

Bibelstudien für vielbeschäftigte Frauen

14 Kleingruppenanleitungen
zur Unterstützung und Ermutigung

1. Bibel
2. Jesus
3. Erlösung
4. Gebet
5. Geistliches Wachstum
6. Beziehungen
7. Selbstwert
8. Persönliche Integrität
9. Der Löser
10. Wie gehe mit meinen Emotionen um?
11. Wie komme ich mit meinen Sorgen klar?
12. Mentor in sein (Ratgeberin, Vorbild)
13. Ressourcen verwalten
14. Ruhe

von Ardis Dick Stenbakken & Carole Ferch-Johnson

Bibelstudien für vielbeschäftigte Frauen

14 Kleingruppenanleitungen
zur Unterstützung und Ermutigung
von
Ardis Dick Stenbakken
und
Carole Ferch-Johnson

General Conference Departement of Women's Ministries



Übersetzung: Hannele Ottshofski, Hechingen/BWV
Herausgabe: Abteilung „Frauendienste“ Ingrid Naumann
Süddeutscher Verband, www.sta-frauen.de

Diese Bibel-Studienanleitungen sind von Ardis Dick Stenbakken und Carole Ferch-Johnson vorbereitet worden als Arbeitsmaterial der Abteilung Frauendienste der Generalkonferenz. Obwohl sie für Hauskreise vorgesehen worden sind kann man sie auch in anderen Situationen verwenden.

Dieses Material kann Verwendung finden
bei Frauenfrühstücks/oder Abendtreff
Hausbibelkreis oder in der Aktionsgruppe
die einzelnen Themen können auch als Vorgabe für
Begegnungstage oder Frauen-Wochenenden verwendet werden

Fragen/Informationen:

Ingrid Naumann
Leiterin „Frauendienste“ SDV
Wasserburger Str. 8
85567 Grafing

Tel. 08092/32379
Fax 08092/336772
E-Mail: Ingrid.Naumann@adventisten.de

INHALTSANGABE



Einleitung

Richtlinien für Kleingruppenarbeit

WARUM DIE BIBEL FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 1

WARUM JESUS FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 2

WARUM DIE ERLÖSUNG FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 3

WARUM GEBET FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 4

WARUM GEISTLICHES WACHSTUM FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 5

WARUM BEZIEHUNGEN FÜR FRAUEN WICHTIG SIND
Bibel-Studienanleitung 6

WARUM SELBSTWERTGEFÜHL FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 7

WARUM PERSÖNLICHE INTEGRITÄT FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 8

WARUM DER LÖSER FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 9

WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, MIT IHREN EMOTIONEN RICHTIG UMZUGEHEN
Bibel-Studienanleitung 10

WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, MIT IHREN SORGEN RICHTIG UMZUGEHEN
Bibel-Studienanleitung 11

WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, EINE GUTE MENTOR IN (RATGEBERIN UND VORBILD) ZU HABEN
Bibel-Studienanleitung 12

WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, IHRE RESSOURCEN RICHTIG ZU VERWALTEN
Bibel-Studienanleitung 13

WARUM RUHE FÜR FRAUEN WICHTIG IST
Bibel-Studienanleitung 14

EINLEITUNG



Diese Bibelstudienreihe ist dafür vorgesehen, adventistische Frauen sowie diejenigen, die mehr über einen christlichen Lebenswandel erfahren möchten, zu unterstützen und zu ermutigen. Wir beten darum, dass sie für dich ein Segen sein wird.

Diese Anleitungen kann man für ein Bibelstudium für sich oder in einer kleinen Gruppe verwenden. Wenn du in einem Hauskreis die Bibel studieren möchtest, haben wir dazu einige Richtlinien beigefügt, die dir helfen werden, einen guten Start zu erleben und deine Gruppe auch weiterhin gut funktionieren zu lassen.

Bibelstudium in einer Kleingruppe hat mehr als ein Ziel. Es hilft, die Bibel und unseren Herrn Jesus Christus besser zu verstehen. Es hilft den Frauen in der Gruppe, positive Beziehungen aufzubauen. Für diesen Zweck gibt es bei jedem Treffen eine Gemeinschaftsaktivität. Diese Aktivität ist mit dem Thema des Tages verbunden und hilft den Frauen auch, sich gegenseitig besser kennen zu lernen. Während dieser Zeit kann die Gruppenleiterin die Gelegenheit ergreifen, jede Anwesende anzusprechen und heraus zu finden, wie ihre Woche verlaufen ist und welche Bedürfnisse und Freuden sie hat. Wenn es eine schwere Woche gewesen ist oder wenn ihr schwere Tage bevorstehen, kann die Gruppe sie ermutigen und für sie beten. Die Texte, die genannt werden sind nur Vorschläge, die im Bibelstudium helfen sollen und können nicht alle Texte zum Thema beinhalten. Wir haben nicht allzu viele genannt, damit ihr euch wirklich die Zeit nehmen könnt, jeden der Texte zu betrachten und herauszufinden, was dieser Text besonders für Frauen zu sagen hat. Die anschließenden Fragen können eine Anleitung sein zum Verständnis der Texte und können euch helfen, die Wichtigkeit des Themas besonders für Frauen zu entdecken.

