

# Freundschafts- kreise



**Das fehlende Glied  
in der Missionsarbeit**

Heft 1: Trainer Ausbildung



## Impressum

Freundschaftskreis

Das fehlende Glied in der Missionsarbeit

Heft 1: Trainer Ausbildung  
Autor: Doru Tarita  
Lektorat: Bruno Schöpf

Herausgegeben von und zu beziehen über:  
Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten  
Abteilung Predigtamt  
Prager Straße 287 | A-1210 Wien | Österreich

info@adventisten.at | +43 1 31 993 01

Copyright 2017: Abteilung Predigtamt der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten

2. Ausgabe: 4|2019

Spendenkonto: Kirche der S. T. Adventisten  
BIC: BKAUATWW  
IBAN: AT42 1100 00074122 4000

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – entnommen aus:  
Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers (revidierter Text 1984),  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche  
Bibelgesellschaft, Stuttgart  
Hoffnung für alle – Die Bibel (revidierte Fassung), © 1983, 1996,  
2002 International Bible Society, Brunnen-Verlag, Basel und Gießen

## Inhaltsverzeichnis

Einführung – „... und lernt von mir!“	5
1. Wie führen wir heute Menschen zu Jesus?	10
2. Unser größtes Bedürfnis!	11
3. Warum Care Groups in der Adventgemeinde?	17
4. Die wichtigsten Elemente einer Care Group	21
5. Kleingruppen des 21. Jahrhundert neu definiert!	33
6. Arbeitsplan – Wie starte ich eine Care Group?	36
Zusammenfassung	38
Anhang 1 Lebensereignis	42
Anhang 2 Essensideen	46
Anhang 4 Care Group – Tabelle	50
Anhang 5 Organisatorischer Fahrplan	52
Anhang 6 Gebetsgemeinschaft	54
Anhang 7 Bibelstudium: Johannes 4	56

# „... und lernt von mir!“

### Leiten wie Jesus

*„Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.“ Matthäus 11, 29*

JESUS ist unser großes Vorbild. Von IHM sollen wir Sanftmut und eine **von Herzen kommende Demut lernen**.

- JESUS sagt uns nicht nur, **dass** wir lernen sollen
- und **was** wir lernen sollen,
- sondern ER sagt uns auch **warum** wir von IHM lernen sollen!

**Von JESUS lernen, um Ruhe zu finden!**

## Wähle ein Leben des Wachstums

Menschen, die Erfolg im Leben haben, sind meist Menschen, die lebenslang wachsen und bereit für Veränderung sind. Wenn du ein besserer Leiter werden willst, musst du als Leiter wachsen. Wenn du bessere Kinder haben willst, musst du ein besserer Elternteil werden. Das einzige, was du verbessern kannst, ist dich selbst. Und der erste Schritt zum Wachstum ist die bewusste Entscheidung dazu.

### 1. **Fange heute an zu wachsen.**

Es zählt nicht, was du tun wirst, sondern, was du **JETZT** tust. Viele Menschen haben die „eines Tages“-Krankheit. Oder andere sagen „irgendwann einmal“. „Eines Tages bedeutet KEINES Tages.“ Fange also heute an!

### 2. **Sei belehrbar.**

Es zählt das, was du lernst, nachdem du schon **alles** weißt! Erfolgreiche Menschen sind immer am Lernen, lassen sich führen, versuchen immer besser zu werden. Höre niemals auf zu lernen!

### 3. **Konzentriere dich auf deine Entwicklung nicht auf deine Erfüllung.**

Sich selbst entwickeln heißt, seine Möglichkeiten auszuschöpfen, um den Zweck zu erreichen, für den du geschaffen wurdest. Dabei wirst du dich glücklich fühlen. Es gibt aber auch Trauer und Herausforderung in diesem Prozess.

### 4. **Gib dich nicht zufrieden mit dem gerade Erreichten.**

Rick Warren sagte: *„Der größte Feind des morgigen Erfolgs ist der heutige.“* Zu denken, dass man „angekommen“ ist, heißt, dass man glaubt, alles zu wissen. Das nimmt dir den Wunsch zu lernen. Also bleibe hungrig. Setze dich nicht in die bequeme Ecke. Lass dir den Erfolg nicht zu Kopf steigen. Genieße den Moment, danke Gott und bewege dich dann weiter – einen Tag nach dem anderen!

### 5. **Sei ein Dauerlerner.**

Die beste Art, um nicht zufrieden zu werden mit deinem jetzigen Leistungsstand ist, dich zu einem Dauerlerner zu machen. In der Computerwelt ist ein Rechner innerhalb von 12 bis 24 Monaten überholt. Man kann schnell ins Hintertreffen gelangen.

### 6. **Konzentriere dich auf wenige Hauptthemen.**

Wofür hast du eine Leidenschaft? Was machst du wirklich gerne? Ich liebe Menschen. Ich liebe Gott. Deshalb konzentriere ich mein Leben darauf, Gott zu kennen, zu lieben und ihm zu dienen.

## Die Schule des Lernens beginnt mit:

*Matthäus 5,3*

---

 *Was heißt das für dich persönlich?*

---

### **Lernen heißt:**

### **Manchmal gewinnen, manchmal ... lernen!**

John C. Maxwell, ein bekannter Leadership-Experte aus Amerika und Autor von über 50 Büchern zum Thema Leadership, trainierte bereits mehr als eine Million Führungskräfte weltweit. Er ist Gründer von INJOY, einer Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu helfen, ihr persönliches Leadership-Potenzial zu nutzen und beständig weiterzuentwickeln. Da Maxwell eine christliche Kirche in Amerika geführt hat, zählt er auch einige Bereiche auf, welche Folge das für die Gemeindegemeinschaft hatte.

### Was sind die „Elemente“ des Lernens?

- **Demut** ist der Geist des Lernens
- **Wirklichkeit** ist das Fundament des Lernens
- **Verantwortung** ist der Erste Schritt des Lernens
- **Verbesserung** ist der Fokus des Lernens
- **Hoffnung** ist die Motivation des Lernens
- **Lernbereitschaft** ist der Pfad des Lernens
- **Widerstand** ist der Katalysator des Lernens
- **Probleme** sind Gelegenheiten des Lernens
- **Schlechte** Erfahrungen sind die Perspektive des Lernens
- **Veränderung** ist der Preis des Lernens
- **Reife** ist die Frucht des Lernens

### Demut: Der Geist des Lernens

Wenn Jesus sagt „lernet von mir, denn ich bin demütig“, dann sehen wir daran schon, dass Demut durchaus etwas ist, was nicht dem Naturell des Menschen entspricht.

#### Den Weg der Sanftmut und Demut gehen

Jesus ging den Weg der Demut, er ließ SEIN Leben, damit es viele gewinnen können. Auch darin ist ER uns ein vollkommene Vorbild. ER ging diesen Weg der Sanftmut und Demut geradlinig und konsequent bis zum Ende.

#### Das Gegenteil von Demut ist Hochmut.

Wahre christliche Demut erwächst aus dem Wirken des Heiligen Geistes in uns. Sie erwächst aus einer engen Beziehung zu unserem allmächtigen Schöpfergott. Einen wichtigen Aspekt wahrer Demut erläuterte Jesus durch das Beispiel eines Kindes. Er sagte: *Wer nun sich selbst erniedrigt und wird wie dieses Kind, der ist der Größte im Himmelreich?* (Matthäus 18,4). Jesus zeigt, dass wir das Auftreten und die Geisteshaltung eines Kindes haben müssen, das heißt eine Haltung ohne Heuchelei – aufrichtig, wissbegierig, empfänglich, lernwillig.

Auch wenn du bereits seit 10, 20 oder 30 Jahren ein Christ bist, musst du von Jesus DEMUT lernen.

Jedes Mal, wenn du in einer schwierigen Situation steckst, lädt dich Jesus ein, von Ihm zu lernen. Jedes Mal, wenn ich mit meinen Problemen zu Ihm gehe, sagt Er mir, dass das Eine, was ich von Ihm lernen soll, Demut ist.

