

## „Zum Tiefergraben“ (nach Gottesdienst vom 20.05.2023)



### 5. Leitsatz

#### Helfen



Ev. Stadtmission Gießen

---

Wir sind gesandt, die  
Bedürftigkeit der Menschen  
wahrzunehmen und ihnen nach  
unseren Möglichkeiten zu helfen.

---

#### Einstieg (ca. 12 Min.):

Nehmt euch 2 Minuten, in denen ihr überlegt: Wo habe ich einmal konkret Hilfe erfahren?

Sprecht darüber anhand folgender Satzanfänge (*am besten, jede/r sucht sich einen aus*):

- Ich schmunzel über...
- Ich schätze sehr, dass...
- Mich hat geärgert...
- Ich habe gelernt, wie...
- Ich möchte nächstes Mal... anders machen.
- Meine Einstellung fand ich...
- Ich wünsche mir...

*Hier könntet ihr schon in ganz praktische Erlebnisse eintauchen, die euch herausfordern und motivieren, anderen zu helfen. Das halte jeder für sich fest. Denn am Ende sprechen wir drüber.*

#### Rückblick auf die Predigt (ca. 5-10 Min.)

Welcher Gedanke hat euch gepackt, berührt, gepiesakt?

#### Weiterdenken

**Wer von euch denkt, die (Geistes-)Gabe des Helfens zu haben? (1.Kor 12,28) Worin äußert sich das?**

Mögliche Erkennungszeichen:

- Ich arbeite gerne im Hintergrund und unterstütze damit die Arbeit anderer.
- Ich erledige gerne Routinearbeiten, die andere unterstützt.
- Ich bin überzeugt, dass ich auch wichtige Gemeindegarbeit mache, wenn ich praktische Aufgaben übernehme.
- Ich setze mich bereitwillig und voller Freude ein, wo immer ich gebraucht werde.

#### Lest noch einmal Lukas 10, 25-37:

Was veranlasst Jesus, diese Geschichte zu erzählen?

Wer ist dein Nächster? (Bzw. um es mit Jesus (V.37) zu sagen:) Wem bin ich Nächster?

Worin besteht der Unterschied in diesen 2 Fragestellungen?

Was können wir vom barmherzigen Samariter lernen?

*(falls noch Zeit und Interesse)* Inwiefern ist die folgende Geschichte von Maria und Marta hilfreich?

**Philipper 2, 3-4:** Was hindert unsere Hilfe für andere? Kennen wir das? Haben wir Beispiele parat?

**„Tut alles ohne Murren und langes Hin- und Herreden.“ (Phil 2,14)** Inwiefern hilft mir diese Aufmunterung von Gott, meinen Dienst in der Gemeinde wieder als „fröhlichen Dienst“ zu verstehen? (Putzdienst, Pünktlichkeit, Umgang mit Kritik oder Unzuverlässigkeit anderer...)

**Interessant:** Luther übersetzt das Wort „retten“ oft mit „helfen“ (Mt 27,42; 1. Tim 2,4). Gott selber ist „unsere Hilfe“ (Ps 62,3). Vielleicht hilft uns das, nicht zu klein von unserer Hilfe für andere zu denken. Deine „Hilfe“ leistet einen entscheidenden Beitrag im Leben anderer.

#### **Vorsicht Falle: Das Helfersyndrom**

Jeder von uns hat innere Antreiber. Das ist gut. Sie dienen uns zu guter Arbeit und ein zielgerichtetes Leben zu führen. Wenn mein innerer Antreiber z.B. heißt „Sei gefällig!“, dann handle ich nach dem Prinzip: „Ich bin Ok, wenn ich anderen gefalle. Ich muss immer alle zufriedenstellen, sonst bin ich wertlos.“ Das kann uns in die Helferfalle treiben: Nur, wenn ich helfe, hat mein Leben Sinn.

Innere Antreiber brauchen ein Gegengewicht. „Sei gefällig!“ braucht etwa die Haltung: „Ich darf meine Bedürfnisse und Wünsche leben. Ich darf auch ‚Nein‘ sagen.“

Wo brauche ich für mich jetzt eine neue innere Erlaubnis?

**Das ist heute für uns aufgebrochen:** (mind. 15 Min vor Schluss)

- Moment der persönlichen Stille (halte fest, was dir wichtig geworden ist)
- Wem will ich die kommende Woche zum „Nächsten“, zur Helferin, zum Helfer werden?  
*(jeder überlegt sich eine Person)*
- Was wäre ein erster/nächster Schritt auf dem Weg zu dieser Hilfe (Anruf, Besuch...)?
- Bitte schreibt euch auf, wen jeder vor Augen hat und betet für diese Personen. Nächste Woche werden wir zu Beginn einander erzählen, was sich getan hat.

**Abschluss: Gebetszeit für die Personen, die wir in den Blick genommen haben.**