

## PLUS: Wie erlebe ich den Heiligen Geist in mir?

### Material

Material, um den Gruppenraum schön zu dekorieren; ggf. Lobpreismusik und passendes Abspielgerät

### Ziel

Die Teilnehmenden erleben, dass Gottes Geist spürbar in ihnen lebt.

Diese Einheit ist sehr speziell und nur schwer als Anleitung weiterzugeben. Wir wollen trotzdem versuchen, dir Gedanken, Ideen und Motivation mitzugeben und dir Mut zu machen, dich diesem Thema zu nähern.

Über allem steht bei dieser Einheit, dass ihr in Freiheit und ohne Druck einen (vielleicht neuen) Weg findet, Gott in euch zu erleben.

### Begrüßung (2 min)

Du hast bei testify hoffentlich viel gelernt und erlebt. Und vielleicht hast du gemerkt, dass es dir immer dann besonders leicht fällt von Gott zu erzählen, wenn du dich ihm selbst besonders nahe fühlst.

Ich weiß nicht, wann du dich Gott besonders nahe fühlst. Das ist bei jedem Menschen anders. Vielleicht erlebst du das, wenn Gott durch dich an anderen Menschen wirkt, oder du deine Gaben für ihn einsetzt. Eine Möglichkeit ist auch, wenn du die Präsenz des Heiligen Geistes an Seele und Leib spürst.

Das ist etwas abgefahren und besonders und wir Menschen können das von uns aus auch nicht erzwingen, dass wir Gottes Geist in uns spüren. Aber Gott kann uns das schenken – und wir können ihn darum bitten.

Und genau das machen wir heute.  
Aber vorher interessiert es mich, wie es euch mit der Gehrausforderung ergangen ist.

### Die Runde (10 min)

Es geht reihum. Wenn du an der Reihe bist, darfst du antworten, musst aber nicht.

- Was hast du mit Gott erlebt?
- Wie ist es dir mit der letzten Gehrausforderung ergangen?

## Gedanke (3 min)

Du hast gehört, dass du mit Gott verbunden sein kannst, wie eine Lampe mit dem Strom. Das ist sensationell und die Gute Nachricht Gottes für dein Leben. Gottes Geist wohnt in dir! Es kann aber sein, dass du das zwar weißt, es aber noch keine Auswirkung auf dein Leben hat. Dann ist es wie bei einer Lampe, die zwar mit dem Strom verbunden ist, bei der aber der Schalter noch nicht umgelegt ist. Sie leuchtet nicht.

Vielleicht fehlt es in deinem Leben noch, dass du den Schalter umlegst. Wenn du mit Gott lebst, wohnt der Heilige Geist in dir. Punkt. Daran ändert sich nichts, er wird dich nie verlassen. Du kannst aber selbst beeinflussen, wie viel Platz du dem Heiligen Geist gibst, in deinem Leben zu wirken. Gottes Geist wirkt auf sehr viele unterschiedliche Arten. Zum Beispiel, wenn du beim Bibellesen etwas erkennst. Oder wenn Gott dich zu einer Person schickt, mit der gemeinsam du dich für sein Wirken öffnest. Oder durch eine der Aktionen, die in der letzten Einheit vorgeschlagen wurden. Wenn du deine Gaben einbringst. Wenn du für andere Menschen da bist. Wenn Gott dir die „Frucht des Geistes“ schenkt, du also z. B. geduldiger, bescheidener, fröhlicher oder friedlicher wirst ...

Eine dieser vielen Möglichkeiten, das Wirken des Heiligen Geistes zu erleben, ist, wenn du ihn körperlich und seelisch in dir spürst.

Gott ist nicht nur da, wenn wir ihn spüren. Er ist immer da. Aber es tut manchmal gut, das nicht nur zu wissen, sondern auch zu fühlen.

Je nachdem aus welcher Prägung ihr als Gruppe kommt, wird dieser Abend sehr unterschiedlich für dich und die Teilnehmenden aussehen.