Demut aber geht noch tiefer. Zur echten **Demut** gehört die richtige Einschätzung unseres Selbst im Vergleich zu Gott und Christus. Demut heißt lateinisch *humilitas*. Aus derselben Wurzel stammt auch das Wort „Humus“ – Erde. Wenn wir uns in der rechten Perspektive betrachten, sehen wir, dass wir sterblich sind, d. h. aus Erde gemacht sind. (Jer. 18,1-6)

**„Weder Neid noch blinder Ehrgeiz sollen euer Handeln bestimmen. Im Gegenteil, denkt von euch selbst gering, und achtet den anderen mehr als euch selbst.“ Philipper 2,3**



Demut üben:

1. Johannes 3,16

---

**„Es gibt drei Geheimnisse des christlichen Lebens:**

**1. Demut, 2. Demut, 3. Demut.**“ Zac Poonen

Kolosser 3,12-13

---

**„Schwere Ähren und volle Köpfe neigen sich.“** Sprichwort

## 1. Wie führen wir heute Menschen zu Jesus?

Viele Christen möchte ihre Mitmenschen zu Jesus führen und gemeinsam mit ihnen die Ewigkeit verbringen. Wir wünschen uns, dass sie sofort die biblische Botschaft annehmen und voller Begeisterung Jesus nachfolgen. Doch aus Erfahrung wissen wir, dass der Weg zu Jesus mit vielen Hindernissen gepflastert ist und es dauert oft lange, bis jemand Interesse an Bibelstudium zeigt.

Folgende „altbewährte“ Schritte werden streng befolgt, um „Ergebnisse“ zu verzeichnen.

1. **Kontakt**
2. **Bibelstudium**
3. **Überzeugen**
4. **Entscheiden**
5. **Verhaltensänderung**
6. **Taufe**
7. **Zugehörigkeit**
8. **Jüngerschaft praktizieren**

Diese Schritte bringen bestimmt auch Frucht und es freut uns, wenn wir die Betreffenden nach „langer Betreuung“ im „Kreise der Gemeindefamilie“ begrüßen dürfen.

Aber die Gesellschaft ändert sich ständig und die Menschen haben andere Prioritäten als „die Wahrheit zu finden“. In der post-modernen Gesellschaft sind andere „Schritte“ notwendig, um Menschen anzusprechen:

1. **Kontakt**
2. **Zugehörigkeit**
3. **Verhaltensänderung**
4. **Entscheiden**
5. **Überzeugen**
6. **Studium**
7. **Taufe**
8. **Jüngerschaft praktizieren**

Achten wir darauf, dass wir den Menschen das geben, wonach sie sich primär sehnen, danach werden sie uns und unseren Anliegen vertrauen.

## 2. Unser größtes Bedürfnis!

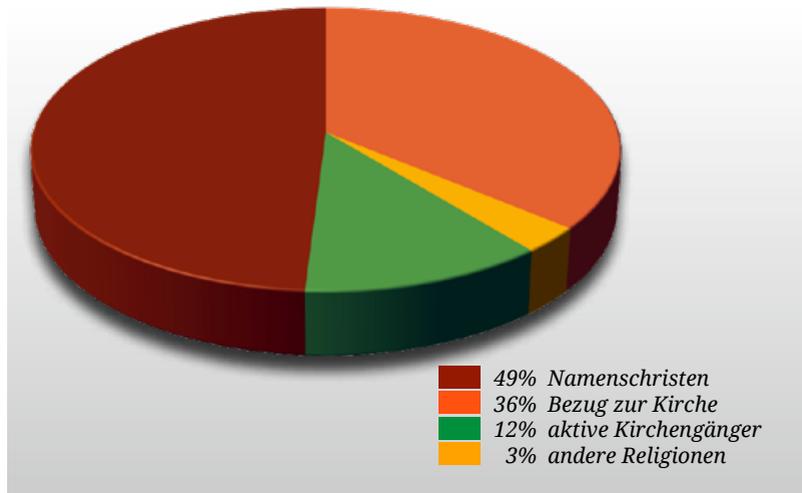
In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Gesellschaft völlig gewandelt, und damit auch ihr Bezug zur Religion.

Trotz einer jahrhundertelangen christlichen Tradition, führen heute die meisten Menschen kein aktives religiöses Leben.

Der Verlust der „Religiosität“ ist ein lebensbestimmender Faktor im Denken und Handeln des Menschen. Es führt zu einer „Verweltlichung“ des Lebens und des Glaubens und der Werte.

Es fand auch ein Wechsel statt – von einem gemeinschaftsorientierten Lebensstil zu einem Rückzug ins Private, zu Individualismus und Pluralismus.

„Entkirchlichte“ sind in der Regel nicht feindselig gegenüber Religion, sie haben nur kein Interesse an ihr und wissen kaum etwas über sie.



Von 100 Personen sind also 85 (!) „entkirchlicht“.

In Anbetracht der 85% stellt sich jedoch noch viel mehr die Frage, wie der säkulare Mensch von heute Christ wird ...

Auch da hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges gewandelt, und dem müssen wir Rechnung tragen!

Was wissen wir wirklich über den Prozess, wie ein Mensch aus der säkularen Welt in die Gemeinschaft mit Christus findet?

### Wie werden Menschen zu „Christen?“

#### Die Flavel-Yeakley-Studie

Befragung von 720 Personen, die durch ein einjähriges evangelistisches Projekt mit der Gemeinde bekannt wurden.

- Hausbesuche
- Öffentliche Veranstaltungen

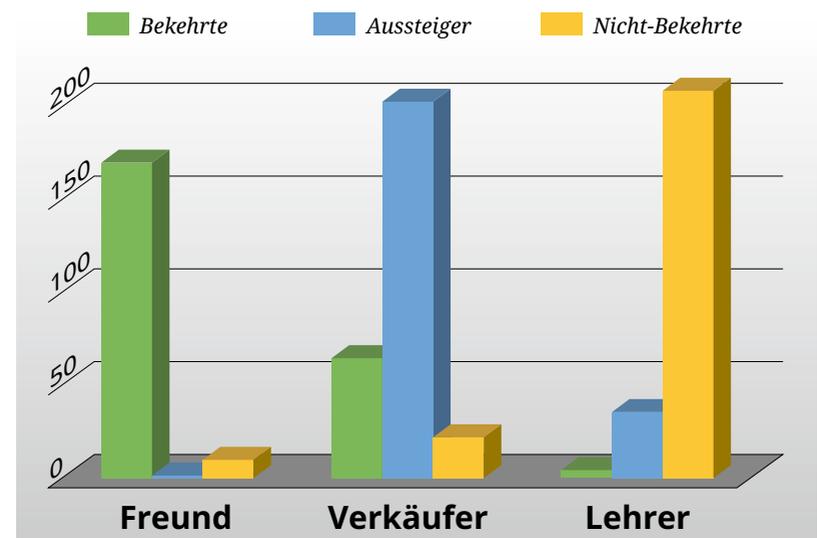
240 Bekehrte

240 Aussteiger

240 Nicht-Bekehrte

Gesamt = 720 Personen

### War der Christ, der mit Ihnen in Beziehung kam, eher ein „Verkäufer“, ein „Lehrer“ oder ein „Freund“?



Die Flavel-Yeakley-Studie

### Die Win-Arn-Studie

Befragung Zehntausender Mitglieder der unterschiedlichsten Denominationen, einschließlich STA.

**Was war Ihr größter Beweggrund, um in die Gemeinde zu kommen?**

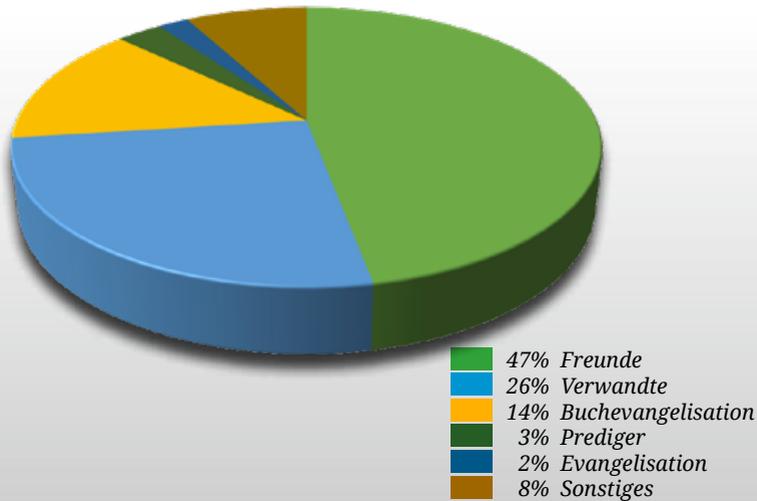
Antwort Nr. 1: Das Bedürfnis nach Liebe und Freundschaft

### Die Dr.-Oosterwal-Studie

Untersuchung unter Tausenden Gemeindegliedern in den USA.