Weil viele Bibelstellen männliche Pronomina für Menschen im Allgemeinen verwenden, kann es für eure Gruppe vielleicht den Text persönlicher erscheinen lassen, wenn ihr weibliche Pronomina und das Wort „Tochter“ für „Sohn“ sowie „Frau“ anstelle für „Mann“ einfügt. Dies ist nichts Neues oder Radikales. Als Paulus 2. Samuel 7:14 zitierte - „Ich will sein Vater sein, und er soll mein Sohn sein“ - gab er den Text wie folgt wieder: „so will ich euch annehmen und euer Vater sein, und ihr sollt meine Söhne und Töchter sein.“ (2. Kor. 6:18).

Gebet ist ein wesentliches Element bei einem Bibelkreis. Wir haben Gebetsaktivitäten vorgeschlagen, die ermutigen und auch mit dem Thema in Verbindung stehen. Eine Vielfalt von Gebetsmöglichkeiten werden angeboten, damit die Gruppe ermutigt wird, neue Gebetsmöglichkeiten auszuprobieren. Die meisten Gebete sollten die vier wesentlichen Bestandteile des Gebetes enthalten: Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank.

Da Bibelstudium nur dann effektiv wird, wenn der Inhalt in unserem persönlichen Leben angewendet wird, haben wir einige Vorschläge gemacht, wie zur persönlichen Anwendung ermutigt werden kann. Jede Frau sollte entweder in der Gruppe oder einzeln ermutigt werden, diese persönliche Anwendung zu treffen.



Kleingruppen bieten einen effektiven Weg, wie wertvolle Beziehungen zwischen Frauen in der Ortsgemeinde gepflegt werden können. In einer Kleingruppe können Frauen Freundschaft und Unterstützung sowie das Gefühl, dass sie mit anderen christlichen Frauen und damit mit der ganzen Gemeinde verbunden sind, erleben.

Kleingruppen stillen im Leben von Frauen eine Reihe unterschiedlicher Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse beinhalten geistliche Anliegen wie persönliches Gebet und Fürbitte, sich im Bibelstudium mitzuteilen und an der Gruppendiskussion über geistliche Themen teilzunehmen. Hauskreise bieten auch Unterstützung in schwierigen Situationen. Es gibt ein Potential für so viele spezialisierte Gruppen wie es Bedürfnisse gibt. Solche Selbsthilfegruppen könnten zur Trauerbewältigung, Scheidungsbewältigung, für Frauen, deren Ehemänner nicht in der Gemeinde sind und für unterschiedliche Gruppen der Lebensbewältigung entstehen.

Wie fängt man eine Kleingruppe an?

Kleingruppen fangen oft mit der Vision einer einzelnen Frau an. Sie spricht mit einer Freundin darüber, einen Hauskreis mit einem bestimmten Zweck anzufangen. Sie treffen die Entscheidung, wer noch in der Gemeinde davon profitieren könnte, zu ihrer Gruppe zu gehören und laden weitere zwei oder drei Frauen ein, sich ihnen anzuschließen.

Wo und wann sollte die Gruppe sich treffen?

Die Zeit und der Ort der Treffen müssen von den Gruppenteilnehmerinnen festgelegt werden. Einige können sich nur außerhalb der normalen Arbeitszeit treffen, während andere sich während des Tages treffen können. Einige Gruppen funktionieren am Besten, wenn sie sich einmal in der Woche treffen und andere treffen sich ein- oder zweimal im Monat. Die Häufigkeit der Treffen und die Zeiten hängen von den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen ab.

Welche Merkmale hat ein gesunder Hauskreis?

1. Die Gruppe muß ein klar definiertes Ziel für ihre Treffen haben und dieses Ziel auch jedesmal wenn sie sich treffen, erreichen. Das Ziel sollte unkompliziert, klar ausgedrückt und von jeder Teilnehmerin deutlich verstanden werden. Das Ziel könnte die Gruppe selber formulieren oder eine der folgenden sein:

- ! Das Wort Gottes zusammen studieren
- ! Einander im Gebet unterstützen
- ! Für die jeweiligen Kinder beten
- ! Einander unterstützen beim Verlust eines lieben Menschen
- ! Einander im Kampf mit dem Körpergewicht ermutigen

2. Jede Gruppe braucht einige ethischen Grundsätze, um ihr Verhalten zu regulieren. Einige dieser sind:

- ! Alle Informationen, die von den Teilnehmerinnen preisgegeben werden, sollten innerhalb der Gruppe bleiben. Nur so kann man Vertrauen in der Gruppe pflegen und erhalten. Das Bestehen der Gruppe wird davon abhängen, ob Vertrauen erhalten wird. Wenn Anvertrautes weiter erzählt wird führt dies dazu, dass die Gruppe sich früher oder später auflösen wird.
- ! Informationen über andere, die nicht zur Gruppe gehören, nur dann weitergeben, wenn dies für die Personen hilfreich ist. Über andere zu reden wenn dies den Personen nicht direkt hilft ist nur Tratsch und sollte in einem Frauenkreis nicht vorkommen.
- ! Widerstehe der Versuchung, über andere Frauen zu urteilen oder einer Teilnehmerin gegenüber die Rolle bestrafender Eltern zu übernehmen.

