

EINFÜHRUNG

Gemeinsam wollen wir uns als Gemeinde mit Hilfe von 5 Einheiten mit dem Daniel-Buch auseinandersetzen. Dazu sollen die Predigten am Sonntag dienen, sowie dieses Kleingruppenmaterial.

Für jede Woche gibt es für dich und deine Kleingruppe ein komplettes Programm, das ihr gerne so anpassen könnt, wie ihr es braucht. Ein Abend besteht aus vier Teilen.

Einen guten Überblick über das Daniel Buch findest du unter: <https://www.youtube.com/watch?v=a0s-QRJI8xY> (Bible-Project)



get together (zusammenkommen) Fünf Wochen ist keine lange Zeit und trotzdem wollen wir als Gruppe zusammenwachsen. Auch wenn Ihr schon länger als Gruppe gemeinsam unterwegs seid, tut es gut, erst einmal „aufzutauen“ und mit der Themenreihe und den Erwartungen der anderen vertraut zu werden. Wir reflektieren die „Schritte“, die wir die letzte Woche versucht haben. Mit Blick auf die Predigt vom Sonntag nehmen wir uns Zeit für einen Austausch und konkrete Fragen führen uns in das Thema ein. Wir hören aufeinander und starten mit einem Gebet. *[25min]*



get more (mehr bekommen) Wir nehmen das Thema in den Blick und vertiefen die Predigt vom Sonntag in einer Bibelarbeit/Input. Eine Person aus der Gruppe sollte sich vorbereiten. *[25min]*



get on (weitermachen) Jüngerschaft passiert „jeden Tag“. Wie kann die Woche aussehen? Welche Aufgaben nimmt jeder persönlich mit? Hier muss es konkret werden. Jeder soll sich überlegen, was er in der Woche umsetzen will. *[10min]*



get ready (bereit machen) Gebetszeit *[10min]*

THEMENÜBERSICHT

07.04. Take a stand – Treue lohnt sich (Samy)

14.04. Take a stand – Leben unter Druck (Uli)

21.04. Take a stand – Hochmut kommt vor dem Fall (Siemen)

28.04. Take a stand – Wer springt in die Bresche (Uli Seidel)

05.05. Take a stand – Meine Zeit steht in seinen Händen (Samy)

HINWEISE & IDEEN

Im Folgenden findest du kurz und überblicksartig Hinweise für das Setting eurer Kleingruppe. Wenn du Leiter der Abende bist, findest du vielleicht hilfreiche Tipps. Als **Teilnehmer kannst du sie gerne überspringen**. Wenn ihr schon länger als Gruppe unterwegs seid, fühlt euch frei den Ablauf und die Rahmenbedingungen für euch anzupassen. Auch Inhalte der einzelnen Einheiten könnt ihr so abändern, wie es für eure Gruppe stimmig ist.

Rahmen: Jeder sollte seine Bibel und am besten ein/sein Notizbuch dabei haben. Jüngerschaft geht nur über Verbindlichkeit. Die Länge der Abende sollte auf 2 Stunden beschränkt sein. Das Material sieht 90 Minuten vor.

Inhalte: Das Kleingruppenmaterial wird individuell vom Prediger des jeweiligen Sonntags zusammen vorbereitet und dann online auf der Homepage unter der Rubrik „Predigten“ als Download bereitgestellt. Die Predigt ist also „Voraussetzung“ und sollte möglichst im Livestream oder per Podcast nachgehört werden.

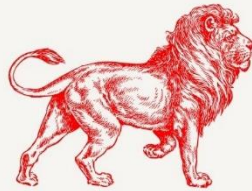
Beachtenswert: Achtet auf Vertraulichkeit und Wertschätzung in euren Treffen. Jüngerschaft braucht Ehrlichkeit. Damit sich jeder sicher fühlen kann, bleibt alles, was bei Treffen gesprochen wird, vertraulich. Wir hören zu und verzichten auf Kommentare und Ratschläge – wenn nicht bewusst dafür gerade der Raum ist. Und denkt daran – in der Kürze liegt die Würze.

Feedback: Wir sind dankbar, wenn ihr uns als Kleingruppe Feedback zum Material gebt. Das könnt ihr unter folgendem Link für jedes Material einzeln tun: <https://forms.office.com/e/CXetMAqBvS> oder den folgenden QR-Code einscannen.



2

Leben unter Druck



BUCH DANIEL

Ulrich Herter

EINFÜHRUNG

Wie reagierst du, wenn du unter Druck gerätst? Eine Klausur steht bevor, du hast einen Abgabetermin auf der Arbeit oder musst ein schwieriges Gespräch innerhalb der Familie führen: Was passiert dann mit dir? Kannst du nicht mehr schlafen? Wirst du für dein Umfeld unerträglich? In Daniel 2 kommt König Nebukadnezar selbst in eine solche Drucksituation – und zwar durch einen Traum, der ihn sehr beunruhigt. Er lässt seine Traumdeuter rufen und befiehlt ihnen, den Traum nicht nur zu deuten, sondern seinen Inhalt ihm, dem König, zu erzählen. Er misstraut ihnen und will den Quacksalbern erstmal auf den Zahn fühlen, bevor er sich von ihnen zutexten lässt. Natürlich können sie nicht, was er verlangt, und Nebukadnezar befiehlt im Zorn, sofort alle Berater und Weisen des Landes umbringen zu lassen. Dieses Todesurteil trifft auch Daniel und seine Freunde, obwohl die gar nicht anwesend waren.