**Auf welchem Weg kommen Menschen zum ersten Mal mit der Adventgemeinde in Berührung?**

Evangelisation	? %
Prediger	? %
Bucheangelisation	? %
Freunde	? %
Verwandte	? %



**73% (!) kommen durch Verwandte, Freunde und Nachbarn mit der Adventgemeinde in Berührung.**

Viele treffen ihre Entscheidung in Bibelstunden oder öffentlichen Veranstaltungen, aber die persönliche Beziehung ist der Schlüssel für ihre Bekehrung.

Der effektivste und natürlichste Weg, Menschen für Christus und die Gemeinde zu gewinnen ist, **ihre Freunde zu werden.**

### **Welche Möglichkeiten haben unsere Gemeinden, um in der Öffentlichkeit bekanntzuwerden?**

Printwerbung, Schaukästen, Zeitungsanzeigen, Radioprogramme, Internet, TV, Literatur, Wohlfahrts- und Gesundheitsarbeit die Menschen darauf aufmerksam, dass es die Adventgemeinde gibt.

Nicht zu unterschätzen sind auch besondere Veranstaltungen wie Advent- oder Muttertagsfeiern, zu denen wir unsere Freunde, Verwandte und Nachbarn einladen.

In diesem Bereich haben wir als Adventgemeinde eine große Herausforderung zu meistern.

### **Wenn wir auf die Straße gingen, um die Leute zu fragen, ob sie wissen, wer die Adventisten sind, wie würden sie auf einer Skala von 1-10 den Bekanntheitsgrad unserer Kirche einschätzen?**

Die meisten Österreicher wissen nicht, wer die Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten ist, und die davon schon gehört haben, wissen darüber oft zu wenig Bescheid. Bekannt zu sein ist zwar nicht alles (siehe Zeugen Jehovas, Mormonen), aber trotzdem ist es wichtig, damit erste Schritte gegangen werden können.

### **Ist meine Gemeinde auf irgendeinem Gebiet attraktiv?**

Verschiedene Studien machen deutlich, dass Personen, die zum ersten Mal eine Gemeinde besuchten, in den vorherigen 12 Monaten von einer höheren Anzahl von Stressfaktoren belastet waren.

 **Welche Umstände im Leben eines Menschen führen ihn dazu, Gott zu suchen?**

---

---

### **Lebenskrise oder Lebensveränderung**

Die großen Lebenskrisen stehen in einem direkten Zusammenhang mit der Bekehrung eines Menschen zu Christus und seinem Besuch einer Gemeinde.

Menschen in einer schwierigen Lebensphase entscheiden sich eher dazu, eine Gemeinde zu besuchen.

Sie suchen praktische Hilfe und Unterstützung für ihre Notlage, sie suchen nach dem Sinn ihres Lebens und geistliche Werte.

Der gute „Ruf“, den eine Gemeinde in ihrem Umfeld hat, ist ein sehr kraftvolles Mittel, um Interesse zu wecken.

Die ersten 30 Sekunden, die ersten 5 Minuten der Kontaktaufnahme sind dabei entscheidend; erste Eindrücke sind bleibende Eindrücke.

Wer von uns kann sich noch an die ersten Minuten bei unserem ersten Kontakt mit der Gemeinde erinnern?

(Interessanterweise können sich die meisten sehr detailliert daran erinnern, obwohl das mitunter schon mehrere Jahrzehnte zurückliegt. Das sollte uns lehren, unsere Gottesdienste auch mit den Augen von Besuchern zu sehen).

 **Was geschieht im Vorraum eurer (unserer) Gemeinde?**

---

---

 **Wie sieht der Dienst aus, den eure (unsere) Gemeinde dort für die Menschen anbietet?**

---

---

### **3. Warum ein Freundschaftskreis in der Adventgemeinde?**

Weil Menschen Beziehungen und Freunde brauchen!

- Freunde nehmen sich an, so wie sie sind
- Freiwillige Beziehung sind sich nicht verpflichtet
- Sie sind frei und dem anderen nicht verantwortlich

**Einen Freund zu haben bedeutet:**

- jemand kennt dich wirklich
- er versucht nicht, dich zu manipulieren

### **Was ist ein Beziehungskreis oder „Freundschaftskreis“ NICHT?**

- Kein Bibelkreis!
- Kein Ort, wo man lehrt, wie man Bibelstunden gibt!
- Kein Ort, wo man „seine“ Weisheit „verkauft“!
- Kein Ort, wo man Andere „belehrt“!
- Kein Ort, wo man „seine Frömmigkeit“ verbreitet!

**Sondern**

- Ein Ort, wo man wahre Freunde gewinnt.
- Ein Ort, wo man authentisch und transparent sein kann!
- Ein Ort, wo alle mitmachen dürfen!
- Ein Ort, wo wir von- und miteinander lernen.
- Ein Ort, wo man Freude hat und lachen darf.

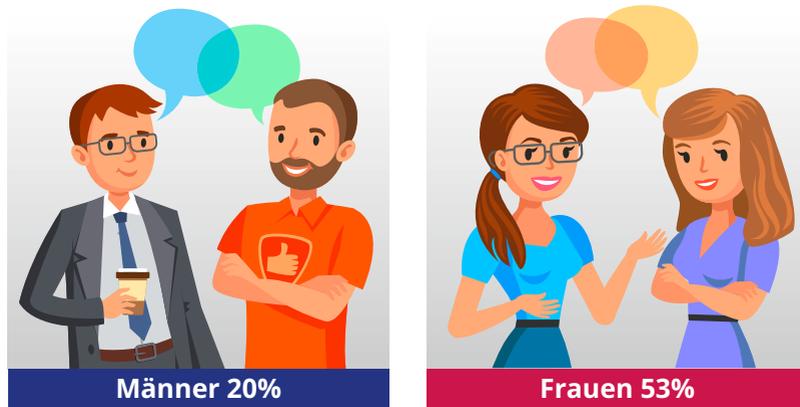
- Ein Ort, wo man weinen kann und angenommen wird.
- Ein Ort, wo man Gottes Liebe erfährt, ohne mit Leistung zu „bezahlen“.
- Ein Ort, wo sich Gottes Charakter in uns prägt.

### Wir brauchen wahre Freunde!

Einsamkeit ist eine der größten Krankheiten unter den Menschen unserer Zeit. Viele erfolgreiche und angesehene Menschen berichten darüber, dass sie sehr einsam sind.

Die **Gallup-Poll Studie** (USA): Mehr als 2.000 Männer und Frauen wurden befragt und man stellte überraschenderweise fest, dass nur wenige von ihnen enge persönliche Freunde hatten, bei denen sie sich sicher genug fühlten, um über fast alles zu sprechen und bei denen sie auf Hilfe zählen konnten.

Menschen möchten geliebt werden und gute Freunde haben ... und entdecken, dass sie einsam sind!



20% der Männer und 53% der Frauen behaupten von sich, eine(n) gute(n) Freund(in) zu haben.

 Welche Anzeichen deuten auf Einsamkeit hin?

Wenig geliebt zu werden, ist eine sehr schmerzliche Erfahrung.

Wenn wir von Einsamkeit sprechen, dann sprechen wir nicht über die anderen, sondern dann trifft es so manchen von uns (hier in diesem Raum), der auch wirklich darunter leidet.

 Warum tun wir uns so schwer, den anderen anzunehmen?