3. Jede Gruppe braucht eine Leitung, damit sie die Richtung einhält. Die Teilnehmerinnen sollten sich darüber einig werden, wer die Leitung übernimmt. Ihre Aufgaben sind:

- ! Eine Vereinbarung der Termine für Treffen und deren Ort regeln. Die Teilnehmerinnen am Ende des Treffens daran erinnern.
- ! Das Ziel des Treffens erwähnen und die Diskussion so leiten, dass das Ziel erreicht wird. Die verschiedenen Phasen einläuten und das Treffen zu einem Ende bringen.
- ! Die Gruppenleitung kann rotieren wenn es genug fähige Gruppenleiterinnen gibt. In jedem Fall muß die Gruppe mit dem Stil der Leiterschaft der ausgewählten Person zufrieden sein.

Was ist, wenn wir in unserer Gruppe eine schwierige Person haben?



Um zu verhindern, dass eine dominierende Persönlichkeit die Sache übernimmt oder die Gruppe von jemandem mißbraucht wird, die zu viel redet, muß die Leiterin einige grundsätzliche Regeln festlegen und diese wenn nötig wiederholen.

Solche Regeln könnten folgendes beinhalten:

- ! Der Gruppe steht es frei, einer Person, die zu sehr dominiert oder das Funktionieren der Gruppe kontrollieren möchte, entgegen zu treten.
- ! Jede Teilnehmerin kann eingreifen, wenn eine Person zu lange spricht, und damit die Gelegenheit mindert, dass die anderen sich am Gespräch beteiligen können. Schließlich ist es die Aufgabe der Leiterin, jemanden zu bitten, auch anderen die Gelegenheit zu geben, zu reden.
- ! Wenn eine Teilnehmerin sich am Gespräch nicht beteiligt, können andere Teilnehmerinnen sie dazu ermutigen. Obwohl es vorzuziehen wäre, wenn alle sich beteiligen, es ist aber kein Muß.

Welche Größe sollte die Gruppe haben?

Um volle Beteiligung zu haben sollte die Gruppe ein Minimum von drei bis zu einem Maximum von sechs Frauen haben. Wenn Teilnehmerinnen anderen von ihrer Freude an der Gruppe erzählen, könnte es sein, dass diese sich auch der Gruppe anschließen wollen. Dann ist es besser, die Gruppe zu teilen und eine neue Gruppe zu bilden, als die Gruppe über sechs Teilnehmerinnen zu erweitern. Damit bleibt die Möglichkeit für Intimität erhalten, die jeder Kleingruppe eigen ist. Eine kleine Gruppe ist auch eher dazu in der Lage, die Anwesenheit bei jedem Treffen auf 100% zu halten. Wenn Gruppen zu groß werden, ist es schwieriger, regelmäßige Teilnahme zu garantieren.

Wie lange sollte eine Kleingruppe existieren?

Gruppen haben unterschiedliche Bestandszeiträume je nach dem, was ihr Ziel ist. Einige Selbsthilfegruppen bestehen so lange, wie das Bedürfnis besteht und hören dann auf, wenn das Bedürfnis gestillt ist. Andere bestehen weiter. Es liegt an den Teilnehmerinnen zu entscheiden, ob sie eine Probezeit einführen wollen, um die Lebensfähigkeit der Gruppe zu überprüfen. Es kann sein, dass sie einen Zeitrahmen festlegen, in dem sie das Funktionieren der Gruppe einschätzen und eine Entscheidung treffen, ob sie weitermachen wollen oder nicht.

Der Segen, den Kleingruppen den Frauen in der Gemeinde bringen können ist groß und belohnend. Wir ermutigen euch, daran zu denken und über diese Arbeit zu beten. Vielleicht hat der Herr für dich eine Rolle vorgesehen, wie du andere dadurch ermutigen kannst.



Gemeinschaftsaktivität

Wenn du zur Zeit der Bibel gelebt hättest, welche biblische Frau wärest du gern gewesen? Ermutige jede Frau in der Gruppe, mitzuteilen, warum sie diese biblische Persönlichkeit ausgesucht hat.

Texte zum Thema

1. Samuel 2, 1-11

Richter 4 + 5

Lukas 1, 46-55

Esther 9, 11-32; 2. Mose 17, 8-16; 1. Samuel 15, 7-26

Einstieg ins Gespräch

- ! Biblische Schreiber berichten von den Erfahrungen der Menschen in Lied und Liturgie. Wie können wir durch die Lieder der Hanna, Deborah und Maria erkennen, dass sie mit den früheren Ereignissen der Geschichte Israels (biblische Geschichte) vertraut waren?
- ! Wie hat ihre Kenntnis der heiligen Schrift ihren persönlichen Glauben beeinflusst?
- ! Wie haben sie die Hand Gottes im Leben der Menschen erkannt?