Nun steht Daniel enorm unter Druck – reagiert aber völlig gelassen. Er erbittet sich vom König eine Nacht Zeit, betet mit seinen Freunden für Gottes Gnade und erhält von Gott den Inhalt des Traumes samt seiner Deutung offenbart. Situation gerettet, Beförderung eingeehmet! Hätten wir natürlich genauso gemacht, oder?



get together [25min]

In dieser Phase nehmen wir uns Zeit aufeinander zu hören und ehrlich zu werden.

? Welche Drucksituation ist besonders herausfordernd für dich?

? Mal ehrlich: Wenn du unter Druck gerätst, was kommt da in dir hoch?

**Angst | Misstrauen | Minderwert | Manipulation & Kontrolle | Flucht | Passivität | Lautstärke |
Verteidigen | Rückzug | Anschuldigungen | Panik**

Mut | Weisheit | Ruhe | Aktivität | Zeit |

? Grundsätzlich gibt es wahrscheinlich zwei Grundrichtungen:

1. Explodieren -> Etwas kommt aus mir heraus....
2. Implodieren -> Etwas zieht sich in mir zurück.

! Mit der Situation selbst hat das gar nichts zu tun: Druck spült nur die Dinge in uns hoch, die eh schon da waren! Solche Reaktionen sind Verhaltensmuster, die bereits sehr früh im Leben antrainiert werden. Nebukadnezar zum Beispiel weiß von Daniel, dass er in Lage ist, Träume zu deuten (Daniel 1,17-20). Und doch befragt er nicht ihn, sondern seine Wahrsager, denn das hat sich in vielen Jahren bei ihm so eingepreßt. Uns als Christen geht es nicht anders: Wir wissen (geföhlt) alles über Jesus, und doch laufen wir bei Druck nicht zum ihm, sondern zur Angst, zum Minderwert, zum Zorn etc. Wir suchen uns zu oft Ratgeber, die uns nicht weiterhelfen.

! Warum geschieht das? Unter Druck greift dein Hirn auf Verhaltensmuster zurück, das kostet weniger Energie. Unter Druck vermeidet das Gehirn neue Entscheidungen treffen zu müssen. Es greift lieber auf Vorhandenes zurück. Das ist Schlau – aber eben auch ein Problem: Du hast früh im Leben einiges gelernt, was für dich Wahrheit ist, und kommst aus diesem Denken nicht mehr raus!

? Welche Denkmuster kennst du aus deinem eigenen Leben?

Wenn du zum Beispiel in jungen Jahren von Gott enttäuscht wurdest (oder es zumindest so empfunden hast), speicherst du als Muster ab: „Ich kann Gott nicht vertrauen!“ Diese Muster laufen unbewusst ab und bestimmen wesentlich, wie du über Gott und die Menschen denkst.



get more [25min]

Die Bibel nennt das in 2. Korinther 10,4-5 auch „Festungen“ und „Gedankengebäude“.

? Lest doch gemeinsam noch einmal Daniel 2. In 2. Korinther 10ff findet ihr auch Hinweise und Ratschläge von Paulus zu dem Thema.

? Denkmuster gefangen zu nehmen und einzureisen, ist deine einzige Chance, davon frei zu werden. Wie geht das praktisch? Daniel hat seine Freunde aktiviert, und sie haben gebetet.



get on [10min]

Idee Gebet: Vielleicht habt ihr in eurer gemeinsamen Zeit ganz konkrete Gedankenmuster identifiziert. Vielleicht ist es die Chance füreinander zu beten und im Gebet Gedankenmuster niederzureißen. Wir dürfen das im Namen Jesus tun. Denkt aber auch an das Beispiel in der Predigt – manches ENTWICKELT sich langsam und braucht Zeit. Vieles davon ist vielleicht auch einfach zu sensibel für eine Kleingruppe. Eine Zweierschaft oder die Seelsorge sind oft die geeigneteren Orte.

Idee wertschätzendes Feedback: Oft fällt es schwer, solche Muster zu erkennen. Freunde können helfen, indem sie dir ehrliches Feedback geben. Wichtig ist, dass es ein wertschätzendes Feedback ist, also z.B. „da und da habe ich Folgendes bei dir beobachtet“ – und nicht: „Du bist aufbrausend!“ oder „Du bist du unfair!“ Manchmal muss man gar nicht den Knoten finden, sondern kann das Positive bestärken. Habt ihr den Mut eine Runde zu machen, in der ihr einfach nur Gutes übereinander sagt?



für Zuhause und ganz für dich

Wenn ihr Daniel 2 gelesen habt, ist euch eventuell folgendes aufgefallen: In Vers 17 nennt Daniel seine Freunde bei ihren **hebräischen Namen** – er verwendet nicht die babylonischen Bezeichnungen (die im Grunde alle nur eine Anbetung von Götzen ausdrücken). Dieses kleine Detail ist immens wichtig: Daniel besinnt sich auf seine Herkunft, auf seine Identität als Teil des Volkes Gottes!

Genau das ist der Weg, deine negativen Verhaltensmuster loszuwerden: Geh ins Gebet, lege die Lügen am Kreuz ab und nimm deine Identität in Jesus bewusst für dich in Anspruch. Nimm sie ein wie eine Medizin, gern sogar 3x täglich! Über kurz oder lang wird es das verkehrte „Gedankengebäude“ zum Einsturz bringen.

Welche Bibelverse kannst du dir an den Spiegel hängen oder in deinen Kalender schreiben, die dir helfen dich an deine Identität in Gott zu erinnern.