---

### Was sind „Nährstoffe“ für eine Beziehung?

1. Echtheit
2. Annahme
3. Die Fähigkeit, wirksam zu kommunizieren

### Der Zweck dieser Ausbildung ist, zu helfen ...

- ein wahrer Freund zu sein
- neue Freundschaften zu schließen
- Freunden in ihren persönlichen Problemen zu helfen
- Freunden behilflich zu sein, Christus anzunehmen
- ein Leiter einer Freundschaftskreis zu werden

### Hauskreis versus Freundschaftskreis

Eine „Fürsorge Gruppe“ (ein Freundschaftskreis) hat eine andere „Zielsetzung“ als ein Hauskreis oder Bibelkreis. Deshalb geht es hier nicht um einen „besseren“ Kreis, sondern um einen „anderen“ Kreis, mit einem anderen Schwerpunkt.

Hauskreis	Freundschaftskreis
Grundsätzlich für Glaubensinteressierte	Für jeden (mindestens 1 Nicht-Adventist, keine EGW + STA Sprache)
Fokus auf Theologie (60 Min. Bibelstudium)	Fokus auf Beziehungen – Ablauf: Apg 2,42 (Essen, Gemeinschaft, Andacht, Gebet)
Hauskreis = Teil der Gemeinde (eines der vielen Angebote/Optionen einer Gemeinde)	Freundschaftskreis = Struktur der Gemeinde (betreibt jede Mission durch das Freundschaftskreis System) (FK = Gemeinde)
Kann nicht jeder leiten	Kann jeder leiten (+ Co-Leiter)
Auf unbestimmte Zeit	Muss nicht ewig sein = befristet (Programm)
Multiplikation von Gruppen	Multiplikation von Leitern
Allgemein (wenig Platz für Authentizität)	Kann spezifisch sein (z. B. Musik Gruppe, Sport Gruppe, ein bestimmtes Buch der Bibel, ...)
Beziehung für Evangelisation	Beziehung als Evangelisation

Jesus leitete eine kleine Gruppe von 12 Männern. Die ersten Christen trafen sich regelmäßig in kleinen Gruppen. Diese Gruppen waren sehr erfolgreich und waren ein wesentlicher Grund für starkes Gemeindegewachstum. Wir wollen von ihnen lernen.

### Warum sind wir hier?

Wir starten einen **Versuch**, um zu sehen, ob wir Gruppen gründen und leiten wollen. Der beste Weg um herauszufinden, ob wir weitere Gruppen starten wollen, ist selbst Teil einer solchen Gruppe zu sein.

### Vision unserer Gruppe:

„**Jünger werden und zu Jüngern machen!**“ (weitere Gruppen starten) Matthäus 28,18-20

### Vorteile dieser Gruppe:

- ▶ Da es sich um einen Versuch handelt, ist es nicht verbindlich, dass ich selbst ein Gruppenleiter werde.
- ▶ Ich kann von dieser Erfahrung profitieren.
- ▶ Ich lerne Gemeindeglieder besser kennen.
- ▶ Ich lerne, wie ich selbst eine Gruppe leiten kann.
- ▶ Ich kann neue Freundschaften entwickeln.

### Warum wollen wir weitere Gruppen gründen und starten?

**Vision weiterer Gruppen:** Jünger machen, Gott und einander neu und besser kennenlernen..

## 4. Die wichtigsten Elemente eines Freundschaftskreises

Jeder Mensch hat ähnliche Bedürfnisse, die gestillt werden sollen. In einer Freundschaftskreis wird auf die Bedürfnispyramide geachtet.

### Die Bedürfnispyramide

#### 1. Körperliche Bedürfnisse

- Essen & Trinken
- Schlaf
- Gesundheit
- Bedürfnisse des Körpers

## 2. Bedürfnisse nach Sicherheit

- Sicherheit & Geborgenheit
- Schutz
- Trost & Frieden
- Keine Bedrohung oder Gefahren
- Ordentliche & gepflegte Umgebung

## 3. Bedürfnisse nach sozialem Kontakt

- Annahme
- Zugehörigkeitsgefühl
- Gruppenzugehörigkeit
- Liebe & Zuneigung

## 4. Bedürfnisse nach Anerkennung

- Wertschätzung
- Vertrauen & Führung
- Leistung & Fähigkeit
- Kompetenz & Erfolg
- Stärke & Intelligenz

## 5. Bedürfnis nach Wissen

- Entdecken
- Verstehen
- Erleben

## 6. Bedürfnis nach Sinn und Ziel

- Ausschöpfen des eigenen Potentials
- Intellektuelle Neugier und Erfüllung



Georg Thieme Verlag, Stuttgart • New York | I Care Pflege • 2015

**Bedürfnis nach Anerkennung:** „Werde ich wahrgenommen?“

**Soziale Bedürfnisse:** Tiefe, echte Freundschaft!

**Sicherheitsbedürfnis:** Geborgenheit!

## Die Struktur eines Freundschaftskreises

- a. Gebet
- b. Essen und Trinken
- c. Gemeinsames Unternehmen (Spiel, Soziales)
- d. Thema
- e. Allfälliges
- f. Gebet oder Gebetsgemeinschaft

### a. Das Gebet, die „Atomkraft Gottes“ in unseren Händen!

Das Gebet am Anfang soll das „natürlichste“ Element in einer Gruppe sein. Der Leiter betet, weil das seine Gewohnheit ist und nicht, weil er „beten muss“.



### Jakobus 5,16

---

Drei wichtige Wahrheiten sind in diesem Text enthalten:

- 1. Das Gebet:**  
Es ist das Gebet, **das viel vermag.**
- 2. ... des Gerechten:**  
Es muss das Gebet eines Gerechten sein.
- 3. ... wenn es ernstlich ist:**  
Das Gebet muss ernstlich sein, d. h. mit Glauben, Geduld und Hoffnung begleitet.

 **Warum ist das Gebet, die Atomkraft Gottes in unseren Händen?**

#### **Das Gebet zu Gott:**

- ▶ Sprengt Ketten | *Apostelgeschichte 12,7*
- ▶ Öffnet verschlossene eiserne Türen | *Apostelgeschichte 12,10*
- ▶ Bewegt Berge | *Markus 11,22-24*
- ▶ Bringt Feuer vom Himmel auf die Erde | *1.Könige 18,37-38*

- ▶ Stopft das Maul der Löwen | *Daniel 6,14,21-23*
- ▶ Holt Engel vom Himmel auf die Erde | *Daniel 9,21-23*
- ▶ Weckt Tote zum Leben | *Johannes 11,41-45; Apostelgeschichte 20,8-12; 1.Könige 19,17-24*
- ▶ Hält den Regen zurück | *Jakobus 5,17-18*
- ▶ Besiegt Unfruchtbarkeit | *Samuel 1,12-20; 1.Mose 12,2; 18,10-14*
- ▶ Offenbart die Zukunft | *Daniel 2,17-21*
- ▶ Rettet ganze Nationen | *1.Mose 32,9-14; Jona 4*
- ▶ Lässt dich übers Wasser gehen | *Matthäus 14,30-33*
- ▶ Kann jede Krankheit heilen | *Jakobus 5*
- ▶ Holt den Heiligen Geist zu uns | *Apostelgeschichte 2*
- ▶ Bringt Sieg in Kampf und Auseinandersetzungen | *2.Mose 17,8-15*
- ▶ Lässt das Eisen schwimmen | *2.Könige 6,1-7*
- ▶ Sorgt für die tägliche Nahrung | *Matthäus 6; 2.Könige 4,1-7*
- ▶ Erweitert unseren Einflussbereich | *1.Chroniker 4,10*
- ▶ Befreit von Schuld und Depression | *Psalms 32,1-6; 51,12-14*
- ▶ Vermehrt die Nahrung | *2.Könige 4,42-44, Johannes 6*
- ▶ Setzt sogar die Naturgesetze außer Kraft | *Josua 10,12-14*

#### **b. Essen und Trinken**

Am Esstisch kann Entscheidendes stattfinden. Gemeinsam Essen kann ein „Türöffner“ für gegenseitiges Vertrauen werden. Einander begegnen, miteinander Gemeinschaft haben: Essen und Trinken sind ein wesentlicher Bestandteil davon.

Auch hier fließt ganz natürlich unser Lebensstil ein, ohne dass wir uns zu verstecken brauchen oder sogar beratend ???? zu wirken.

