

ELKE MÖLLE

# Erfüllt

**Gemeinsam das Leben entdecken,  
für das wir gemacht sind**

das Kleingruppen  
 MATERIAL

**SCM**  

---

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R. Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind, wenn nicht anders angegeben,  
folgender Ausgabe entnommen:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)  
Titelbild: © Aleksei Derin (shutterstock.com)  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Illustrationen: Yun-mi Willems  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26937-6  
Bestell-Nr. 226.937

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Teil 1   Deine neue Identität</b>	
<b>Woher deine Sehnsucht kommt, glücklich zu sein</b> .....	15
1 Happy – Du bist geschaffen für ein vollkommenes Leben in der Gegenwart Gottes .....	16
2 Versetzt in eine andere Welt – Was eigentlich passiert, wenn du im Geist neu geboren wirst .....	21
3 Besser als im Märchen – Warum Gott nach einer Braut sucht, die er liebt und die ihn liebt – und was das mit dir zu tun hat .....	26
4 Versöhnt mit dir und deinem Leben – Gott hat ein ganzes Ja zu dir und stellt deinen Selbstwert auf ein neues Fundament .....	31
<b>Teil 2   Deine neue Heimat</b>	
<b>Wie du lernst, jeden Tag in Gottes Fülle zu leben</b> .....	39
5 Der Schlüssel: Empfangen lernen – Wie du als Kind Gottes lernst, ganz auf Kosten des Königs zu leben .....	40
6 Vom Esel und der Karotte – Schluss mit der Eigenkraft und den überhöhten Selbstansprüchen! .....	45
7 Im Karussell der Gefühle – Wie du die Wahrheit festhältst und alle Lügenfestungen radikal zerstörst .....	51
8 Guten Morgen, liebe Sorgen – Du darfst ohne Sorgen leben, wirklich! .....	55
<b>Teil 3   Dein neues Leben im Glauben</b>	
<b>Wie sich echte Veränderung in deinem Leben durchsetzt</b> .....	59
9 Überwindertraining – Wie du die Waisenkindmentalität loswirst und lernst zu kämpfen .....	60
10 Iss deine Riesen zum Frühstück – Wie das wirklich funktioniert: nicht im Schauen, sondern im Glauben leben .....	65

11	Die Kunst des Loslassens – Wie du vergeben lernst und alles wirklich wieder gut wird .....	70
12	Von der Muschel und der Perle – Unsere Fehler sind für Gott kein Problem! .....	74
13	Ganz im Hier und Jetzt – Wie du mutig dein Leben gestaltest, das Gott und dich richtig glücklich macht .....	79
14	Wachgeküsst – Wie du eine Vision bekommst, um aus Gottes Perspektive heraus zu denken, zu handeln, zu leben .....	83
	<b>Nachwort</b> .....	88

# EINLEITUNG

Hallo und herzlich willkommen zur Kleingruppe. So schön, dass du mit anderen Nachfolgern Jesu zusammen lernen willst, ganz auf Kosten des Königs zu leben! Ich freue mich riesig, dass ihr euch als Gruppe auf einen Weg begeben wollt, tiefer einzusteigen in ein Leben, das jeden Rahmen sprengt und das Reich Gottes auf der Erde sichtbar macht.

