreiklang liegt das größte Potenzial, die Kraftquelle des Lebens für sich zu erschließen.

Während im Buch *ÜberLeben* die Themen in erster Linie entlang der Geschichte von Mose und dem Volk Israel entfaltet werden, haben wir in diesem Material bewusst versucht, eine weitere Perspektive und andere biblische Texte als Grundlage einzubringen. Auf diese Weise wird deutlich, dass sich die einzelnen Themen durch die ganze Bibel ziehen. Gleichzeitig wird den Teilnehmenden der 40-Tages-Aktion ein neuer Blick eröffnet; dadurch, dass das Thema anhand einer anderen biblischen Geschichte bzw. eines anderen biblischen Textes entfaltet wird, kann man es gleichsam wiederholen und vertiefen.

Der längere Text zur Einführung kann auf verschiedene Art und Weise genutzt werden. Er kann beim Treffen selbst gemeinsam (laut) gelesen werden. Auch kann sich der Leiter vorbereiten und den Inhalt in eigenen Worten (und möglicherweise mit eigenen Beispielen) vortragen. Eine dritte Möglichkeit ist es, die Teilnehmenden jeweils zu bitten, den Text bereits zu Hause zu lesen, sodass man direkt in den Austausch einsteigen kann.

Gesprächsanregungen sollen den Hauskreisleiter in der Strukturierung des Austauschs unterstützen. Der Fokus liegt darauf, Kopf- und Herzwissen, Theorie und Praxis, Theologie und Alltag zueinander zu bringen.



### 3. Weiterfahren

Die am Abend erkannten Kraftquellen sind für alle Teilnehmenden nur dann hilfreich, wenn sie im Alltag ihr Versprechen halten und Kraft geben. Darum ist der vielleicht kürzeste Teil des Abends eigentlich der wichtigste. Er enthält Aufgaben, die helfen, sich die Kraftquellen im Alltag tatsächlich zu erschließen und für sich gewinnbringend einzusetzen.

Unsere Hypothese lautet: Je mehr Zeit du in diesen Teil investierst und im Alltag experimentierst und etwas Neues wagst, desto mehr wird die 40-Tage-Aktion dein Leben nachhaltig verändern und dir dauerhaft Kraft geben.

Dazu gehört, dass zu Beginn jedes neuen Treffens das Besprechen der Wochenaufgabe einen Platz finden sollte. Es ist von unschätzbarem Wert, sich mit anderen Menschen gemein-



sam an einer Aufgabe zu versuchen und von ihrer Motivation und ihren (guten wie schlechten) Erfahrungen zu profitieren.

Schließlich sind am Schluss noch die Noten für einige Lieder abgedruckt, die ihr gemeinsam lernen und singen könnt. Sie greifen das Thema „Kraftquellen“ auf unterschiedliche Weise auf.

So, los geht's! Wir wünschen wunderbare Hauskreis- und Kleingruppen-Treffen und vor allen Dingen: viel Kraft!

*Mirjam Puppe und Anke Wiedekind*

1. Woche | ANKE WIEDEKIND

# Entdecke die Kraft, die in dir steckt

*Gott als Tankstelle?*



Der Herr ist von Ferne gekommen und sprach zu ihm:  
»Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir  
meine Zuneigung so lange bewahrt.«

Jeremia 31,3



## 1. Ankommen

*Für das erste Hauskreis-Treffen, insbesondere wenn es sich um eine neu zusammengesetzte Kleingruppe handelt, empfiehlt es sich, ausreichend Zeit für die Kennenlern-Phase einzuplanen, vielleicht auch bei einem kleinen Essen (siehe auch Tipps und Tricks).*

### **Kennenlernen: Wahr oder falsch?**

Ein Spiel, das selbst Hauskreisen, die schon lange zusammen sind, Aha-Erlebnisse verschafft:

Erzähle drei Geschichten aus deinem Leben, von denen zwei falsch und eine wahr sind. Die anderen haben die Aufgabe, die wahre Geschichte herauszufinden.

### **Anregung zum Gebet/Lobpreis**

Singt ein Lied zum Ankommen bei Gott.