Die alttestamentlichen Erzählungen machen deutlich, dass Zusammengehörigkeit häufig durch Tischgemeinschaft bezeugt wird. Es ist Ausdruck von Freundschaft und gegenseitigem Re-



spekt, an einem Tisch Platz zu nehmen und sich aufeinander einzulassen.

Abraham speiste mit König Melchisedek, nachdem dieser ihm Brot und Wein gebracht hatte (2. Mose 14,17-19).

Auch Jakob und Laban besiegelten ihre Versöhnung mit einer Tischgemeinschaft. (2. Mose 31,46.54)

Bei Mahlzeiten pflegte man, gemeinsam aus ein Schüssel zu essen.

Quelle: <https://www.bibelwissenschaft.de>



Erst das gemeinsame Mahl ermöglichte ihnen den gegenseitigen Friedensschluss.

Jesus hat sehr oft mit Menschen gegessen und am Tisch haben sehr wichtige Themen besprochen. Er hat ganz bewusst die Tischgemeinschaft gepflegt und damit sehr viel zum Ausdruck gebracht.

Er selbst sagt z. B. zu Zachäus: „Ich will heute dein Gast sein.“

1.Korinther 10,16-17

**„Der gesegnete Kelch, den wir segnen, ist der nicht die Gemeinschaft des Blutes Christi? Das Brot, das wir brechen, ist das nicht die Gemeinschaft des Leibes Christi? Denn**

**ein Brot ist's: So sind wir viele ein Leib, weil wir all an einem Brot teilhaben.“**

Hebräer 13,2

**„Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt.“**

### c. Gemeinsames Unternehmen

(Startfragen, Spiele)

#### 1. Eisbrecherfragen

Eisbrecherfragen können helfen, ins Gespräch zu kommen und einander besser kennenzulernen. Sie sind so gedacht, dass jeder darauf eine Antwort geben kann und besonders hilfreich, wenn sich die Teilnehmer einer Gruppe noch nicht so gut kennen.

- ▶ Was ist dein Lieblingsessen?
- ▶ Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?
- ▶ Welcher Mensch hatte den größten Einfluss auf dein Leben? Warum?





- ▶ An welche Kindheitserinnerung denkst du gern zurück?
- ▶ Wie hast du deinen letzten Geburtstag verbracht?
- ▶ Wer war in deiner Kindheit dein Held?
- ▶ Welche Traditionen bzw. Rituale gibt es in deiner Familie?
- ▶ Wo hast du deinen schönsten Urlaub verbracht?
- ▶ Welchen Ort dieser Welt würdest du gern besuchen?
- ▶ Wie verbringst du am liebsten einen freien Tag?
- ▶ Welche Dinge bringen dich auf die Palme?
- ▶ Womit kann man dir am besten eine Freude machen?
- ▶ Was gefällt dir an deiner Arbeit bzw. Schule?
- ▶ Was möchtest du gern im Leben erreichen?
- ▶ Wohin ging die längste Reise, die du je unternommen hast?
- ▶ Welche fünf Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?
- ▶ Welche drei Eigenschaften beschreiben dich besonders treffend?
- ▶ Welchen Menschen würdest du gerne einmal persönlich treffen?
- ▶ Wofür bist du gerade am meisten dankbar?
- ▶ Wenn du Gott eine Frage stellen dürftest, was würdest du ihn fragen?
- ▶ Worauf freust du dich am meisten, wenn du an den Himmel denkst?

- ▶ Erzähle uns von deinen Narben und wie du sie bekommen hast?
- ▶ Was würdest du mit 1 Millionen Euro machen?
- ▶ Was würdest du einem 10-jährigen „Ich“ erraten?

## 2. Gesellschaftsspiele!

Hier sind wir authentisch  
Wir können gemeinsam lachen  
Wir können alle teilnehmen!

*Siehe Spiele im Anhang!*

## d. Das Thema des Abends

Das Thema des Abends soll rechtzeitig angekündigt werden. Es stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl. Man kann eine Serie von 5-7 Abenden zu einem bestimmten Thema vorbereiten.

Die Themen werden nach den „Möglichkeiten“ des Leiters und Co-Leiters ausgewählt. Hier sind der Vielfalt keine Grenzen gesetzt, dennoch ist es sinnvoll, die Themen in Zusammenhang mit den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmer auszuwählen.

1. Bildung, Glaube, Wissen
2. Essen, Ernährung
3. Aktuelles Zeitgeschehen
4. Kleidung, Lebensstil
5. Sport, Freizeit
6. Finanzen
7. Gewusst wie ...
8. Abnehmen
9. Sprachen, Lernen
10. Reisen
11. Kochtipps
12. Ratgeber
13. Musik
14. Ehetipps



15. Erziehungstipps
16. Schulkindergruppe
17. Kindergarten
18. Blumenschmuck
19. Stressbewältigung
20. Gott erfahren
21. Die Macht des Gebetes

Während der Zusammenkunft soll es ganz ungezwungen zugehen. Manche fühlen sich „verpflichtet“, schon nach fünf Minuten über die „Adventbotschaft“ zu sprechen, sonst sei die Stunde „umsonst“. Das ist ein großer Irrtum. Meine Erfahrungen mit Gott dürfen im Gesamtprogramm ganz natürlich und passend einfließen. Vergessen wir nicht, dass wie „Freunde“ und keine „Lehrer“ sind. Kommunikation ist sehr wichtig.

#### **Sieben Prinzipien zur Weitergabe meiner „Glaubens-Geschichte“**

- Bete darum, dass Gott dich führt.
- Mache nicht zu viele Worte.
- Identifiziere dich mit deinem Gesprächspartner.
- Vermeide die „Sprache Kanaans“.
- Verherrliche nicht deine Sünden.
- Vermeide eine lange Liste all der „Opfer“, die dir deine Entscheidung für Christus abverlangte. Betone viel-

mehr das, was für dich zu einer ganz realen Hilfe geworden ist.

- Kritisiere nicht andere Kirchen und Glaubensgemeinschaften.

#### **Hintergrund: „Weltmensch“**

- Mein Leben bevor ich Christ wurde.
- Was der Anlass war, mich für den Glauben zu interessieren.
- Wie ich Christus kennengelernt habe.
- Was seitdem geschehen ist.
- Was Christus mir heute bedeutet.

#### **Hintergrund: christliches Heim**

- Mein christliches Heim, Menschen, die mich beeinflusst haben und meine früheren christlichen Erfahrungen.
- Mein frühes Verständnis – was es meint, Jesus nachzufolgen.
- Wie ich als Erwachsener dahin kam, eine persönliche und konkrete Beziehung zu Christus aufzubauen.
- Besondere Erfahrungen meines Lebens, wie Jesus mich veränderte.
- Bereiche meines Lebens, an denen er heute an mir arbeitet.

#### **e. Allfälliges**

Hier wird kurz über den nächsten Termin gesprochen und ermutigt, Freunde einzuladen (nur am ersten Abend).

Dazu werden die Teilnehmer ermutigt, sich am Programm zu beteiligen:

„Wer möchte etwas zum Naschen, Essen, Trinken, ... mitbringen?“

„Wer möchte eine Eisbrecherfrage oder ein Spiel vorbereiten?“

## f. Gebetsgemeinschaft

Es hängt von der Gruppe an, wann man mit Gebet abschließt. Wenn die Gruppe offen ist und sich schon eine Weile kennt, könnte man Gebetsanliegen sammeln und auf einem Pinwand anheften und immer wieder „prüfen“, wie Gott gewirkt hat. Das Gebet hat eine gewaltige Wirkung auf die neuen Teilnehmer.