Dieses Buch ist ein Trainingsbuch, und Trainieren ist immer leichter zusammen als allein. Ich schlage vor, dieses Material mindestens zu zweit durchzuarbeiten, aber noch schöner ist es, wenn ihr zwischen drei und acht Personen seid. Wenn ihr mehr als acht seid, empfehle ich euch, die Gruppe zu teilen. Die Zeitangaben sind so kalkuliert, dass ein Treffen ungefähr zwei Stunden dauert. Ihr könnt natürlich mehr oder weniger Zeit für einen Programmpunkt verwenden. Es hat sich aber gezeigt, dass es für die Motivation gut ist, wenn ein klarer Zeitrahmen gesteckt ist. Achtet darauf, dass die Treffen pünktlich anfangen und der offizielle Teil nach zwei Stunden auch wirklich aufhört – außer ihr seid euch alle einig, dass das Treffen länger dauern darf. Wenn ihr mehr als zwei Personen seid, ist es hilfreich, wenn es jemanden gibt, der das jeweilige Treffen moderiert. Das kann immer dieselbe Person sein, aber ihr könnt euch auch abwechseln. Es geht einfach darum, dass jemand darauf achtet, dass die Redezeit der Teilnehmer ausgewogen ist und dass über alle Punkte gesprochen wird. Sonst besteht die Gefahr, dass einer ganz lang redet und ein anderer gar nicht mehr zu Wort kommt oder dass man zum Beispiel in der Austauschrunde hängen bleibt.

Zu dem Kleingruppenbuch gehört ein Hauptbuch, das alle Themen ausführlich behandelt. Das Kleingruppenmaterial ist nur zusammen mit dem Hauptbuch sinnvoll. Für jedes Kapitel des

Hauptbuches gibt es ein Kapitel im Praxisbuch, ihr werdet also 14 Einheiten zusammen als Gruppe haben. Am besten ist es, wenn alle zwischen den Treffen das jeweils nächste Kapitel des Hauptbuches lesen, damit beim Kleingruppentreffen das Thema bekannt ist und in der Tiefe bearbeitet werden kann. Das heißt, vor dem ersten Treffen sollte jeder das Kapitel »Happy« gelesen haben. Jede Einheit hat eine gleichbleibende Struktur, die euch helfen soll, als Gruppe zusammenzuwachsen und tiefer in die Beziehung zum Herrn zu kommen. Auch langjährigen Christen können die Themen helfen, dass ihre Beziehung zu Jesus noch echter und lebendiger wird und mehr Auswirkungen in ihrem Alltag hat.

Über die Wochen, in denen ihr zusammen dieses Buch durcharbeitet, wird sich nicht nur eure Beziehung zu Jesus vertiefen, sondern es wird auch eure Freundschaft untereinander wachsen. Deshalb ist Vertraulichkeit ein wichtiger Aspekt. Was an Persönlichem in der Gruppe besprochen wird, muss in der Gruppe bleiben, damit jeder sich sicher fühlt und sich öffnen kann. Einige der Fragen sind sehr persönlich und berühren Themen, bei denen es vielleicht manchem schwerfällt, vor einer Gruppe darüber zu sprechen. Hier gilt: Keiner muss sich mitteilen, aber jeder darf. Vertrauen wird wachsen. Legt großen Wert darauf, einander zu ermutigen und wertzuschätzen und keinesfalls zu be- oder verurteilen. Jesus verurteilt uns auch nicht; bei ihm finden wir immer ein offenes Ohr und einen liebenden Blick. Lasst uns auch so miteinander umgehen.

Es empfiehlt sich, zu jedem Treffen das Hauptbuch, das Praxisbuch, einen Stift und noch ein Notizbuch mitzubringen, falls der Schreibplatz im Praxisbuch nicht ausreicht.

## GESPRÄCHSREGELN

Wichtig für die Treffen sind ein paar Gesprächsregeln. Der Moderator sollte darauf achten, dass diese eingehalten werden, damit die Kleingruppe für alle ein gewinnbringendes und ermutigendes Erlebnis wird.

### Redet positiv

Der Ton untereinander soll wertschätzend und ermutigend sein. Achtet auf eine Atmosphäre, in der jeder sich sicher und angenommen fühlen kann.

Übt euch darin ein, Dinge, die euch positiv an jemandem auffallen, auch auszusprechen und nicht nur zu denken. Jeder von uns kann Lob und Ermutigung gut gebrauchen. Siege sollen gefeiert werden. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung ist Wachstum. Seht euch als Team, das zusammen Neuland erobert. Feuert euch gegenseitig an!