Lest miteinander dreimal folgenden Bibeltext, jeweils mit Pausen zwischen den einzelnen Lesungen:

*Der Herr ist von Ferne gekommen und sprach zu ihm: »Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir meine Zuneigung so lange bewahrt.«*

Jeremia 31,3

Einmal zum Hören und Wahrnehmen.  
 Einmal mit der Frage: Was berührt mich?  
 Einmal mit der Frage: Was gibt mir Kraft?

Singt ein weiteres Lied.

Formuliert in einer Gebetsgemeinschaft eure Wünsche und Erwartungen für die kommenden 40 Tage.

Wenn das gemeinsame Gebet noch ungewohnt ist, dann teilt eure Wünsche und Erwartungen in einer kurzen Runde mit und der Leiter betet stellvertretend für die Gruppe.



## 2. Auftanken

### Einführung

In der ersten Woche des Andachtsbuches *ÜberLeben* lesen wir, dass das Volk Israel in Ägypten versklavt wurde. Das Versprechen, das Gott Abraham gegeben hatte, nämlich dass er zu einem großen Volk in einem eigenen Land werden würde, schien nicht erfüllt. Zwar waren die Israeliten mittlerweile viele, aber sie waren geknechtet und unterdrückt. Doch Gott hörte ihr Schreien, heißt es in 2. Mose 2,23-24. Er zog einen Anführer, Mose, heran, dessen wunderbare Bewahrung bei seiner Geburt und außergewöhnliche Kindheit und Jugend am Hof des Pharaos zeigen, dass Gott sein Volk nicht vergessen hatte.

Während wir im Andachtsbuch die Geschichte von Mose verfolgen, wollen wir für das heutige Hauskreistreffen eine ähnlich notvolle Situation im Leben des Volkes Gottes in den

Blick nehmen, und zwar Jahrhunderte später, zur Zeit des Exils.

Die Israeliten hatten mit der Zerstörung Jerusalems und der Verschleppung nach Babylon alles verloren: Heimat, die Nähe zu Gott, der nach damaligem Glauben im Tempel von Jerusalem wohnte, Identität und das Gefühl, Auserwählte Gottes zu sein. Die erste Generation trauerte noch heftig und „weinte an den Flüssen Babels“, die zweite Generation hatte sich bereits mit der Situation abgefunden. Es ging ihnen ja nicht schlecht. Sie heirateten, trieben Handel, ließen sich nieder und versuchten, das Beste aus der Situation zu machen. Die Hoffnung auf Rückkehr in das Heilige Jerusalem war allerdings auf der Strecke geblieben. Die Israeliten hatten sich eingerichtet in ihrem durchschnittlichen Glück oder Unglück, wie man es nehmen mag, und erwarteten nichts mehr: nicht von Gott, nicht vom Leben und schon gar nicht von einem Propheten.

In diese Situation spricht der Prophet Jeremia die Zusage Gottes für sein Volk: »Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir meine Zuneigung so lange bewahrt.«

Inwiefern könnte Gott die Kraftquelle unseres Lebens sein, wenn wir uns heimatlos, ruhelos, gottlos, identifikationslos oder anderweitig kraftlos fühlen?

Ich weiß nicht, ob du die Erfahrung kennst – es gibt in meinem Leben Tage, an denen die Wellen über mir zusammenschlagen scheinen: Termine über Termine, Aufgaben über Aufgaben, wesentlich mehr, als in einen Tag passen. Ich fühle mich überfordert und den Anforderungen nicht gewachsen. Interessanterweise tendiere ich genau an diesen Tagen dazu, mich übereifrig in die Flut der Aufgaben zu stürzen und versuche verbissen, ihnen in irgendeiner Form Herr zu werden.

Gott ist die Kraftquelle, ja, das weiß ich. Aber er scheint mir so fern zu sein. „Was hat die göttliche Kraft mit meinen Aufgaben zu tun?“, frage ich mich. Die muss doch ich erledigen.

Wie die Israeliten in Babylon richte ich mich in meinem durchschnittlichen Unglück ein und erwarte nichts: nicht, dass Gott mir hilft, nicht, dass er mir Kraft schenkt, nicht, dass er mich ermutigt.