*„Euer Erfolg hängt nicht so sehr von euren Kenntnissen und Ausführungen ab, als vielmehr von eurer Fähigkeit, den Weg zum Herzen zu finden. Indem ihr gesellig seid, und Mitgefühl mit den Leuten bekundet, werdet ihr ihren Gedankengang leichter ändern, als durch die schönste Rede.“* Evangelisation S. 401

### Möglicher Ablauf des ersten Abends:

1. Schaffe von Anfang an eine entspannte Atmosphäre (z. B. leise Musik im Hintergrund)
2. Warte nicht länger als fünf Minuten bevor du beginnst.
3. Gebet (zwei Minuten)
4. Essen und Trinken (Bedürfnis 1) ca. 20 Minuten.
5. Lass die Teilnehmer sich selbst vorstellen und frage, was sie bewogen hat, hierher zu kommen (ca. zehn Minuten) (Bedürfnis 3)
6. Spiel – 15 Minuten (Bedürfnis 3)
7. Stelle kurz das Programm der Gruppe vor! Fragen sind erlaubt!
8. Formuliere die Gruppenregeln und lass sie abstimmen! (Bedürfnis 2, 3)
9. Thema! 20 Minuten (Bedürfnis 5)
10. Frage nach Freiwilligen für verschiedene Aufgaben in der Gruppe (Essen Koordinator, Spiel Koordinator, Gebetskoordinator ...) (Bedürfnis 4)
11. Gebet (verschiedene Arten)



Das ist nur ein Vorschlag für den ersten Abend. Jede Gruppe ist frei, das Programm nach ihren Bedürfnissen zu gestalten. ABER die vorgegebene STRUKTUR ist wichtig! Diese Struktur macht diesen Kreis **zum Freundschaftskreis**.

## 5. Kleingruppen des 21. Jahrhunderts neu definiert!

Wir erleben ständige Veränderungen. Die Welt ist nicht mehr so wie vor zehn Jahre. Die sozialen Medien bieten viele Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme, aber dennoch sind die Menschen einsam und auf der Suche nach echter Gemeinschaft.

Wir müssen unser Kleingruppenkonzept neu definieren, damit wir die Menschen dieses Jahrhunderts erreichen.

### 1. Denke „von innen nach außen“, nicht umgekehrt!

**Übliche Meinung:** Sorge zuerst für die Personen in deinem inneren Kreis.

**Realität heute:** Kleine Gruppen, die den Schwerpunkt auf die eigenen Mitglieder legen, werden sich auf sich selbst fokussieren und stagnieren.

2. **Denke „breiter, nicht schmaler!“**

**Übliche Meinung:** Kleinere Gruppen führen zu stärkerer Innigkeit, tieferen Beziehungen und beträchtlichem geistlichem Wachstum.

**Realität heute:** Gruppen mit weniger als sieben Personen sind schwer zu führen, was bedeutet, dass sie kaum die Möglichkeit haben, gesunde Beziehungen zu fördern oder geistlich zu wachsen, während Gruppen von **12-15 Mitgliedern** beides effektiv erreichen können.

3. **Denke sozialorientiert, nicht intimorientiert!**

**Übliche Meinung:** In Kleingruppen sollen vor allem innige Beziehungen aufgebaut werden.

**Realität heute:** Kleingruppen dienen dazu, neue Freundschaften zu knüpfen.

4. **Denke kurzzeitig, nicht langfristig!**

**Übliche Meinung:** Kleine Gruppen sollen eine Lebensdauer von mindestens 18 Monate haben.

**Realität heute:** Die ideale Dauer einer Kleingruppe ist 10-12 Wochen.

5. **Denke in Werbeabschnitten, nicht fortlaufenden Anmeldungen!**

**Übliche Meinung:** Kleine Gruppen sollen ständig „laufen“, damit Menschen jederzeit einsteigen können.

**Realität heute:** Eine kurze Anmeldezeit erhöht die Teilnahme und Begeisterung in Kleingruppen.

6. **Denke: Eine Gemeinde aus Kleingruppen, nicht eine Gemeinde mit Kleingruppen!**

**Übliche Meinung:** Kleingruppen sind eine von vielen Programmpunkten in der Gemeinde.

**Realität heute:** Kleingruppen sind exponentiell effektiver, wenn sie alleine stehen und nicht mit anderen Gemeindeprogrammen konkurrieren müssen.

7. **Denke einfach, nicht kompliziert!**

**Übliche Meinung:** Menschen sind bereit, mehrere Schritte in einem Prozess zu gehen, um Mitglieder einer Gruppe zu werden.

**Realität heute:** Ein Anmeldeprozess mit nur einem Schritt ist schneller, einfacher, nicht so einschüchternd und erhöht die Anzahl der Teilnehmer.

8. **Denke voraus!**

**Übliche Meinung:** Ein Monat im Voraus ist genügend Zeit, um eine Kleingruppe zu planen und zu organisieren.

**Realität heute:** Um erfolgreich zu sein, muss man 3-4 Monate im Voraus planen.

9. **Denke: Alle Mitarbeiter beteiligen sich aktiv, nicht nur „der Spezialist“!**

**Übliche Meinung:** Du brauchst einen Kleingruppenspezialisten, um alles zu organisieren, die anderen Mitglieder brauchen sich um nichts zu kümmern.

**Realität heute:** Jeder Mitarbeiter einer Kleingruppe soll eine Aufgabe übernehmen.

10. **Denke: Wir sind Lernende, nicht Experten!**

**Übliche Meinung:** Kleingruppenleiter müssen ein großes Bibelwissen haben, schon lange Christen sein und eine lange Ausbildung absolvieren, um eine Gruppe effektiv leiten zu können.

**Realität heute:** Wenn man lernt, indem man etwas tut, bildet man potentielle Leiter aus, egal wie lange man Christ war oder welche Ausbildung man hat.

11. **Denke dezentralisiert, nicht kontrollierend!**

**Übliche Meinung:** Um Erfolg zu haben, müssen die Leiter die Kontrolle haben.

**Realität heute:** Gruppen wachsen schneller und sind gesünder, wenn die Leiter Gott ihre freiwilligen

Helfer anvertrauen und wenn sie den freiwilligen Helfern die Gruppe anvertrauen.

## 12. Denke: „Multiplikation der Leiter, nicht der Gruppen!“

**Übliche Meinung:** Die beste Möglichkeit, die Anzahl der Gruppen zu steigern, ist es, die Gruppen zu teilen.

**Realität heute:** Durch die Semester-Methode und die Lehrling-Methode kann man die Gruppen ganz natürlich vermehren, weil man mehr Leiter bekommt.

*Quelle: Activate, An Entirely New Approach to Small Groups, von Nelson Searcy and Kerick Thomas*

## 6. Arbeitsplan: Wie starte ich einen Freundschaftskreis?

### Meine Zielgruppe

Welche Menschen sind meine Zielgruppe?

Diejenigen, die die gleichen Interessen wie ich habe. (1. Korinther 9,22-23)

#### Dabei sind folgende Fragen zu beachten:

- ❓ Was kann ich anbieten?
- ❓ Habe ich die entsprechenden Ressourcen?
- ❓ Wo liegen meine Fähigkeiten?
- ❓ Wer ist mein Co-Leiter?

#### Beschreibe deine Zielgruppe möglichst ausführlich:

- ▶ Interessen und Gemeinsamkeiten: \_\_\_\_\_
- ▶ Alter: \_\_\_\_\_

- ▶ Anzahl: \_\_\_\_\_
- ▶ Stärken: \_\_\_\_\_
- ▶ Schwächen: \_\_\_\_\_
- ▶ Besonderheiten: \_\_\_\_\_

Ich kann mir vorstellen, eine Gruppe zu starten – mit folgendem Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Mein Co-Leiter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Mein Beziehungsnetzwerk

Freunde (Schule, Arbeit, Soziale Netze ...) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Gelegenheitsfreunde: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Verwandte: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Familie: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Zusammenfassung:

### Freundschaftskreis – Vorteile

- ▶ Vergangenheit beweist Erfolg.
- ▶ Ist unverbindlich.
- ▶ Bringt Struktur und Vernetzung in die Gemeinde.
- ▶ Gemeinde wird unabhängiger vom Prediger.
- ▶ Jeder (und jedes Gemeindeglied) kann mitmachen.
- ▶ Neue Beziehungen und Freundschaften entstehen.
- ▶ Relativ leicht umzusetzen.
- ▶ Es fällt leicht, Freunde zu einer Gruppe einzuladen (im Gegensatz zu einer Gemeinde).
- ▶ Es ist nicht teuer und führt nicht zur totalen Erschöpfung.
- ▶ Gäste sehen praktisches Christsein.
- ▶ Es macht es für Gäste leicht, Jesus kennenzulernen.
- ▶ Bibelstundenkontakte können geknüpft werden.
- ▶ Gemeindeglieder lernen den Umgang mit Ungläubigen.
- ▶ Es macht es leicht, neue Gläubige aufzunehmen und zu integrieren.
- ▶ Erfahrung und Wissen wachsen.
- ▶ Vertrauen wächst, Authentizität steigt.
- ▶ Nicht einmalig, sondern kontinuierlich.
- ▶ Es macht Freude, sich regelmäßig mit Freunden zu treffen.
- ▶ Gruppen teilen sich
- ▶ Multiplizierung.
- ▶ Gemeindegrowth („BetreuungsKapazität“ steigt)