### Alles darf sein

Für eine sichere Atmosphäre ist es wichtig, dass niemand unterbrochen wird, niemand kritisiert und belehrt wird. Jeder darf so kommen, wie er ist. Annahme und Wertschätzung erleben wir, wenn sich jemand Zeit nimmt, uns zuzuhören. Es muss möglich sein, dass das, was einer sagt, stehen gelassen wird, ohne dass ein anderer gleich Ratschläge erteilt oder eine Kurzpredigt zum Thema hält. Jeder soll bei sich selbst bleiben und von dem erzählen, was ihn selbst bewegt.

## Redet kurz und knackig

Wertschätzung zeigt sich auch darin, dass jeder ungefähr gleich viel Redezeit hat. Jeder soll sich möglichst kurz halten und auf den Punkt kommen. Der Moderator muss dafür sorgen, dass die Redezeit in etwa eingehalten wird. Es kann manchmal auch helfen, einen Timer zu stellen. Es gibt aber auch Menschen, die nicht gerne reden. Für sie ist es eine gute Übung, wenn sie versuchen, sich dennoch zu öffnen und sich wenigstens kurz mitzuteilen.

## DIE STRUKTUR DER EINHEITEN



### Ankommen (20 Minuten)

#### Lobpreis

Vielleicht habt ihr jemanden, der musikalisch ist und Lobpreislieder anstimmen oder begleiten kann. Wenn nicht, könnt ihr einfach in YouTube Lobpreisvideos abspielen und mitsingen. Am besten bestimmt ihr dann immer jemanden, der die Lobpreiszeit für das nächste Mal vorbereitet. Ich schlage vor, dass ihr ein bis drei Lobpreislieder zusammen singt, wenn möglich solche, die der Gruppe bekannt sind.

#### Psalm

Die Psalmen sind im Grunde auch Lobpreislieder oder Gebete. Lest den jeweiligen Psalm laut, entweder im Wechsel oder einer allein. Wenn es ein kurzer Psalm ist, könnt ihr ihn ruhig zweimal lesen, gerne in verschiedenen Übersetzungen. Ich habe zu jedem

Kapitel einen Psalm, der mir passend erschien, als Vorschlag ausgesucht.

## Stille und Gebet

Stille ist etwas ganz Kostbares. Ich lade euch ein, die »Ankommen«-Zeit abzuschließen mit ein paar Minuten Stille und einem Gebet, in dem ihr euch bewusst für das Reden Gottes öffnet. Das Gebet kann der Moderator des Abends sprechen.



## Austauschen (35 Minuten)

### Dankbarkeitsrunde

Dankbarkeit ist eine sehr wichtige geistliche Disziplin. Sie befestigt unsere Siege, sie ermutigt uns und sie bahnt einen Weg, dass das Heil Gottes in unser Leben kommen kann (Psalm 50,23). Ich schlage vor, dass jeder immer mindestens eine Sache mitteilt, für die er dem Herrn dankbar ist.

### Siege feiern

Siege sollen gefeiert werden. Wenn jemand gute Entscheidungen getroffen hat, neues Land eingenommen hat, ein Ziel erfüllt hat, einen Babyschritt in die richtige Richtung gemacht hat, verdient das Lob und Anerkennung. Mindestens ein Applaus ist angebracht. Lobt euch gegenseitig. Oder ihr habt kreative Ideen, wie ihr eure Durchbrüche gegenseitig feiern könnt.

### Muskelkater und blaue Flecken

Beim Training kommt es schon mal vor, dass man Muskelkater bekommt oder auch mal hinfällt und blaue Flecken davonträgt. Manchmal hat man das Gefühl, dass nichts vorwärtsgeht. Manch-

mal ist man entmutigt. Es soll Raum dafür sein, auch solche Dinge mitteilen zu können. Ihr seid ein Team; ermutigt einander, weiterzulaufen und nicht aufzugeben.