Vielleicht ist dir diese Form der Gottesbegegnung schon bekannt. Vielleicht ist es dir aber auch völlig neu, Gott so zu begegnen. Dann kann es um so wertvoller sein, wenn du dich dafür öffnest.

**Wichtig:** Macht das so, wie es für euch passt und sich gut anfühlt. Denn, frei nach 2. Korinther 3,17: Wo der Heilige Geist wirkt, da ist Freiheit! Wenn ihr Druck empfindet, oder mit den Dingen, die geschehen, nicht umgehen könnt, macht einen Schritt zurück.

Wenn ihr euch als Mitarbeitendenteam unsicher fühlt, könnt ihr euch von jemandem beraten lassen, der sich mit solchen Methoden auskennt und euch als Gruppe einschätzen und begleiten kann. Wenn ihr euch traut und ihr euch für das Wirken des Heiligen Geistes öffnet, könnt ihr Wunderschönes erleben. Lasst euch von Gott beschenken!

Damit ihr diese Einheit perfekt auf eure Situation anpassen könnt, findet ihr hier kein fertiges Konzept sondern eine Ideensammlung. Stellt euch die Elemente so zusammen, dass es euch herausfordert, aber nicht überfordert! Kein Druck. Freiheit. Aber auch Horizonterweiterung.

## Atmosphäre

**Wichtig:** Es geht nicht um Manipulation! Kein Druck, sondern Freiheit!

Trotzdem hilft eine gemütliche und entspannte Atmosphäre, sich auf das Wirken des Heiligen Geistes einzulassen. Dazu kannst du den Raum schön gestalten. Auch Lobpreismusik kann euch dabei helfen, euch auf Gott auszurichten.

## Stille (10 min)

In der persönlichen Stille kann man Gott besonders gut begegnen. Egal, ob ihr gemeinsam die „pure“ Stille ausprobiert, oder sie mit einem Tool gestaltet. So kannst du sie einführen:

Eine Möglichkeit, Gott zu begegnen, ist die Stille. Es ist auffällig, dass die Menschen in der Bibel und z. B. auch Jesus sich regelmäßig in die Stille zurückziehen, um sich ganz auf Gott auszurichten. Unser Alltag ist so laut und voller Reize, dass es schwierig ist, sich in all dem Durcheinander auf Gott zu konzentrieren. Da ist es gut, die Gedanken einmal leerlaufen zu lassen und sich für Gott zu öffnen.

Es ist gar nicht so einfach, Stille auszuhalten. Aber es kann sich eine spannende Gottesbegegnung daraus entwickeln. Wir starten heute mal mit 10 Minuten Stille.

Bete zu Beginn der Stille dafür, dass Gott spricht.

Ihr könnt die Stille ganz „pur“ genießen und gespannt sein, was sich entwickelt. Wenn die Teilnehmenden nicht geübt sind, Stille auszuhalten, hilft es ihnen vielleicht, wenn ihr die Stille mit einem der folgenden Tools füllt:

### Ausrichtung

Vielleicht fällt es dir schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen und dich in der Stille auf Gott auszurichten. Es kann passieren, dass deine Gedanken schnell abschweifen und du an all die Sachen denkst, die dich gerade bewegen. Es gibt einen Trick, mit dem du deine Konzentration auf Gott richten kannst. Du kannst dir ein „heiliges Wort“ suchen. Immer, wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, holst du dich selbst mit deinem „heiligen Wort“ wieder zurück in die Anwesenheit Gottes.

„Heilige Worte“ sind keine Zauberformeln und haben in sich selbst auch keine Kraft – sie helfen nur, sich auf Gott zu konzentrieren. Mögliche heilige Worte können sein:

- Jesus
- Christus
- Jahwe (Der Name Gottes)
- „Ich bin da“ (Das ist die Übersetzung von Gottes Name Jahwe und gleichzeitig ein Gebet an Gott: „Ich bin jetzt wieder da, bei dir“)
- Heiliger Geist

## Inneres Gespräch

Du kannst den Teilnehmenden auch vorschlagen, sie auf ein inneres Gespräch mit Gott einzulassen.