Unser Glaube ist oft nicht stark genug, um den Widrigkeiten des Alltags zu trotzen. Er wird ertränkt von den vielen Anforderungen, enttäuschten Hoffnungen und Erwartungen. Mein Verdacht ist, dass genau das der Grund für unsere Gefühle von Kraftlosigkeit ist: Wir haben zwar eine Kraftquelle zur Verfügung, aber wir nutzen sie nicht, weil unser Glaube nicht stark genug ist.

Nun ist es zugegebenermaßen nicht einfach, an ein unsichtbares Wesen zu glauben, das einem auf wunderbare Weise Kraft zur Verfügung stellen soll, insbesondere wenn sich auf dem Schreibtisch die Papiertürme stapeln. Darum möchte ich konkretisieren, in welcher Form Gott Kraft zur Verfügung stellt:

1. Es ist interessant zu sehen, wie Gott mit der Situation seines Volkes im Exil umgeht. Er schickt einen Propheten, der die Menschen an seine Verheißungen erinnert. Das ist die erste Kraftquelle, die Gott uns zur Verfügung stellt: die Gemeinschaft der Glaubenden. Die Glaubenden, wer auch immer das konkret sein mag – Freunde, Verwandte, Bekannte –, tragen mich mit ihrem Glauben durch, wenn mein Glaube schwächelt.

Vielleicht kennst du die Erfahrung: In dem Moment, wo uns andere von ihrem Glauben und ihren Erfahrungen mit Gott erzählen, z. B. dass Gott sie durch ihren Alltag getra-

gen hat, kann sich mein angeknackster Glaube an diesen Glauben andocken und wird selbst wieder lebendig. Möglicherweise in der Form, dass ich nicht mehr auf meine Probleme schaue, sondern auf Gottes Möglichkeiten. Dadurch wachsen in mir Elan und Zuversicht.

2. Eine zweite göttliche Kraftquelle verbirgt sich in der Art, wie die Verheißung Gottes ausgesprochen wird. Von Ferne, sagt Jeremia, sieht er Gott kommen und reden.

Von Ferne – das trifft genau die Situation. Gott ist mir gerade nicht nahe. Würde er sich mir polternd und lärmend nähern, mich bedrängen, würde ich „dicht“ machen. Es ist eine spannende Beobachtung, dass sich Gott als Kraftquelle für unser Leben nie in seiner Macht und Gewalt anbietet, sondern leise, unauffällig, werbend. Ein säuselnder Wind, aus dem heraus die Stimme zu Elia spricht (vgl. 1. Könige 19,10-18). Ein Baby, irgendwo in einem Stall geboren. Das Wahrnehmen von Gottes leiser Stimme lässt uns aufmerken und zwingt uns zur Achtsamkeit und Ruhe, zu einer Haltung also, die unsere Sinne für Gott öffnet und empfänglich macht.

3. Eine dritte und letzte Kraftquelle liegt in der Zusage Gottes selbst: Seine immerwährende Liebe ist die größte Kraftquelle, die man sich vorstellen kann. Wie, das erzählt eine Geschichte aus Afrika:

Ein afrikanischer Vater hatte eine Tochter, die keine Schönheit war. Schlaksig, dürr und schief stand sie da mit herunterhängenden Schultern. Ihr Gang glich nicht dem einer Antilope, sondern eher dem eines Elefanten. Ihren Augen fehlte der Glanz, und sie ließ den Kopf hängen. „Was bin ich für ein geplagter Vater! Die Tochter nimmt

mir niemand ab. Die bringt als Brautpreis höchstens eine Kuh. Andere können für ihre Tochter drei oder vier Kühe verlangen.“ Doch ausgerechnet für seine Tochter interessiert sich eines Tages ein junger Mann. „Na, da verlang' ich drei Kühe, ich kann dann immer noch auf eine runtergehen“, denkt er bei sich.

Der junge Mann erscheint, die Familie ist versammelt. Der Vater traut seinen Ohren nicht, als der junge Mann erklärt: „Ich biete dir für deine Tochter acht Kühe.“ Schnell, schnell setzt der Vater den Vertrag auf. Die Hochzeit wird gefeiert, die junge Frau zieht mit ihrem Mann in dessen Dorf.