### Aktivieren (35 Minuten)

Hier geht es um den Inhalt der jeweiligen Lektion. Wir wollen nicht nur ein Buch lesen; die Wahrheiten, die in jedem Kapitel stecken, sollen in unser Leben eingebaut werden und geistliches Wachstum in uns hervorbringen. Dazu ist es notwendig, bei sich selbst genau hinzuschauen und ganz ehrlich zu sein. Die Fragen sollen euch anregen, miteinander über das Thema ins Gespräch zu kommen. Wichtig ist es, Bestandsaufnahme zu machen: Wie sieht es da bei mir gerade aus, wo stehe ich? Und genauso wichtig ist es, anschließend in Worte zu fassen, wohin jeder Einzelne wachsen will. Je nach Gruppengröße ist es vielleicht aus zeitlichen Gründen nicht möglich, euch über alle Fragen in der großen Gruppe auszutauschen. Vielleicht wollt ihr die Gruppe dann teilen oder immer zu zweit über eure Gedanken zu den jeweiligen Fragen sprechen.



### Anwenden (30 Minuten)

Jetzt wird es ganz praktisch. Jetzt geht es um Fragen wie: Was hat das Thema mit mir zu tun? Welche Lügen habe ich geglaubt? Was sagt das Wort Gottes?

Als Antwort auf die Fragen werden die Dinge gleich auf unterschiedliche Weise praktisch angepackt:

- Ich formuliere eine Proklamation aus dem Wort Gottes.
- Ich entscheide mich für die Wahrheit und formuliere die Entscheidung schriftlich.
- Ich formuliere ein konkretes Ziel.
- Ich reagiere im Gebet auf den Inhalt des Kapitels.

Zum Abschluss rate ich euch, füreinander zu beten, euch gegenseitig zu segnen, miteinander Gottes Geschenke zu empfangen und bei Entscheidungen, die ihr getroffen habt, Gott um seine Hilfe bei der Umsetzung zu bitten.

Es kann sein, dass euch einzelne Fragen im ersten Moment zu einfach erscheinen. Aber oft merkt man erst beim Nachdenken über scheinbar klare Antworten, dass man Dinge zwar im Kopf hat, aber nicht im Herz. Deshalb ist es gut, sich auch grundlegende Wahrheiten noch einmal bewusst zu machen.

Vielleicht sind euch auch einige Gestaltungsideen in diesem Buch noch neu – ich will euch ermutigen, gemeinsam auch Neues auszuprobieren. Womöglich werdet ihr überrascht sein, wie Gott euch darin begegnet.

**TEIL 1**

# Deine neue Identität

• Woher deine Sehnsucht  
kommt, glücklich zu sein

# 1

## **HAPPY – DU BIST GESCHAFFEN FÜR EIN VOLLKOMMENES LEBEN IN DER GEGENWART GOTTES**



### Ankommen (20 Minuten)

Beginnt mit Lobpreis und lest zusammen einen Psalm. Zum heutigen Thema passt Psalm 16.

Werdet vor Gott still (1 bis 3 Minuten).

Betet zusammen, öffnet dabei euer Herz für das Reden Gottes und ladet den Heiligen Geist ein, an euch zu wirken.



### Austauschen (35 Minuten)

Wenn eure Gruppe neu zusammengesetzt ist, ist es schön, wenn jeder sich kurz mit Namen, Beruf, Alter und Herkunft vorstellt. Damit ihr euch gleich ein bisschen näher kennenlernt, beantwortet doch auch folgende Fragen:

- Was war das Entscheidende, was mich bewogen hat, hierher-zukommen?
- Was wird meine größte Herausforderung sein?
- Welchen Schatz bringe ich in die Gruppe mit ein?
- Wenn meine Mutter mich beschreiben würde, welche zwei Adjektive würde sie verwenden?
- Wenn mein bester Freund oder meine beste Freundin mich beschreiben würden, welche zwei Adjektive würden sie verwenden?