### Mein Freundschaftskreis Zeitplan

1. Gebetsliste! Tägliches Gebet um \_\_\_\_\_
2. Leiter und Co-Leitertreff: einmal vierzehntägig \_\_\_\_\_
3. Freundschaftskreis Vision \_\_\_\_\_

4. Freundschaftskreis Zielgruppe \_\_\_\_\_
5. Starttermin am \_\_\_\_\_
6. Wie oft? \_\_\_\_\_
7. Wann? \_\_\_\_\_
8. Was? \_\_\_\_\_
9. Start, Einladungen \_\_\_\_\_
10. Gelegenheiten nützen \_\_\_\_\_
11. Eine Woche vor dem Termin anrufen! \_\_\_\_\_
12. Ein Tag vor dem Termin SMS \_\_\_\_\_
13. Eine Stunde vor dem Termin Gebetsgemeinschaft! \_\_\_\_\_
14. Start (Ablauf) \_\_\_\_\_
15. Feedback: \_\_\_\_\_



**Freundschaftskreis**

**Die größten Hindernisse, einen Freundschaftskreis zu-  
starten bzw., erhalten:**

- Ich
- Keine Vision
- Keinen Plan
- Kein Gebet
- Keine Motivation
- Keine Ausdauer
- Keine Disziplin
- Keine Vorbereitung
- Keine Kommunikation mit dem Co-Leiter
- Keine Annahme

**Mit Gottes Hilfe möchte ich heute folgendes entscheiden:**

**S = Spezifisch**  
Ist das Ziel präzise, klar und eindeutig formuliert?

**M = Messbar**  
Woran ist zu erkennen, dass das Ziel erreicht wird?

**A = Akzeptiert**  
Ist das Ziel für alle Betroffenen akzeptabel?

**R = Realistisch**  
Ist das Ziel anspruchsvoll, aber erreichbar?

**T = Terminiert**  
Ist für das Ziel ein eindeutiger Endtermin festgelegt?

**S** \_\_\_\_\_

**M** \_\_\_\_\_

**A** \_\_\_\_\_

**R** \_\_\_\_\_

**T** \_\_\_\_\_

**Mit den Augen des Glaubens sehen!**

**P**rioritäten anpassen  
**L**eitende Mitarbeiter informieren  
**A**ktionsplan bestimmen  
**N**avigationsziel festlegen  
**E**rgebnis kontrollieren

**V**erliere nie den Mut  
**O**rientiere dich am großen Ganzen  
**R**äume Zeit ein zur allgemeinen Akzeptanz  
**A**ktiviere alle Kräfte  
**U**berprüfe regelmäßig den Arbeitsplan  
**S**chau auf die Erfolge

## ANHANG 1

# Lebensereignis

Die folgende Index-Tabelle wurde 1967 von den amerikanischen Psychologen Holmes und Rahe entwickelt (*Holmes-Rahe life changes scale*).

Lebensereignis	(Stress-Skala) Punkte
Tod des Partners	100
Scheidung	73
Eheliche Trennung	65
Gefängnisaufenthalt	63
Tod eines Familienangehörigen	63
Persönliche Verletzung oder Krankheit	53
Heirat	50
Verlust von Arbeit	47
Eheliche Versöhnung	45
Pensionierung/Ruhestand	45
Gesundheitliche Veränderung eines Familienmitglieds	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Probleme	39
Familienzuwachs	39
Veränderungen im Geschäft bzw. Business	39
Finanzielle Veränderungen	38
Tod eines nahen Freundes	37
Wechsel der Arbeitsstelle	36
Zunehmende Auseinandersetzungen mit dem Partner	35
Schulden über 75.000 €	31
Kündigung einer Hypothek oder eines Darlehens	30

Berufliche Beförderung	29
Sohn oder Tochter verlassen das Haus	29
Schwierigkeiten mit Schwiegereltern	29
Außerordentlicher persönlicher Erfolg	28
Der Partner beginnt oder beendet eine Arbeit	26
Beginnen oder beenden der Schule	26
Veränderung der Wohnsituation	25
Verhaltensänderung	24
Probleme mit dem Vorgesetzten	23
Veränderungen der Arbeitszeiten bzw. Arbeitskonditionen	20
Wohnortwechsel	20
Schulwechsel	20
Veränderung in der Freizeit	19
Veränderungen in der Gemeinde- (Kirchentätigkeit)	19
Veränderungen der sozialen Aktivitäten	18
Schulden unter 23.000 €	17
Veränderungen der Schlafgewohnheiten	16
Veränderung der Familienzusammenkünfte	15
Veränderung der Essgewohnheiten	15
Urlaub/Ferien	13
Weihnachten allein verbringen	12
Geringe Gesetzesverstöße	11

Quelle: <https://www.code-knacker.de/stress.htm>

# Essensideen

<b>Suppen:</b>	Zucchinicremsuppe Kürbiscremsuppe Spargelcremsuppe Grießnockerlsuppe Nudelsuppe Bohnensuppe Fritattensuppe
<b>Pikant Speisen:</b>	Belegte Brötchen Brot mit Aufstrichen und aufgeschnittenes Gemüse Überbackene Pizzabrötchen Überbackener Pizzatoast Pizza (veganer Scheibenkäse) Haystacks oder Nacho Pizza Bratkartoffeln Tortellini Nudelsalat Gemüse, Obst, Käsespieße Polentaschnitten Spätzle

<b>Salate:</b>	Bohnensalat Kartoffelsalat Nudelsalat Grüner Salat Gemischter Salat Obstsalat
<b>Süßspeisen:</b>	Kaiserschmarrn Pfannkuchen Knödel (Marille, Zwetschge, usw.) Powidlknödel und Mohn
<b>Sonstige Beilagen:</b>	Kuchen Kekse Soletti Knabbermischung Sesamstangen Nüsse Chips Obst
<b>Getränke:</b>	Wasser Fruchtsäfte Tee, Punch Smoothies Gemüsesäfte