Wenige Monate später bekommt das junge Paar in dem entfernten Dorf Besuch. „Sag mal“, sagen die Besucher zu dem Ehemann, „warum hast du dich von deinem Schwiegervater so übers Ohr hauen lassen? Du bist doch sonst nicht so dumm, was Geschäfte angeht.“

Da geht die Tür auf, eine junge Frau erscheint und bringt etwas zu trinken. Die Besucher sehen ihr mit großen Augen nach.

„Ja, das ist meine Sarita“, sagt der Ehemann, „acht Kühe wert.“

„Aber die ist ja so anders, so schön, gar nicht so ...“

„Ja, vielleicht wäre sie noch hässlich, wenn sie mir nur eine Kuh wert gewesen wäre. Sie hätte ja ewig den Spott und das Gelächter der anderen Frauen am Hals gehabt. Aber seit sie weiß, was sie mir wert ist, hat sie sich verändert. Sie ist schön, seht selbst: schöner als alle. Denn ich habe für sie einen Liebhaberpreis bezahlt.“

Liebe macht wertvoll. Liebe schaut alles ganz anders an. Auch Gott hat einen Liebhaberpreis für uns bezahlt. Das macht unser Leben wertvoll und reich.



## **Austausch**

- Wie erlebe ich Gott als Kraftquelle? Durch andere Christen? Durch sein Reden zu mir? Durch ...?
- Was ändert sich in meinem Leben, wenn ich weiß, dass ich geliebt bin und dies im Leben als Basis nutze?
- Wer bin ich und wo komme ich her? Wer hat für mich geglaubt? Wer hat an mich geglaubt? Wie kann mir das zur Kraftquelle werden?



## **3. Weiterfahren**

### **Gott als Kraftquelle entdecken**

Dankbarkeit und Achtsamkeit sind die wichtigsten Schlüssel, um den Zugang zu der Kraft, die Gott schenkt, zu eröffnen. Nimm dir daher in der nächsten Woche Zeit, um wahrzunehmen, wann, wie und in welcher Situation Gott Kraft schenkt. Notiere dir deine Erfahrungen!

### **Verheißungen der Kraft in den Alltag mitnehmen**

Die Bibel spricht sehr oft davon, dass Gott die Kraftquelle schlechthin ist. Die folgenden Bibelverse sind eine Auswahl von Stellen, in denen Gott sich als Kraftquelle für unser Leben anbietet. Suche dir eine Bibelstelle aus, die dich besonders berührt, und versuche, in Zeiten der Kraftlosigkeit immer wieder an die Verheißung zu denken.

*Jesus erwiderte: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nie wieder hungern. Wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben.*

Johannes 6,35

*Wer an mich glaubt, aus dessen Inneren werden Ströme lebendigen Wassers fließen, wie es in der Schrift heißt.*

Johannes 7,38

*Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke. Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen, doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt.*

Jesaja 40,29-31

*Der Herr ist mein Hirte, ich habe alles, was ich brauche. Er lässt mich in grünen Tälern ausruhen, er führt mich zum frischen Wasser.*

Psaln 23,1-2

*Ich selbst werde euch trösten, wie eine Mutter ihr Kind tröstet.*

Jesaja 66,13

*Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater außer durch mich.*

Johannes 14,6

## **Abschluss**

Gott kann mit Menschen Großes bewirken, wenn sie sich in besonderer Weise an die Kraft, die Gott schenkt, andocken.

Martin Luther zählt zu diesen Persönlichkeiten. Er hinterlässt uns nicht nur eine faszinierende Theologie, sondern auch viele kluge Tipps zur Gestaltung der eigenen Spiritualität im Alltag. Nach seinem Rat wollen wir daher den Abend beenden.