Da dies das erste Treffen ist, kann die Vorstellungsrunde ruhig mehr Raum einnehmen. Lest euch zusammen noch mal die Gesprächsregeln durch und sprecht darüber.



## Aktivieren (35 Minuten)

- Wie glücklich bist du gerade? Wo würdest du dich auf einer Skala von 1 bis 10 sehen, wenn 1 hieße: »Ich sehe keinen Grund, morgens aufzustehen«, und 10: »Ich könnte die ganze Welt vor Glück umarmen«?
- Wie zeigt es sich bei dir, wenn du glücklich bist?
- Wie fühlst du dich dann, was machst du?
- Wie nehmen die anderen dich wahr? Woran merken sie es?

Nehmt euch Zeit, die Antworten aufzuschreiben und euch dann darüber auszutauschen.

---

---

---

---

In Kapitel 1 führe ich aus, dass wir Menschen für die Gegenwart Gottes gemacht sind, für ein Paradies. Jeder von uns weiß das intuitiv und trägt diese Sehnsucht nach Glück in sich. Weil unser Herz leben will, versuchen wir diese Sehnsucht zu stillen. Die folgenden vier Fragen soll jeder für sich beantworten. Ein Austausch in der Gruppe darüber muss nicht stattfinden, es sei denn, es wird ausdrücklich gewünscht.

- Durch was wird dein Herz lebendig?

---

---

---

- Ist Glücklichein für dich ein Götze geworden? Was hast du diesem Götzen schon geopfert?

---

---

---

- In welchen Situationen hast du dich schon einmal gefühlt wie Ilsebill, die unersättliche Frau des Fischers im Märchen?

---

---

---

- Wo spürst du aktuell in deinem Leben den größten Mangel?

---

---

---

---

Unsere Sehnsüchte sind nicht böse und müssen nicht verleugnet werden. Sie sind uns von Gott gegeben, denn Gott möchte sie uns auf seine Art stillen: Er selbst will uns nahe sein und erfüllen durch seine Gegenwart, durch die Begegnung mit ihm im Wort Gottes, im Lobpreis, im Gebet und durch geistliche Gemeinschaft mit anderen Menschen, die auch mit Gott leben wollen.

Jesus ist die faszinierendste Person, die es gibt. In welchen Situationen oder Phasen deines Lebens hat er dich schon fasziniert? Schreibt eure Gedanken auf und tauscht euch anschließend hierüber in der großen Gruppe aus.

---

---

---

---



## Anwenden (30 Minuten)

Wenn es euch so geht wie mir, habt ihr wahrscheinlich gemerkt, dass es noch ein gutes Stück Weges zu gehen gibt, bis wir uns wirklich in eine neue Denkweise (die Erneuerung des Sinnes, wie Paulus es nennt) hineingelebt haben. Es ist ein neuer Weg, den wir gehen wollen, um auf Gottes Art das Leben zu führen. Ein Leben, das uns selbst, aber auch Gott, so richtig glücklich macht.

- Formuliere eine Entscheidung, dass du in die Beziehung zu Jesus investieren möchtest und lernen willst, von ihm mehr als von allem anderen auf dieser Welt fasziniert zu sein:

Ich (setze hier deinen Namen ein) entscheide mich heute:

---

---

---

Sicher hat der Heilige Geist dich beim Lesen des ersten Kapitels schon auf den einen oder anderen Punkt hingewiesen, wie du dich mehr von Gott faszinieren lassen kannst.

- Welche konkreten kleinen Schritte kannst du bis zum nächsten Mal machen, um deine Beziehung zu Jesus zu vertiefen?

---

---

---

Zum Abschluss betet füreinander, segnet einander. Ihr könnt das so machen, dass sich immer einer mit einem Stuhl in die Mitte setzt, und die anderen stellen sich um ihn herum und beten und segnen ihn mit kurzen Gebeten. Ihr könnt aber auch alle im Kreis sitzen und euch gegenseitig Segen zusprechen.