Gebetsvorschläge

- ! Beginne ein Gebetstagebuch/Liste von Gebetsanliegen für die Gruppe.
- ! Schreibe die Gebetsanliegen der Teilnehmerinnen auf. Diese können bei weiteren Treffen ergänzt werden.

Persönliche Anwendung

- ! Welche Rolle spielt die Kenntnis der heiligen Schrift in meinem Leben? Diese Woche nehme ich mir vor, meine Kenntnis der Schrift zu verbessern, indem ich mir folgendes vornehme: (Aufstellung von konkreten Schritten).
- ! Welche Aussagen über Gott in diesen Schriftabschnitten kann ich für mein persönliches Leben in dieser Woche anwenden?

WARUM JESUS FÜR FRAUEN WICHTIG IST



Gemeinschaftsaktivität

Wenn du in der Lebensgeschichte Jesu eine Rolle spielen könntest, welche weibliche Person wärest du gerne? Beispiel: Die Frau, die ihre Münze verlor, die Witwe mit den zwei Groschen usw. Teile der Gruppe bitte mit, was du gerne für oder mit Jesus tun würdest, wenn du ein Teil der Geschichte sein könntest.

Texte zum Thema

Matthäus 9,18-26 (die gleiche Begebenheit finden wir auch in Markus 5,22-56 und Lukas 8, 41-56)

Lukas 8,1-3

Lukas 10, 38-42

Johannes 4, 1-42

Johannes 8, 3-11

Lukas 15, 8-10

Einstieg ins Gespräch

- ! Welchen Eindruck bekommst du aus diesen Geschichten über die Einstellung Jesu Frauen gegenüber?
- ! Warum meinst du, hat Jesus die Gepflogenheiten seiner Zeit über Bord geworfen, um sich mit Frauen abzugeben?
- ! Warum war der enge Kontakt mit Frauen für Jesus nicht bedrohlich?
- ! Wie helfen dir diese Geschichten, Gott zu verstehen? Dich selber?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.

Persönliche Anwendung

- ! Sprich darüber, wie Jesus in deiner heutigen Kultur mit Frauen umgehen würde.
- ! Welche kulturellen Einstellungen Frauen gegenüber würde er in Frage stellen, um ihre Bedürfnisse zu stillen?
- ! Welche Erwartungen meines Kulturkreises bin ich bereit aufzugeben, um Jesus nachzufolgen?

WARUM DIE ERLÖSUNG FÜR FRAUEN WICHTIG IST



Gemeinschaftsaktivität

Lass jede Teilnehmerin von einer Person oder Gelegenheit berichten, bei der jemand die/den sie kennt, vor Schaden bewahrt wurde.

Texte zum Thema

1. Mose 3,21

Jesaja 9,6,7

Matthäus 1,21

Johannes 3,16

Hosea 2,14-10

Offenbarung 21, 1-4

Einstieg ins Gespräch

- ! Sprich darüber, wie wichtig Frauen im Erlösungsplan waren.
- ! Was sagen uns diese Texte über die leidenschaftliche Liebe Gottes und sein Verlangen, Menschen zu retten?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Suche einen Bibeltext, der dir wichtig ist, und bete in Anlehnung an diesen Text und füge deinen Namen wenn möglich ein. Beispiel: Epheser 2,4-10, „Aber Gott, der reich ist an Barmherzigkeit, hat in seiner großen Liebe, mit der er (dein Name) geliebt hat,...“

Persönliche Anwendung

- ! Habe ich volle Gewissheit, dass Jesus für mich starb und dass ich mit ihm ewig leben werden?
- ! Kenne ich jemanden, der/die die Gewissheit der Erlösung noch nicht hat?
- ! Wie werde ich ihr/ihm die gute Nachricht weitergeben?
- ! Ich will in diesem Monat drei Bibeltexte auswendig lernen, die mir die leidenschaftliche Liebe Gottes zeigen. Sie sind folgende:



WARUM GEBET FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Lass jede Teilnehmerin erzählen, was sie mit 1.000.000,- DM tun würde. Welchen Ärger könnte dieses Geld mit sich bringen?

Texte zum Thema

Jesaja 49,15	1. Mose 16, 13
1. Mose 21, 14-19	Matthäus 15, 21-28
2. Mose 15, 20,21	1. Samuel 1

Einstieg ins Gespräch

- ! Warum ist Gebet für Gott etwas Besonderes? Warum sollte er zuhören - besonders wenn Frauen beten?
- ! Wie haben Frauen zu biblischen Zeiten im Gebet den Herrn und andere Frauen gelobt?
- ! Sucht Beispiele für Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank in diesen Gebeten.
- ! Welche Hinweise findest du in der Bibel, dass diese Frauen sich dessen bewusst waren, dass sie für Gott etwas Besonderes waren?

