KLEINGRUPPEN

Ich komme schon allein klar. Der Weg aus der Vereinzelung in echte Gemeinschaft.

pastorsblog.de

Icebreaker

Niemand muss seine Stärke dadurch beweisen, dass er alles allein trägt.

Denke kurz an eine Situation aus der letzten Zeit zurück:

- Wann warst du froh, dass jemand dir geholfen hat?
- Oder: Wann hast du gemerkt, dass ein Mensch nicht nur eine Lösung, sondern vor allem ein offenes Ohr gebraucht hat?

Wer möchte, kann eine kurze Erfahrung erzählen. Niemand muss etwas Persönliches preisgeben.

> **PREDIGER 4,7–12**
>
> *Ich sah noch ein weiteres Beispiel der Sinnlosigkeit auf der Welt: Ein Mann, der alleine lebt und weder Kind noch Bruder hat und auch keine Freunde oder Bekannte. Er arbeitet, soviel er kann, und will immer noch mehr haben. Müsste er sich denn nicht fragen: »Für wen arbeite ich eigentlich? Warum gönne ich mir kein Vergnügen?« Auch das ist sinnlos und eine Vergeudung von Zeit. Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe. Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. Doch wie schlecht ist der dran, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm beim Aufstehen hilft! Es können sich zwei, die in einer kalten Nacht unter einer Decke liegen, aneinander wärmen. Doch wie kann einer, der alleine liegt, warm werden? Ein Einzelner kann leicht von hinten angegriffen und niedergeschlagen werden; zwei, die zusammenhalten, wehren den Überfall ab. Und: Ein dreifaches Seil kann man kaum zerreißen.*

Fragen zum Nachdenken

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

Die Vertiefung – Für alle, die tiefer gehen möchten

Punkt A: Wenn Erfolg zur Einzelhaft wird

Prediger beobachtet einen Menschen, der arbeitet, Besitz anhäuft und trotzdem niemanden hat, mit dem er sein Leben teilen kann. Der Text kritisiert nicht Arbeit, Verantwortung oder materiellen Besitz an sich. Die bohrende Frage lautet vielmehr: **Was geschieht, wenn Leistung und Erfolg von Beziehungen getrennt werden?**

Der einsame Arbeiter hat offenbar ein Ziel erreicht, aber keinen Menschen, mit dem er sich darüber freuen kann. Er hat vielleicht volle Hände, aber ein leeres Gegenüber. Sein Problem ist nicht nur, dass er allein ist. Er hat auch den Sinn seines Mühsalens aus den Augen verloren: „Für wen mühe ich mich eigentlich ab?“

Das macht die Vereinzelung so gefährlich: Sie kann von außen wie Selbstständigkeit aussehen. Ein Mensch wirkt zuverlässig, beschäftigt und unabhängig. Innerlich kann er jedoch immer stärker die Überzeugung entwickeln:

- Ich darf niemandem zur Last fallen.
- Ich muss meine Probleme selbst lösen.
- Wenn ich Hilfe brauche, habe ich versagt.
- Andere würden mich ohnehin nicht verstehen.
- Für echte Nähe fehlt mir die Zeit.

Geistlicher Einblick: Die Bibel unterscheidet zwischen gesunder Eigenverantwortung und zerstörerischer Selbstgenügsamkeit. Reife bedeutet nicht, niemanden zu brauchen. Reife bedeutet, die eigene Bedürftigkeit ehrlich anzunehmen und zugleich für andere tragfähig zu werden.

Gesprächsimpuls: Wo könnte mein Fleiß, meine Unabhängigkeit oder mein voller Terminkalender mich gerade von Menschen entfernen?

Punkt B: Gemeinschaft ist kein Zeichen von Schwäche

Schon in der Schöpfung sagt Gott: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1. Mose 2,18). Das Bedürfnis nach Nähe ist deshalb kein persönlicher Defekt und keine peinliche Schwäche. Es gehört zu Gottes guter Idee für den Menschen.

Der Mensch ist als Beziehungswesen geschaffen. Wir brauchen andere nicht nur, wenn wir krank, überfordert oder gescheitert sind. Wir brauchen sie auch zum Feiern, zur Orientierung, zur Korrektur, zum Lernen und zum gemeinsamen Danken.

Prediger 4 nennt mehrere konkrete Gründe für tragende Gemeinschaft:

- Zwei können sich gegenseitig helfen, wenn einer fällt.
- Zwei können sich gegenseitig wärmen, wenn es kalt wird.
- Zwei können gemeinsam Widerstand leisten, wenn Gefahr droht.
- Eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell wie ein einzelner Faden.

