

UMPARKEN IM KOPF

Predigt zu Apostelgeschichte 9,1-22

Fragen zum Text:

1. Mit wem kannst du dich stärker identifizieren: Hananias oder Saulus? Welchen Veränderungsprozess würdest du erleben wollen?
2. Wenn du drei Tage in der Einsamkeit verbringen müsstest (Vers 9), welche Fragen oder Lebensthemen würdest du in der Zeit reflektieren wollen?

Werkzeugkasten für den „Seelen-TÜV“

1. Das Seelenschiff

Stell dir deinen inneren Zustand als ein Boot vor. Dieses Boot hat ein Segel, aber auch ein Ruder. Und jetzt stell dir die einfache Frage, ob du gerade segelst, ruderst, treibst oder sinkst? (mehr Infos im Predigtstream auf unserem Youtube-Kanal)

2. Fünf-Finger-Methode

Diese Reflexions-Methode hat man „immer dabei“ und ist sehr einfach. Denn die fünf Finger unserer Hand dienen dabei als Gedankenstütze:

1. Der **Daumen** steht für das, was momentan gut ist. Stell dir die Frage, was in deinem Leben gerade richtig gut läuft oder was gut geworden ist.
2. Der **Zeigefinger** steht für das, was mir gezeigt oder worauf ich aufmerksam gemacht wurde: Was habe ich gelernt? Welche neuen Erkenntnisse habe ich in letzter Zeit gesammelt? Was ist mir bewusst geworden? Welche Ziele verfolge ich?
3. Der **Mittelfinger** ist bekanntlich der Stinkefinger. Hier geht es um Dinge, die mir stinken oder mich ärgern. Dabei geht es auch um die eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler, über die Gott mit dir sprechen will.
4. Der **Ringfinger** steht für deine Beziehungen. Wie geht es mir in meiner Partnerschaft, mit meinen Eltern, den eigenen Kindern, meinen Freunden oder Kollegen? Wofür kann ich dankbar sein?
5. Der **kleine Finger** steht für das, was in letzter Zeit zu kurz kam. Jedes Ja bedingt auch ein Nein. Was oder wen habe ich in letzter Zeit sträflich vernachlässigt? Vom Bibellesen über Sport bis hin zu Ruhezeiten ist hier alles denkbar.

3. Drei Bs der geistlichen Planung

Wenn wir durch das Nachdenken und Reflektieren neue Ideen oder Ziele anvisieren, sollten wir sie nicht kopflos angehen.

1. **Beten:** Geistliche Planung beginnt mit Beten. Apostel Jakobus schreibt: „Ihr habt nichts, weil ihr nicht bittet.“ (Jakobus 4,2) Geistliche Ziele müssen im Gebet erobert werden, darum ist das der wichtigste Schritt, um ein Ziel zu erreichen.
2. **Bearbeiten:** *Ora et labora*, bete und arbeite. Bearbeite die Umsetzung deiner geistlichen Ziele so konkret wie möglich. Was müsste ich lernen oder welches Hindernis ausräumen?
3. **Beraten:** Ein letzter wichtiger Schritt ist die Beratung. „Pläne scheitern, wo keine Besprechung ist; wo aber viele Ratgeber sind, kommt etwas zustande.“ (Sprüche 15,22) Besprich deine Ziele und deine Planung mit Freunden oder Wegbegleitern. Was sagen sie dazu oder wie würden sie es angehen?