Gebetsvorschlag

- ! Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Gehe durch das Gebetsbuch und notiere alle Gebete, die erhört worden sind.
- ! Lass das Gebetsbuch herumgehen und jede Frau soll es in die Hand nehmen und danke dem Herrn ganz besonders für diese erhörten Gebete.

Persönliche Anwendung

- ! Mit welcher dieser biblischen Frauen identifiziere ich mich am Meisten in meinem Gebetsleben?
- ! Wie kann ich heute mit einer anderen Person gemeinsam Gott loben?
- ! Wie werde ich eine andere Frau ermutigen, zu erkennen und zu verstehen, dass Gott die Gebete von Frauen hört und erhört?



WARUM GEISTLICHES WACHSTUM FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Lass die Teilnehmerinnen erzählen, was sie als Kind werden wollten, wenn sie groß werden.

Texte zum Thema

Galater 5,22 - 6,5

Philipper 1, 9-11

2. Petrus 1, 5-11

1. Petrus 2, 1,2

1. Johannes 2, 38 - 3,10

Einstieg ins Gespräch

- ! Welche Zutaten müssen vorhanden sein, damit geistliches Wachstum geschehen kann?
- ! Auf der Grundlage dieser Texte, welche Eigenschaften haben Christen, die im Wachstum begriffen sind?
- ! Wie trägt geistliches Wachstum dazu bei, dass wir eine verurteilende und kritische Einstellung anderen gegenüber überwinden können?
- ! Gegen welche unerwünschten Charaktereigenschaften beschützt geistliches Wachstum die christliche Frau?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Lass jede Frau eine Bitte bezüglich ihr geistliches Wachstum auf eine bunte Karte schreiben. Lass dies anonym geschehen, damit möglichst viel Offenheit bewahrt wird.
 - ! Lege die Karten in ein Körbchen.
 - ! Lass jede Frau eine andere Farbe ziehen als die, die sie ins Körbchen gelegt hat und still für diese Bitte beten.

Persönliche Anwendung

- ! In welchem Hauptgebiet wünsche ich ernsthaft geistliches Wachstum?
- ! Bitte die Gruppe sich darüber unterhalten, wie jede Teilnehmerin gegenseitig die anderen im geistlichen Wachstum unterstützen kann.



WARUM BEZIEHUNGEN FÜR FRAUEN WICHTIG SIND

Gemeinschaftsaktivität

Bitte jede Teilnehmerin, von einer Frau zu berichten, deren zwischenmenschliche Fähigkeiten sie bewundert.

Texte zum Thema

Epheser 4, 25-32 Jakobus 1, 26,27
Kolosser 3,12-14 1. Johannes 3, 14-18
Lukas 10, 38-42

Einstieg ins Gespräch

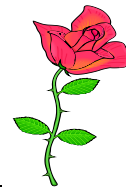
- ! Was sagen diese Texte über Gott aus?
- ! Mache eine Liste von positiven zwischenmenschlichen Beziehungen, die in diesen Abschnitten vorkommen.
- ! Wie sind diese Prinzipien besonders für Frauen relevant? Wie beeinflussen sie dich in deinem täglichen Leben?
- ! Was ist der Schlüssel für die zwischenmenschlichen Beziehungen Jesu gewesen?

Gebetsvorschlag

- ! Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein
- ! Teilt euch in Zweiergruppen auf und hört einander zwei Minuten zu, während die andere Teilnehmerin ihre Beziehungen mit anderen beschreibt.
- ! Betet für die zwischenmenschlichen Bedürfnisse der anderen.

Persönliche Anwendung

- ! Welche positiven zwischenmenschlichen Fähigkeiten, von denen in den heiligen Schriften berichtet werden, möchte ich in meinem Leben verstärken?
- ! Was werde ich diese Woche tun, um damit anzufangen? Beispiel: Ich könnte ein Logbuch führen darüber, was ich tue und wie das die Menschen beeinflusst, mit denen ich zu tun habe.



WARUM SELBSTWERT FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Wenn du die Bedeutung oder die Geschichte deines Namens kennst, teile es der Gruppe mit. Oder wenn du lieber einen anderen Namen gehabt hättest, erzähle der Gruppe warum.

Texte zum Thema

1. Mose 1, 26,27

Psalm 8, 5,6

1. Petrus 2, 5,9,10

Psalm 139, 13-18

Epheser 2, 19

Römer 12,3

Einstieg ins Gespräch

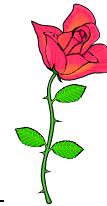
- ! Gelten diese Texte sowohl Männern wie Frauen? Wie kann man es wissen?
- ! Was sagen diese Texte über deinen Wert vor Gottes Augen? Kann dir dieser Wert weggenommen werden?
- ! Welchen Unterschied gibt es zwischen Selbstwert und Stolz?

