

Übung Gemeinschaft Teil 1

Wir wissen, dass jeder von uns an einem anderen Punkt steht – manche sind schon länger Christen, andere ganz neu dabei. Manche haben viel Zeit, andere weniger. Deshalb haben wir für jede der vier Sitzungen eine zusätzliche Übung vorbereitet. Diese ist für alle, die Lust haben, noch tiefer in das Thema Gemeinschaft einzusteigen.

Diese Woche geht es um eine geführte Reflexion. Sie soll dir dabei helfen herauszufinden, zu welchen Menschen Gott dich hinzieht – Menschen, die wie eine Familie für dich werden könnten. Manche nennen das „spirituelle Adoption“. Damit meinen sie: Gottes Geist zieht unser Herz manchmal sanft zu bestimmten Menschen hin, damit wir mit ihnen wie eine Familie leben.

Nach dieser Übung wirst du wahrscheinlich klarer sehen, wer deine „gewählte Familie“ sein könnte und welche Schritte du als nächstes gehen solltest.

Teil 01: Die vier Bereiche des Lebens

Schau dir die folgenden vier Lebensbereiche an:

01 Bitte zuerst den Heiligen Geist, dich bei dieser Übung zu führen und deine Gedanken zu leiten.

02 Geh jeden Bereich durch und schreib die Namen von allen Menschen auf, die du kennst. Du musst nicht jeden auflisten – schreib einfach alle auf, die dir einfallen. Vom allerbesten Freund bis zu Leuten, die du nur flüchtig kennst.

03 Geh jetzt langsam durch deine Listen und kreise alle Namen ein, zu denen du dich hingezogen fühlst. Du musst dich noch zu nichts verpflichten. Lass einfach deine Vorstellungskraft spielen und hör auf das, was dein Herz dir sagt. Welche Menschen ziehen dich an?

Die vier Bereiche:

Familie und Freunde	Kirche
Arbeit	Dritte Orte

Teil 02: Die vier Kreise der Gemeinschaft

Jetzt wollen wir schauen, wie deine aktuellen Beziehungen in dieses System passen.

01 Nimm dir wieder einen Moment und bitte den Heiligen Geist, dich bei dieser Übung zu führen.

02 Geh jeden Kreis durch und schreib die Namen von allen Menschen auf, mit denen du bereits in diesem Bereich verbunden bist.

03 Halt inne und denk über diese Fragen nach:

- **Wo fehlen dir Beziehungen?** Vielleicht hast du viele Freunde und Familie, aber nur wenige richtig enge Vertraute? Oder du hast zwei, drei sehr enge Freunde, aber kein größeres Netzwerk für schwierige Zeiten? Wo brauchst du mehr Gemeinschaft?

- **Wo fühlst du dich überfordert?** Wo hast du zu viele Verpflichtungen? Vielleicht versuchst du gerade, sieben verschiedene Menschen besser kennenzulernen, obwohl du nur Zeit und Energie für zwei oder drei hast? Wo solltest du dich etwas zurückziehen? (Keine Sorge: Du musst niemanden verletzen. Es geht nur darum, freundlich Grenzen zu ziehen.)

04 Schau dir jetzt dein erstes Arbeitsblatt nochmal an. Übertrag alle Namen, die du eingekreist hast, auf dieses neue Blatt mit den vier Kreisen. Setz hinter jeden Namen ein Fragezeichen. Du verpflichtest dich noch zu nichts - du träumst nur mit Gott davon, wie es werden könnte.

Gebet zur Führung

Halten Sie inne und lauschen Sie im Gebet auf Gottes Führung:

01 Gott, wen von diesen wertvollen Menschen stellst Du gerade in den Vordergrund?

02 Gott, welche nächsten Schritte möchtest Du, dass ich mit jeder dieser Personen unternehme?

03 Gott, welche Bereiche meines Beziehungslebens brauchen Veränderung, Heilung oder Aufmerksamkeit?

