



Achtsamen Blick für andere bekommen

Predigt vom 21.03. zum Nachhören → <https://www.efg-hemsbach.de/predigten.html>

Hinführung

Wir alle liegen Gott sehr am Herzen. Deshalb ist es ihm wichtig, dass wir auch anderen gegenüber achtsam sind. Durch unsere „Achtsamkeit für andere“ soll unsere Liebe zu Gott und zu Jesus sichtbar und erfahrbar werden. Durch uns sollen die Menschen Gott kennen lernen und Vertrauen zu ihm finden können. Das ist unser Auftrag als Christen und Jünger von Jesus. Es ist daher sehr wichtig, für unseren Gott an unserer persönlichen Haltung anderen gegenüber und unserem Blick für sie zu arbeiten.

Bibeltexte:

- Unsere Liebe zu Gott lässt sich nicht von unserer Lieben zum Nächsten trennen → *1. Johannes 4,8+20*
- Die Liebe zum anderen gehört mit zum zentralen Auftrag Gottes an uns → *Markus 12,31; Johannes 13,34*
- In der Liebe geschieht, was Gott von uns Menschen will → *Galater 5,14; Matthäus 7,12; Römer 13,8*
- Die Liebe zu anderen ist wichtig für die Einheit, die Jesus formen will, damit die Menschen an uns sehen können, wer er ist → *Johannes 17,22-23; 1. Korinther 12,25-27*

Persönliche Fragen & Austausch in der Gruppe:

Wie schätzt du dich selbst ein: Fällt es dir leicht, andere wahrzunehmen, oder ist das eher schwierig für dich? Wann/wo/bei wem gelingt es besser, bzw. schlechter?

Willst du andere achtsamer wahrnehmen? Was motiviert dich dazu? Was macht es dir schwer oder hält dich davon ab?

Wie empfindest du die Achtsamkeit füreinander in unserer Gemeinde/deiner Kleingruppe/deiner Familie/unsere Gesellschaft/...?

Wie bewusst ist dir, dass Jesus uns in jeglichem Miteinander zu einer achtsamen und liebevollen Gemeinschaft formen will? Und dass er dich persönlich dafür braucht?

Achtsamen Blick für andere bekommen



Wo hast du gute Beispiele für „Achtsamkeit füreinander“ vor Augen? Was kannst du davon übernehmen? Wie kannst du gute Entwicklungen unterstützen?

Wo nimmst du mangelnde „Achtsamkeit füreinander“ wahr? Wie kannst du helfen, dass sich etwas ändert?

Übungen:

Übung im Wahrnehmen: Versucht, einen anderen zu beschreiben, ohne Bewertung! Und macht demjenigen am Ende mindestens 1 Kompliment!!

Anregung für eine Wochenübung

Nachfolgend eine Möglichkeit, 5 Tage lang jeden Tag auf unterschiedliche Weise „Achtsamkeit für andere“ zu leben oder einzuüben. Natürlich kann man sich dadurch auch anregen lassen, sich etwas eigenes auszudenken und vorzunehmen.

Tipp: Viele von diesen Aufgaben können auch mit älteren Kindern zusammen gemacht werden.

Tag 1: Schreibe eine ermutigende Nachricht an jemanden, z.B. als Karte, über WhatsApp, Email, ... (1.Thessalonicher 5,11).

Tag 2: Tue jemand etwas Gutes, der vielleicht nicht oft wahrgenommen wird (Sprüche 11,25).

Tag 3: Höre zu, statt selbst zu reden (Jakobus 1,19). Gib bei Problemen keine Ratschläge oder oberflächliche Antworten, sondern biete an, dafür zu beten.

Tag 4: Ermutige jemanden durch ein schriftliches Gebet (1.Thessalonicher 5,11).

Tag 5: Schenke anderen von deiner Zeit. Nimm dir eine Stunde Zeit, um die Bedürfnisse einer anderen Person zu erfüllen (Galater 6,9).

Tag 6: Schau zurück, wie es war, an jedem der vergangenen 5 Tage bewusst achtsam gegenüber jemand anderem zu sein. Wie ist es dir dabei ergangen?

Buchtipps:

Wer ein ganzes Jahr bewusst jeden Tag so etwas machen möchte, für den gibt es einen Buch-Tipp (leider nur in Englisch):

- „*The One Year Daily Acts of Kindness Devotional: 365 Inspiring Ideas to Reveal, Give, and Find God’s Love*“ von Kristin Demery, Kendra Roehl und Julie Fisk (ISBN-10: 1496421612; ISBN-13: 978-1496421616).