Gebetsvorschlag

- ! Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Sprich ein Gruppengebet, bei dem jede Teilnehmerin einen Satz sagt mit der Betonung auf Selbstwert:
 - ! Eine Person fängt an, indem sie Gott in einem kurzen Satz für etwas lobt, was er in ihrem Leben getan hat. Sage nicht „Amen.“ Die nächste Person fügt dem einen Satz des Lobes bei bis alle drangekommen sind.
 - ! Die erste spricht dann einen Satz des Bekenntnisses, gefolgt von den anderen.
 - ! Die erste spricht dann einen Satz der Bitte und die anderen folgen ihr.
 - ! Als letztes betet die erste Teilnehmerin ein Dankgebet, wonach alle anderen den Dank fortsetzen. Die letzte schließt mit „Amen“.

Persönliche Anwendung

- ! Lass die Frauen im Kreis der Reihe nach etwas sagen, was ihnen an ihrer Person gefällt und dann etwas Nettes über die Frau zu ihrer rechten sagen. Diese sollte nur mit einem „Danke“ antworten.
- ! Welche Vorteile erlebe ich, wenn ich ein gesundes Selbstwertgefühl habe?
- ! Jedes Mal wenn ich diese Woche bete, werde ich Gott dafür danken, dass er mich als eine besondere Frau geschaffen hat und ich werde die besondere Eigenschaft nennen, für die ich ihm danken will.



WARUM PERSÖNLICHE INTEGRITÄT FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Lass jede Teilnehmerin sagen, was sie im folgenden Fall tun würde: Du bist in Eile und musst zu einem wichtigen Termin. Du siehst deine Nachbarin mit zwei kleinen Kindern an der Bushaltestelle stehen. Du erinnerst dich daran, dass ihr Auto zur Reparatur in der Werkstatt ist und dass sie ihre Kinder zur Schule bringt. Hältst du an und bringst sie zur Schule und kommst dabei zu deinem Termin zu spät oder fährst du vorbei?

Texte zum Thema

Titus 2, 11-14

1. Samuel 15, 22

Jeremia 31, 33.34

Hosea 2, 19,20

Römer 12, 1.2

Psalm 112, 4.5

5. Mose 6, 4-6

Jesaja 59

1. Timotheus 2, 9.10

Micha 6,8

Sprüche 21,3

Sprüche 2, 1-11 (ergänze „Tochter“ für „Sohn“)

Einstieg ins Gespräch

- ! Was ist für eine Frau wichtiger als ihre äußere Schönheit?
- ! Welche ist die Quelle des moralischen Feingefühls
- ! Warum stellt die Bibel persönliche Integrität mit Weisheit gleich?
- ! Welche ist die Belohnung der persönlichen Integrität?

Gebetsvorschlag

- ! Füge Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Bitte jede Teilnehmerin, still für sich zu beten und ihre Schwächen Gott zu bekennen und ihn um ein neues Herz zu bitten mit größerer Motivation für persönliche Integrität.

Persönliche Anwendung

- ! Lass jede Teilnehmerin ein Gebiet aufschreiben, auf dem sie meint, dass ihr persönliche Integrität fehlt. Sammle die Zettel ein und vernichte sie mit dem Reißwolf oder durch verbrennen. Wenn möglich, ersetze das zerstörte Papier mit einem schönen Lesezeichen, auf dem ein Bibeltext steht (z.B. Psalm 119,11 oder Psalm 40,8).
- ! Wenn ich einer Person Schaden zugefügt habe, was werde ich diese Woche tun, um es wieder gut zu machen?



WARUM DER LÖSER FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Bitte jede Teilnehmerin kurz vom Verlust einer besonderen Person zu erzählen und wie Gott ihr durch ihre Trauer hindurch geholfen hat.

Texte zum Thema

Matthäus 1,5

Jeremia 50,34

Hiob 19,25

Ruth (das ganze Buch, aber besonders 2,21 und Kapitel 4)

Jesaja 41, 14; 47,4; 63,16

Sprüche 23,11 (vergleiche verschiedene Fassungen)

Einstieg ins Gespräch

- ! Mache eine Liste davon, wie Boas, der Löser, Ruth und Naomi beschützte und für sie sorgte.
- ! Wer ist in dieser Geschichte noch außer Boas ein Löser (siehe Ruth 4,14,15)
- ! Sprich darüber, was wir von Jesus, unserem Löser erwarten können.

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein
- ! Bitte die Gruppe an einem Gruppengebet teilzunehmen. Eine Person leitet das Gebet in Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank. Aber anstelle selber zu beten wird sie jeden dieser Teile einleiten und dann den anderen ermöglichen, kurze Sätze zu sprechen, worüber Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank ausgesprochen wird. Z.B.: Die Leiterin sagt, „Wir wollen dich loben für...“ und dann dürfen die Teilnehmerinnen die Anliegen einfügen, für die sie Gott loben, möchten. Usw.

