

Heft 5 *Selbstbeherrschung und Mäßigkeit*

Woche 2: „Ich lass mir von mir nicht alles gefallen“

1. Ankommen und Einstieg

- Begrüßung
- Gebet
- Erfahrungen & Gebetsanliegen
 - o Falls Gebetsanliegen genannt werden – evtl. Gebetsgemeinschaft in kleinen Gruppen

- **Hinführung zum Thema**
 - o Was ist das eine Lebensmittel, für das du nachts schwach werden würdest (dein persönlicher „Fleischtopf Ägyptens“)?
 - o Wenn du für ein Jahr nur ein einziges Gericht essen dürftest – wie lange würde es dauern, bis du „grummelst“?
 - o In welcher Alltagssituation (Stau, Warteschlange) reißt deine Selbstbeherrschung am schnellsten?
 - o Wann hast du das letzte Mal gedacht: „Wenn ich *das* erst habe, dann bin ich endlich zufrieden“

2. Gemeinsames Bibellesen

Gemeinsames Lesen des Textes 4. Mose 11,1-24.31-34 – gegebenenfalls in mehreren Übersetzungen. Da es ein langer Text ist, ev. Schwerpunkttexte herausholen.

- Gibt es interessante Unterschiede zwischen den einzelnen Übersetzungen?
- Welche Beobachtungen im Text mache ich? > auf Flipchart markieren – siehe auch Hinweise auf S. 16
- Fragen aus der Gruppe notieren, mit den Fragen von S. 16+17 ergänzen und gemeinsam beantworten

Zusätzliche Fragen:

- **(V. 4):** Warum geht der Impuls zum Murren vom „beigelaufenen Mob“ aus? Welchen Einfluss hat unser Umfeld auf unsere eigene Selbstbeherrschung?
- **(V. 5):** Das Volk erinnert sich an Fische, Gurken und Zwiebeln, vergisst aber die Peitschenhiebe. Wie lässt sich das erklären?
- Gott ist zornig, Mose ist ausgebrannt. Wie unterscheidet sich die Reaktion Gottes auf das Murren von der Reaktion des (überforderten) Leiters?
- **(V. 6):** Manna war „Brot vom Himmel“. Kann man von geistlichen Segnungen übersättigt sein?

- **(V. 19-20):** Gott straft das Volk, indem er ihnen gibt, was sie wollen – „bis es ihnen aus der Nase herauskommt“. Ist die Erfüllung einer falschen Begierde die härteste Strafe?

3. Persönliche Reflexion & Austausch in Gruppen

Fragen aus der Lektion aus dem Bereich **anwenden** (S. 26)

- Kleingruppen (2 oder 3 Personen), die sich über die Anwendungsfragen austauschen
- Zusammentragen der Gruppengespräche im Plenum

Zusätzliche Fragen:

- Warum fühlt sich Selbstbeherrschung oft wie Einschränkung an, obwohl sie uns eigentlich vor den „Gräbern der Gier“ schützt?
- Welche alten Gewohnheiten oder Abhängigkeiten ziehen dich immer wieder an, obwohl du weißt, dass sie dich versklaven?
- Inwiefern ist ein dankbarer Blick auf das „Manna“ von heute die beste Prophylaxe gegen Versuchung?
- Wie gehst du damit um, wenn in deinem Team oder deiner Familie „gemurrt“ wird? Lässt du dich anstecken?
- Das Volk wollte Fleisch *jetzt*. Wo fällt es dir schwer, auf Gottes „Speiseplan“ zu warten?

Was hast du in der letzten Woche (oder davor) ausprobiert (Aufgaben aus dem Bereich **einüben** der letzten Wochen)? Welche Erfahrungen möchtest du mit den anderen teilen?

→ Du kannst diese praktische Anwendungsfrage auch an den Anfang des Bibelgesprächs stellen

4. Betonen / Vertiefen

Kommt über den Bibeltext in 1. Korinther 6,12: *Alles ist mir erlaubt aber nicht alles dient mir zum Guten. Alles ist mir erlaubt aber nichts soll Macht über mich haben ins Gespräch*. Wie kann dieser Text seine verheißende Kraft in unserem Leben entfalten?

5. Einüben > Einzel- & Partnerarbeit

Einzelarbeit

- Was spricht mich an diesem Thema an oder trifft mich?
- Wo wünsche ich mir Wachstum?
- Welche Entscheidung habe ich diese Woche getroffen oder möchte ich treffen?
- Meine Entscheidung auf Moderationskarte/Zettel notieren - Smarte Zielformulierung:
 - o **Spezifisch:** konkrete Formulierung

- o **Messbar:** am Ende kann man überprüfen, ob das Ziel erreicht wurde
- o **Attraktiv:** Ich habe ein ehrliches Interesse, an der Erreichung des Ziels.
- o **Realistisch:** Die Zielsetzung ist theoretisch und praktischer realistisch.
- o **Terminiert:** Zielerreichung ist an Deadline geknüpft.

Partnerarbeit

- Austausch mit einer oder zwei anderen Personen in der Kleingruppe

Abschluss

- Ermutigende Gedanken
- Abschlussgebet
- evtl. Kurzgeschichte

Das Salz und der Durst

Ein alter Wanderer wurde gefragt, warum so viele Menschen in der Wüste unglücklich seien, obwohl sie doch auf dem Weg in die Freiheit waren. Der Wanderer nahm eine Handvoll Sand und sagte:

„Wisst ihr, Ägypten war ein hartes Land, aber man wusste, wann man zu essen bekam. Die Wüste ist ein freies Land, aber Freiheit schmeckt am Anfang oft nach nichts. Die Menschen dort hinten, die nach Fleisch schreien, haben ein Problem: Sie haben im Herzen noch das Salz von Ägypten. Das Salz der Sorgen, das Salz der alten Lust. Und dieses Salz macht einen Durst, den kein Wasser der Welt löschen kann.“

Sie denken, die Wachteln würden sie retten. Aber wer gierig isst, während er noch das alte Salz im Herzen hat, der wird nur noch durstiger. Selbstbeherrschung ist nicht die Kunst, hungrig zu bleiben. Es ist die Freiheit, das alte Salz auszuwaschen, damit das Manna – das einfache Brot des Lebens – endlich wieder süß schmeckt wie Honig.“

Autor bekannt