„Des Abends, wenn du zu Bett gehst, sollst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen:

*Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen.*

Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser:

*Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.*

Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:

*Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diesen Tag gnädiglich behütet hast, und bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich diese Nacht auch gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde. Amen.*

Alsdann flugs und fröhlich geschlafen.“

### **Liedvorschlag**

„Er hat auf dich gewartet“ (siehe S. 73)

## Er hat auf dich gewartet

♩ = 68

Er hat auf dich gewartet (Winnie Schweitzer), aus *Feiert Jesus 4* [1 Seite]

1. Komm, schließ die Au - gen, schau Gott an.  
 2. Je - sus streckt die Ar - me aus

Dein Herz weiß längst, dass es das kann. Ein hei - li - ger Mo -  
 und ruft dir zu: „Komm doch nach Haus!“ Ge - nau so, wie du

ment, denn Gott ist wirk - lich hier, sei - ne Lie - be  
 bist, er kennt dich ganz ge - nau, hat er dich ver -

ist ganz nah bei dir.  
 misst. Komm, schließ die Au - gen, schau.

*Refrain*

Er hat auf dich ge - war - tet, sich

Tag für Tag nach dir ge - sehnt. Er steht schon hier und

war - tet und hält Aus - schau nach dir.

# Gemeinsam 40 Tage Kraft tanken

„Wer den Alltag meistert, ist ein Held.“

Fjodor Dostojewski

Gemeinsam den Alltag meistern. Den Glauben im Alltag leben. Dafür ist Gemeinde da. Oder wie Martin Luther es ausdrückt: „Damit niemand allein gegen den Teufel stehen muss, darum hat Gott die Gemeinde gegeben.“

Mit der Aktion „40 Tage Kraft tanken“ können Sie gemeinsam mit Ihrer ganzen Gemeinde Kraftquellen für den Alltag erschließen.

Die Gemeindeaktion „40 Tage Kraft tanken“, das sind ...

**Sechs inspirierende und liebevoll geplante Gottesdienste**, zu denen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten einladen können, denn wer sehnt sich in der hektischen, kraftzehrenden Zeit heute nicht nach neuen Kraftquellen? In jedem Gottesdienst wird in das Thema der Woche eingeführt.

**Sechs besondere Kleingruppenabende**. Viele Menschen – gerade auch Suchende und Kirchendistanzierte – lassen sich gerne auf eine „Gemeinschaft auf Zeit“ ein. Öffnen Sie für sechs Wochen Ihre Kleingruppen und Hauskreise – oder gründen Sie neue – und diskutieren Sie gemeinsam über die Inhalte dieses Buches. Nicht selten hat sich die Anzahl der Kleingruppen in einer Gemeinde nach einer „40-Tage-Aktion“ um 50 Prozent erhöht.

---

**40 intensive Tage**, in denen sich die ganze Gemeinde, von Klein bis Groß, gemeinsam mit Mose beschäftigt und von ihm lernt, wie sich der Sonntagsglaube in den Alltag tragen lässt. Dieses Gemeinschaftserlebnis macht das Besondere der „40-Tage-Aktionen“ aus. Am Esstisch oder beim Bäcker spricht man auf einmal über Mose.

**Ein Thema:** Wie können wir in einer Zeit des chronischen Energiemangels Kraftquellen erschließen, die uns durch den Alltag tragen? Wie kann man den Glauben ganz praktisch leben?

Als teilnehmende Gemeinde erhalten Sie umfangreiche Materialien für die Planung und Gestaltung der Aktion (Predigtentwürfe, Theaterstücke, Liedvorschläge, Kleingruppenmaterial, Kinder- und Jugendstunden, Werbematerial, u.v.m.).

**Interessiert?** Unter **[www.kirchemitvision.de](http://www.kirchemitvision.de)** finden Sie weitere Informationen rund um die Kampagne „ÜberLeben – 40 Tage Kraft tanken“ und die Möglichkeit, Ihre Gemeinde anzumelden. Oder schenken Sie Ihrem Pastor einfach ein Exemplar dieses Buches und gewinnen Sie ihn für die Idee, gemeinsam die Aktion „ÜberLeben – 40 Tage Kraft tanken“ in Ihrer Gemeinde durchzuführen.

*„Die ‚40-Tage-Kampagnen‘ haben in unserer Gemeinde wirklich eingeschlagen. Die Kombination aus Buchlektüre, Kleingruppen, Gottesdienst und einigen weiteren Highlights hat für einen nachhaltigen Effekt gesorgt.“*

*(Erhard Schilling, Pastor)*