Persönliche Anwendung

- ! Auf welche Weise ist Jesus mein Löser und Beschützer gewesen?
- ! Ich kann für jemanden in meinem Leben eine Beschützerin sein: (konkrete Beispiele)



WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, MIT IHREN EMOTIONEN RICHTIG UMZUGEHEN

Gemeinschaftsaktivität

Erzähle den anderen von einem positiven emotionalen Wesensmerkmal das du von einem deiner Elternteile geerbt hast und warum du dich freust, diese Eigenschaft zu haben.

Texte zum Thema

Römer 8,38 Jesaja 49,5.15.16
Jesaja 41,10 Epheser 4,26.31.32
Jesaja 54,5.8 Matthäus 5,11.12
Philipper 4,4-8

Einstieg ins Gespräch

- ! Auf der Grundlage dieser Texte, sind Emotionen gut oder schlecht?
- ! Welche Rolle spielen Emotionen im Leben der christlichen Frau?
- ! Wie bietet die Bibel Heilung für beschädigte Emotionen?
- ! Wie erfüllt Gott unsere emotionalen Bedürfnisse?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Lass die Gruppe ein Kettengebet sprechen. Eine Person fängt an mit Lob, Bitte, Dank oder Bekenntnis für eine Sache. Die nächste Person lobt, bittet, dankt oder bekennt dieselbe Sache und fügt ein weiteres Anliegen für Lob, Bitte, Dank oder Bekenntnis hinzu. Die nächste wiederholt das letzte Anliegen und fügt ihr eigenes Anliegen hinzu usw. Die Person, die das Gebet angefangen hat wiederholt das letzte Anliegen und schließt ab.

Persönliche Anwendung

- ! Was werde ich in der nächsten Woche tun, um mehr Freude in meinem Leben zu erleben?
- ! Wie werde ich als christliche Frau emotionale Unterstützung einer anderen Person anbieten



WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, MIT IHREN SORGEN RICHTIG UMZUGEHEN

Gemeinschaftsaktivität

Lass die Teilnehmerinnen sich hierzu äußern: Wenn dein Haus gerade abbrennt und du nur eine Sache retten kannst, was würdest retten und warum? Sprecht über die Gründe.

Texte zum Thema

Esther 4,12-16	1. Mose 30, 1.2. 14-17.22.23
Matthäus 6, 25-31	Lukas 12, 22-34
Philipper 4, 6,7	Sprüche 12,25
1. Petrus 5, 7	

Einstieg ins Gespräch

- ! Vergleiche die Erfahrung der Rahel mit der der Esther. Wie sind sie mit ihren Ängsten und Sorgen umgegangen?
- ! Mache eine Liste der Lösungen Gottes für Sorgen.
- ! Wann ist Sorge fehl am Platz?
- ! Vergleiche Matthäus 6, 25-34 mit Lukas 12, 22-34. Gibt es in diesen beiden Berichten Unterschiede? Wenn ja, welche Bedeutung haben diese Unterschiede?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Lass jede Teilnehmerin ein Gebet sprechen, das aus vier Sätzen besteht. Im ersten Satz lobt sie Gott dafür, dass er Lösungen für ihre Lebenssorgen bereithält. Im zweiten Satz bekennt sie Sorgen, die sie belasten. Im dritten Satz bittet sie für jemanden (nicht für sich selbst). Im vierten Satz dankt sie Gott dafür, dass er dieses Bedürfnis stillen wird.

Persönliche Anwendung

- ! Worüber mache ich mir am Meisten Sorgen? Sprich über diese Sorge mit der Gruppe.
- ! Welche biblischen Lösungen kann ich verwenden, um Strategien zur Bewältigung dieser Sorge in der kommenden Woche zu entwickeln?
- ! Welche Vorschläge kann ich einer Freundin machen, die sich unnötige Sorgen macht?



WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, EINE MENTOR IN (GUTE RATGEBERIN UND VORBILD) ZU HABEN

Gemeinschaftsaktivität

Bitte jede Teilnehmerin, mit der Gruppe einen guten Rat zu teilen, den sie irgendwann von einer Frau bekommen hat. Erwähne, von wem dieser Rat kam und wie er lautete.

Texte zum Thema

Titus 2, 1-5	Sprüche 15, 22	Sprüche 12,15
Lukas 1, 39-56	Sprüche 22, 17-19	5. Mose 4,9
Richter 2,10	1. Korinther 3,6	Hebräer 12, 1
Apostelgeschichte 18, 18-28	Ruth 1, 16-18; 2, 23 - 3,18	Sprüche 20, 19

Einstieg ins Gespräch

- ! Was konnte Elisabeth wohl für Maria tun, was dieser den Mut gab, wieder nach Hause zu gehen und die Fragen und Verdächtigungen um ihre Schwangerschaft verkraften zu können?
- ! Denke an andere biblische Persönlichkeiten, entweder Männer oder Frauen, die anderen halfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln.
- ! Welche Rückschlüsse können wir von Ruths Entscheidungen über das Vorbild Naomis ziehen?
- ! Wie unterscheiden sich Vorbild und Ratgeber sein, beherrschen, kontrollieren?
- ! Wie kann man für eine Tochter oder eine junge Frau (Teenie) in der Gemeinde eine Mentor in sein?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Lade die Teilnehmerinnen ein, zu beten, indem sie dem Herrn für jemanden danken, die für sie irgendwie eine Mentor in gewesen ist und für jemanden, für die sie irgendwie selber eine Mentor in sein könnte.