# Gebetsmöglichkeiten und Gebetsformen

- **Kleingruppengebete** – Jeweils zwei oder drei Personen stellen sich zusammen, tauschen persönliche Gebetsanliegen aus und beten füreinander.
- **Stilles Gebet** – Jeder nimmt sich persönlich Zeit zum Gebet.
- **Hände reichen** – Die Teilnehmer knien oder stehen im Kreis, einer fängt mit einem kurzen Gebet an und die Person neben ihm ist der nächste. Wenn jemand nicht beten möchte, kann er das mit einem kurzen Handdruck der Person neben ihm signalisieren.
- **Einsatz Gebet** – Die Person, die sich neben dem Leiter befindet, beginnt das Gebet mit einem Satz (ohne das Gebet mit Amen zu beenden) und der nächste hängt einen weiteren Satz an, bis der Leiter den letzten Satz des Gebetes spricht und schließlich mit einem Amen abschließt.
- **Vorbestimmtes Gebet** – Ungefähr drei Leute melden sich (oder werden gebeten) ein Gebet zu sprechen, das repräsentativ für die Gruppe gilt.
- **Ausgetauschte Anliegen** – Gebetsanliegen werden anonym auf Zettel notiert, dann eingesammelt, wieder gemischt und neu verteilt. Nun kann man in Zweiergruppen für die gezogenen Anliegen beten.
- **Spontanes Gebet** – Es wird bestimmt, wer mit einem Gebet abschließt, ansonsten darf jeder, der will, ohne bestimmter Reihenfolge ein Gebet sprechen.
- **Das „Rechte“ Gebet** – Jeder spricht ein Stilles Gebet, in dem besonders für die Person zur Rechten gebetet wird.
- **Plakat** – Es werden Gebetsanliegen auf einem (schön gestalteten) Plakat aufgeschrieben (oder auf Haftnotizen schreiben und auf das Plakat geklebt). Bei jedem Treffen werden neue hinzugefügt und bereits beantwortete entfernt (bzw. in einem Erfahrungsbuch festgehalten).
- **Verheißungsgebet** – Anhand von Verheißungen (Bibelversen) beten.
- **Gebetsstationen** – Für jedes Gebetsanliegen oder jeder Kategorie (Lob, Dank, Bitte, Fürbitte, Bekenntnis) einen anderen Ort (anderes Zimmer, andere Ecke, draußen). Je nach Anzahl der Kategorien Gruppen bilden und nach festgesetzter Zeit rotieren. Je nach Kategorie kann das Gebet auch anders gestaltet werden (z. B. still, freiwillig, laut, usw.).
- **Namen ziehen** – Jeder schreibt seinen Namen auf einen Zettel, faltet ihn und tut ihn in einen Korb. Die Namen werden gemischt und jeder zieht einen Namen. Für die Person mit diesen Namen soll er im anschließenden Gebet und der folgenden Woche besonders beten.
- **Gebet im Dunkeln** – Gebet in einem dunklen Raum, nur wenig beleuchtet (z. B. kleine Lampe oder Kerze, usw.) Man kniet im Kreis und betet, wenn man sich gedrungen fühlt.
- **Psalmen** – Viele Psalmen sind Gebete. Man kann die Psalmen beten. (z. B. Angst 3,91; Einsamkeit 27; Neid 73; Aufgeben 34, 43; Trauer 13; Schwäche 40, 121, 142; Sorge 37; Versuchung 141; Minderwertigkeit 139; Lob 96, 100, 145)
- **Nachrichten** – Nehmt eine Zeitung oder redet über

aktuelle Geschehnisse in der Welt und betet besonders für die betroffenen Gebiete (z. B. Kriegsgebiet). Denkt an die Globale Mission Gottes.

- **Gebetserfahrungen** – Die Gruppe soll ein Einmachglas oder durchsichtiges Gefäß nutzen, um einen Stein für jede Gebetserfahrung zu sammeln. Mit der Zeit sieht die Gruppe, wie sich das Glas füllt. Natürlich kann man die Gebetserfahrungen auch in ein Gebetsbuch schreiben.
- **Abschnitte** – 1. Lob, 2. Bekenntnis, 3. Dank, 4. Bitte
- **Vaterunser** – Matthäus 6,9-13. Konzentriert euch auf die einzelnen Verse und nehmt euch Zeit, entsprechend der einzelnen Aspekte des Gebets zu beten.
- **Spezifisch beten** – Jeder denkt an einen Menschen, für den er schon länger betet und bittet Gott eindringlich im stillen Gebet, ihm zu zeigen, wofür er genau bezüglich dieser Person beten soll.
- **Bibelabschnitt beten** – Es wird ein Abschnitt in der Bibel ausgewählt und der erste Vers wird vorgelesen. Nun kann jeder, der will zu diesem Vers ein kurzes Gebet sprechen. Nach einer Weile wird der nächste Vers gelesen und wieder zu diesem Vers gebetet, usw.

*Quelle: Oliver Fichtberger*

# Mein Freundschaftskreis

Name: \_\_\_\_\_

Leiter: \_\_\_\_\_

<b>Beschreibe in einigen Worten die Gruppe, die du starten möchtest:</b>	
<b>Co-Leiter:</b>	
<b>Potentielle Mitglieder:</b>	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.

	7.
	8.
	9.
	10.
	11.
	12.
	13.
	14.
	15.
	16.
	17.
	18.
	19.
	20.
<b>Anmerkungen:</b>	

## ANHANG 5

# Organisatorischer Fahrplan

<b>WANN</b> Anfangsdatum (z. B. ab März 2020): Enddatum: Co-Leiter:
Wie oft? (1 mal pro Woche 2 mal pro Monat)
Wochentag + Uhrzeit
<b>WO</b> Adresse:
<b>ABLAUF</b> (z. B. Essen, Spielen, Geistlicher Teil, Gebet)
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

**INHALT** Gruppen – Brainstorming:

(Inhalt/Ablauf)

Ideenbörse:
-------------

**TATSÄCHLICHER INHALT**

Block 1.
----------

**VERFASE DIE VISION DER CARE-GRUPPE IN WORTE**

--

# Gebetsgemeinschaft

## Unser Plan

Wir möchten für die zu entstehende Gruppe und deren potentielle Mitglieder beten.

Wir telefonieren jede Woche an diesem Wochentag:

---

um diese Uhrzeit:

---

Wir machen uns aus, wer anrufen wird oder ob wir uns damit abwechseln werden, damit keine Missverständnisse geschehen:

---

---

---

---

---

---

Unter der Woche beten wir in folgender Weise für unsere Namensliste:

*(z. B. Jeder betet für alle Personen. Die Namen der Personen, für die gebetet wird, rotieren jede Woche. Kärtchen mit Gebetsanliegen werde regelmäßig ausgetauscht. Die Namen werden aufgeteilt. Usw.)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein weiterer Baustein ist „Gelegenheiten nutzen“. Er ist selbsterklärend: Wir wollen den Menschen (deren Namen auf der Liste stehen) jetzt begegnen und für sie da sein, noch ohne, dass wir daran denken, sie in unsere Gruppe einzuladen. (z. B. anrufen, E-Mails schreiben, nach dem Gottesdienst plaudern, zum Essen einladen, zum Geburtstag gratulieren, usw.)

Allerdings ist die Umsetzung dieser Aufgabe kontinuierlich und nicht immer leicht. Nutzt Gelegenheiten, damit ihr herausfindet, wofür ihr für diese Person beten könnt.

# Bibelstudium: Johannes 4

### Grundgedanken:

- Vers 5-7a: Christus hört zu und beobachtet (Jak. 1,19)
    - Warum kommt die Frau aus der Stadt heraus (ca. 1,5 km)?
    - „Sychar“ heißt „schmutzig“
    - Die Frau kommt alleine
  - Vers 7b: Christus identifiziert sich mit der Frau
  - Vers 9: Christus zeigt durch seine Körpersprache, dass er sie angenommen hat.
  - Vers 10: Jesus identifiziert sich mit ihren tieferen Sehnsüchten und spricht diese an.
  - Vers 11-12:
    - Die Frau vertraut ihm und ihre Neugier für geistliche Dinge wächst.
    - Das „versteckte“ Angebot Jesu bezüglich der Nöte der Frau, lässt sie aufhorchen und weiter nachfragen.
  - Vers 13-14: Das klare Angebot Christi
    - Ihre Bedürfnisse werden gestillt – „lebendiges Wasser“
    - Der Nutzen – „nie wieder Durst“
    - Die Segnung – „eine Quelle des Wassers im Inneren des Menschen“
- Vers 15: Die Frau nimmt ihre Not bewusst wahr und offenbart ihr Inneres.
  - Vers 16-18: Jesus erforscht gemeinsam mit der Frau das Verhalten, das aus ihrer Not und ihrem Leid erwachsen ist.
  - Vers 19-20: Die Frau spricht ihre geistliche Not aus.
  - Vers 21-24: Jesus stellt ihr das Evangelium vor.
  - Vers 25-26: Die Frau nimmt Jesus als ihren Heiland an (Vers 37)

*„Nur die Methode Christi verbürgt wahren Erfolg im Bemühen, Menschen mit dem Evangelium zu erreichen. Der Heiland MISCHTE sich unter die Menschen als einer, dem nur ihr Bestes am Herzen lag. Er ZEIGTE ihnen seine ehrliche Anteilnahme, DIENTE ihren Bedürfnissen und GEWANN auf diese Weise ihr Vertrauen. Erst dann BAT er sie: Folge mir nach!“ (Ellen G. White, Ministry of Healing, p. 143)*





## **HEFTVERZEICHNIS**

- Heft 1**      Freundschaftskreis, Trainer Ausbildung
- Heft 2**      Gruppen-Spiele