Der unmittelbare Sinn des Bildes von der dreifachen Schnur ist die größere Stabilität von Verbundenheit. Christlich können wir dieses Bild weiterführen: Eine Beziehung wird besonders tragfähig, wenn nicht nur zwei Menschen nebeneinanderstehen, sondern Christus in ihrer Mitte Raum bekommt. Das ist eine geistliche Anwendung des Bildes – nicht die Behauptung, dass Prediger 4,12 ursprünglich bereits eine vollständige Lehre über eine Ehe oder eine bestimmte Beziehungsform formuliert.

Jesus selbst hat Gemeinschaft nicht als Luxus behandelt. Er ließ Menschen nahe an sich heran, nannte seine Jünger Freunde und bat sie in seiner schwersten Stunde, bei ihm zu bleiben und zu wachen. Am Kreuz begegnete er der tiefsten Verlassenheit, damit Menschen wieder mit Gott und miteinander versöhnt leben können.

Geistlicher Einblick: Jesus macht uns nicht zu religiösen Einzelkämpfern. Er ruft Menschen in seine Nachfolge und verbindet sie zu einer Gemeinschaft, in der Wahrheit, Vergebung, Hilfe und gegenseitige Verantwortung möglich werden.

Gesprächsimpuls: Was verändert sich in deinem Selbstbild, wenn du nicht zuerst als leistungsfähiger Mitarbeiter, sondern als von Jesus geliebter Freund gesehen wirst?

Punkt C: Herausfordernde Fragen

1. Wo verwechsle ich Unabhängigkeit mit geistlicher oder persönlicher Reife?
2. Welche Seite meines Lebens halte ich besonders gut unter Verschluss?
3. Wem erlaube ich, mich wirklich zu kennen – und wem verweigere ich diese Nähe?
4. In welcher Situation lehne ich Hilfe ab, obwohl ich sie eigentlich brauche?
5. Welche Beziehung leidet darunter, dass ich mich zurückziehe oder immer nur funktioniere?
6. Gibt es in meinem Leben Menschen, die nur meine Stärke kennen, aber nicht meine Erschöpfung, meine Zweifel oder meine Angst?
7. Was befürchte ich, könnte geschehen, wenn ich einem vertrauenswürdigen Menschen ehrlich sage, wie es mir wirklich geht?
8. Wo möchte Jesus nicht nur mein Helfer, sondern auch der verbindende Mittelpunkt meiner Beziehungen sein?

Punkt D: Praktisches Werkzeug & Challenge

Der Drei-Kreise-Beziehungscheck

Nimm ein Blatt Papier und zeichne drei Kreise, einen innerhalb des anderen. Du musst deine Zeichnung niemandem zeigen.

Kreis 1: Menschen in meinem Umfeld

Schreibe Namen von Menschen hinein, mit denen du regelmäßig Kontakt hast – Familie, Nachbarn, Arbeitskollegen, Freunde oder Menschen aus der Gemeinde.

Kreis 2: Menschen, die mich wirklich kennen

Markiere diejenigen, denen du nicht nur deine Erfolge, sondern auch deine Fragen, Grenzen und Belastungen zeigen kannst.

Kreis 3: Menschen, mit denen ich Leben und Glauben teile

Schreibe die Namen der Menschen hinein, mit denen du betest, über Zweifel sprichst, Entscheidungen prüfst oder füreinander Verantwortung übernimmst.

Frage dich anschließend:

- Sind alle drei Kreise gefüllt?
- Wo wünsche ich mir mehr Tiefe?
- Bei wem könnte ich selbst einen ersten Schritt tun?
- Wo braucht eine Beziehung mehr Raum für Christus, Ehrlichkeit oder Vergebung?

Die Wochen-Challenge

Wähle **eine** der folgenden Übungen und setze sie in den nächsten sieben Tagen konkret um:

1. Die Einladung

Lade eine Person unkompliziert zu einem Kaffee, einem Spaziergang oder einem gemeinsamen Abendessen ein. Das Ziel ist nicht, ein Problem zu lösen, sondern Zeit zu teilen.

2. Der ehrliche Satz

Sage einem vertrauenswürdigen Menschen einen Satz, der unter die Oberfläche geht, zum Beispiel: „Wenn ich ehrlich bin, beschäftigt mich gerade …“ oder „Nach außen wirke ich ruhig, aber innerlich …“

3. Das Namensgebet

Bete an jedem Morgen für drei Menschen aus deinem Umfeld. Bitte Gott nicht nur, ihre Probleme zu lösen, sondern frage auch: **Wie kann ich dieser Person heute ein Stück tragende Gemeinschaft schenken?**

4. Der Hilfe-Schritt

Bitte eine Person ganz konkret um Hilfe – praktisch, emotional oder geistlich. Formuliere deine Bitte so klar, dass die andere Person weiß, was du brauchst.

Schließe die Woche mit dieser Frage ab:

Welchen kleinen Schritt habe ich getan, damit Vereinzelung nicht das letzte Wort behält?