Persönliche Anwendung

- ! Mit welcher Frau in der Gemeinde könnte ich mir vornehmen, eine Freundschaft zu entwickeln? Dies bedeutet, dass ich mit ihr am Sabbat und wenigstens einmal während der Woche Kontakt aufnehme, um eine Beziehung aufzubauen, bei der ich ihre Mentor in sein kann.
- ! Wer könnte meine Mentor in sein? Dies bedeutet, dass ich eine Frau frage, ob sie mir für eine bestimmte Zeit oder für ein bestimmtes Anliegen meine Mentor in sein möchte. Ich könnte ihr eine Karte oder einen Brief schicken, in dem ich zum Ausdruck bringe, was ihr Vorbild mir bedeutet hat.



WARUM ES FÜR FRAUEN WICHTIG IST, IHRE RESSOURCEN RICHTIG ZU VERWALTEN

Gemeinschaftsaktivität

Bitte jede Teilnehmerin der Gruppe zu erzählen, was sie tun würde und wo sie hinfahren würde, wenn sie für 5 Tage verreisen könnte und alle Unkosten von jemanden übernommen wären.

Texte zum Thema

Maleachi 3, 7-12

3. Mose 27, 30-33

2. Mose 20, 8-11

Prediger 3

1. Mose 1, 20-30

Matthäus 25, 14-30

Philipper 4, 8.9

Einstieg ins Gespräch

- ! Warum bittet Gott um einen bestimmten Prozentsatz als Zehnten, aber Gaben sollten nach dem freien Willen einer Person gegeben werden?
- ! Wie kann ich den Sabbat als „Ressource“ betrachten?
- ! Welche Verantwortung haben wir der Natur gegenüber, wo wir davon überzeugt sind, dass die Welt bald ein Ende finden wird?
- ! Welchen Einfluß hat unser Umgang mit unseren Ressourcen auf unser geistliches Leben?
- ! Wie viele unterschiedliche Ressourcen fallen dir ein, die Gott den Frauen zur Verwaltung gegeben hat?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Lege vor dem Gebet fest, über welche Ressource jede Teilnehmerin speziell beten sollte.
- ! Bitte um Gottes bleibenden Segen, danke und bitte um Kraft und Mut, die Ressourcen gut zu verwalten.

Persönliche Anwendung

- ! Welche Mittel habe ich bis jetzt noch nicht sorgfältig genug verwaltet? Entwickle einen Plan, wie du diese Woche mit einer verbesserten Verwaltung anfangen kannst.
- ! Was werde ich zu Hause unternehmen, um die Schätze der Natur besser zu schützen?



WARUM RUHE FÜR FRAUEN WICHTIG IST

Gemeinschaftsaktivität

Beschreibe den Teilnehmerinnen einen Geburtstag aus deiner Kindheit und warum du dich an diesen besonderen Tag erinnerst.

Texte zum Thema

Ruth 1,9; 3,1

Psalm 62,2.3

Psalm 91,1.2

Jesaja 30, 15

Jeremia 6,16

Matthäus 11, 28

Hebräer 4, 1-7

2. Mose 20, 8-11

Matthäus 11, 28

Einstieg ins Gespräch

- ! Was hat Ruhe wohl für Ruth und Naomi bedeutet? Handelte es sich hierbei wohl eher um physische, emotionale oder geistliche Ruhe?
- ! In welchem Zusammenhang stehen Gottes Ruhe und seine Erlösung? Kann man die eine ohne die andere haben?
- ! Wie kann der Sabbat mehr zu einem Tag der Ruhe für den ganzen Menschen gemacht werden?

Gebetsvorschlag

- ! Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- ! Schau um dich und suche entweder im Haus oder draußen nach Gegenständen, die den Sabbat symbolisieren. Stelle diese Gegenstände in die Mitte der Gruppe und erkläre die Symbole. Lass jede Teilnehmerin beten, indem sie Gott bittet, ihr zu helfen, die Symbole des Sabbats zu verstehen und sich an sie zu erinnern.
- ! Jemand in der Gruppe wird vielleicht das Gebetsbuch übernehmen wollen, und der Gruppe von Zeit zu Zeit über Gebetserhörungen berichten.

Persönliche Anwendung

- ! Welche Lasten trage ich, von denen ich gerne befreit wäre und Ruhe finden möchte? Lass die Gruppe sich darüber austauschen, was man machen könnte, um diese Woche damit anzufangen.
- ! Der Sabbat ist für Frauen nicht immer ein Tag der Ruhe und Erholung, besonders für Mütter. Welche Ideen kann die Gruppe aufbringen, wie Mütter diesen Tag ruhiger gestalten könnten?
- ! Was kann ich tun, um den nächsten Sabbat zu einem besonderen Ruhetag zu machen?