

Heft 5 *Selbstbeherrschung und Mäßigkeit*

Woche 1: „Du nervst!“

1. Ankommen und Einstieg

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

Hinführung zum Thema

- Was war das Letzte, das du am liebsten „gegen die Wand gepfeffert“ hättest (einen Gegenstand oder eine verbale Spitze)?
- Fällt es dir leichter, mit jemandem zu weinen, der am Boden liegt, oder dich ehrlich mit jemandem zu freuen, der gerade totalen Erfolg hat?
- Wenn du schlechte Laune hast. Was ist dein typisches Warnsignal, bevor die Selbstbeherrschung den Raum verlässt?

2. Gemeinsames Bibellesen

Gemeinsames Lesen des Textes **1. Samuel 18,5-16** – gegebenenfalls in mehreren Übersetzungen. Da es ein langer Text ist, ev. Schwerpunkttexthe herausheben.

- Gibt es interessante Unterschiede zwischen den einzelnen Übersetzungen?
- Welche Beobachtungen im Text mache ich? > auf Flipchart markieren – siehe auch Hinweise auf S. 7
- Fragen aus der Gruppe notieren, mit den Fragen von S. 7 ergänzen und gemeinsam beantworten

Zusätzliche Fragen:

- **(V. 7):** War das Lied eine bewusste Provokation oder unbedarfte Freude? Wie viel Verantwortung tragen „Außenstehende“ für die Eifersucht zwischen zwei Anführern?
- **(V. 9):** „Saul sah David scheel an.“ Wie verändert ein eifersüchtiger Blick die Wahrnehmung der Realität?
- **(V. 11):** Saul versucht es zweimal. Was sagt das über die Eskalationsstufen von mangelnder Selbstbeherrschung aus?
- **(V. 14):** Das hebräische Wort „*maskil*“ bedeutet klug, erfolgreich und einsichtig. Wie bewahrt man diese „Klugheit“, wenn man angegriffen wird?

- **(V. 12/14):** Der Text betont zweimal: „Der Herr war mit ihm.“ Ist Erfolg automatisch ein Zeichen für Gottes Gegenwart, oder geht es um Davids Charakter?
- Saul war selbst einmal der gefeierte Held. Warum vergisst er seine eigene Geschichte angesichts von Davids Erfolg?

3. Persönliche Reflexion & Austausch in Gruppen

Fragen aus der Lektion aus dem Bereich **anwenden** (S. 8)

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

Zusätzliche Fragen:

- Wo ertappst du dich dabei, deine „Tausende“ gegen die „Zehntausende“ anderer aufzurechnen (z.B. Gehalt, Kinder, Ehrenamt)?
- Wir werfen heute selten mit Speeren. Welche Worte benutzt du, um jemanden „an die Wand zu nageln“?
- Wie reagierst du, wenn dein Chef oder ein Familienmitglied eifersüchtig auf dich reagiert? Duckst du dich weg wie David? Welche Taktik wendest du an?
- Was tust du aktiv, um deinen „bösen Geistern“ (Neid, Zorn, Bitterkeit) keinen Raum zu geben?
- Ist Selbstbeherrschung für dich eine reine Willensleistung oder eine Frucht des Heiligen Geistes?
- Wie können wir als Gemeinde eine Kultur schaffen, in der Erfolg gefeiert wird, statt Neid zu wecken?

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 praktischen Anwendungsfrage auch an den Anfang des Bibelgesprächs stellen

4. Betonen / Vertiefen

- Im Abschnitt „betonen“ steht: *Und weil den bedingungslosen Rückhalt bei Gott verloren hatte, begann er sich mit David zu vergleichen, Sich mit anderen zu vergleichen war das erste Zeichen seiner Schwäche.*
- Kommt darüber ins Gespräch, wie es euch in eurem eigenen Leben mit Gottes Hilfe gelingt, euren Selbstwert in Gott zu bewahren und ihr dem Impuls widerstehen könnt, sich mit „Konkurrenten oder gar Feinden“ zu vergleichen.

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

Der Speer und die Saiten

Es gibt Lieder, die gern wir hören, und Lieder, die den Frieden stören. Wenn andere zählen, was du nicht hast, wird Erfolg des Nächsten zur Last. Der Blick wird trüb, das Herz wird schwer, und plötzlich greift die Hand zum Speer.

Schlägt man hin - fest und hart, auf den der uns zum Spiegel ward. Seine Klugheit, sein helles Licht, erträgt man hier im Dunkeln nicht. Der mit dem Speer, der bleibt allein, gefangen in der eignen Pein.

David spielt und weicht schnell aus, er trägt den Segen aus dem Haus. Schlägt nicht zurück, verbittert nicht, er bleibt im Takt und bleibt im Licht. Er ist nicht der, der feige flieht, weil er in Gott die Stärke sieht.

Beherrschung heißt nicht: Da ist kein Zorn. Doch werf ich nicht den Speer nach vorn. Ich lass die Harfe mein Leben bestimmen, statt auf der Welle des Hasses zu schwimmen. Gott nimmt den Neid und auch die Wut – und David siegt, denn er hat Mut.

Autor bekannt