Du kannst auch in der Stille ein inneres Gespräch mit Gott starten. Wie wenn du laut mit ihm sprechen würdest – nur eben in dir drin. Du bringst dann deine Gedanken und Anliegen vor Gott und hörst innerlich darauf, was er dazu zu sagen hat. Gott kann durch deine Gedanken, Impulse, Gefühle oder sogar durch körperliche Wahrnehmungen zu dir sprechen.

Erzähl Gott einfach, was dich bewegt, bitte ihn für bestimmte Personen oder frage ihn, wie er dein Leben gerade sieht und was er dir heute gern sagen möchte.

## Eindrücke (20 min)

Ihr könnt die Zeit der Stille auch nutzen, um Gott konkret nach Eindrücken zu fragen. Die Zeit der Stille könnte dann ebenfalls 10 Minuten sein – danach benötigt ihr (je nach Gruppengröße) nochmal ca. 10 Minuten, um die Eindrücke miteinander zu teilen. Wenn ihr diese Methode zum ersten Mal macht, plant anschließend noch extra Zeit ein, um miteinander darüber zu reden, wie es euch dabei ergangen ist.

### Sammeln (10 Min)

Gott spricht auf unterschiedlichen Wegen zu uns. Ich bete gleich und bitte ihn, dass er uns – wenn er möchte – Eindrücke füreinander schenkt. Es geht dabei weniger darum, dass Gott dir etwas für dein Leben sagt (was auch passieren kann), sondern vielmehr, dass du einen Gedanken bekommst, der für einen anderen Menschen wichtig ist.

Wir halten jetzt 10 Minuten Stille und du achtest einfach darauf, ob Gott dir einen Eindruck schenkt. Gott spricht auf ganz verschiedenen Wegen zu uns. Du kannst dich fragen:

- Höre ich eine innere Stimme? Was sagt sie?
- Sehe ich vor meinem inneren Auge Bilder oder Szenen? Wie sehen sie aus? Wer taucht darin auf? Was geschieht? Wie entwickeln sich die Bilder weiter? Welche Gegenstände, Tiere, Menschen sehe ich?
- Erinnert mich der Heilige Geist an Lieder oder Bibelverse?
- Spüre ich etwas in meinem Körper? Wird es irgendwo warm? Kribbelt es? Wird ein Körperteil schwer oder bewegt sich (ohne, dass ich es kontrolliere)? Fühle ich Schmerzen?

Bete dafür, dass Gott Eindrücke schenkt.

### Teilen (10 Min)

Sammelt anschließend die Eindrücke. Wie ihr es durch „Die Runde“ gelernt habt, gilt auch hier: Jeder Beitrag ist wertvoll und dient der Gruppe, aber es gibt keinen Druck etwas zu sagen. Wo der Geist ist, ist Freiheit!

Wir haben jetzt Zeit, uns gegenseitig zu erzählen, was wir wahrgenommen haben. Wir machen das wie bei einem Buffet. Wir gehen – wie bei „Der Runde“ – reihum und wenn du dran bist, darfst du deine Eindrücke erzählen und symbolisch in die Mitte legen. Wie bei einem großen Buffet. Nachher dürfen sich alle, die sich durch Eindrücke angesprochen fühlen, diese symbolisch aus der Mitte nehmen. Wie bei „Der Runde“ gilt: Jeder Beitrag ist wertvoll und dient der Gruppe, aber es gibt keinen Druck etwas zu sagen. Wo der Geist ist, ist Freiheit!

Durch das „In-Die-Mitte-Legen“ und „Aus-Der-Mitte-Nehmen“ verhinderst du, dass die Teilnehmenden in die Verlegenheit kommen, Eindrücke gezielt weitergeben zu müssen. Es ist einfacher und sicherer, etwas in die Mitte zu legen und zu warten, wem Gott einen bestimmten Eindruck aufs Herz legt, als in alter Propheten Manier „Der Herr hat gesprochen!“ in den Raum zu rufen. Seit Pfingsten lebt der Heilige Geist in jeder Christin und jedem Christen. Deswegen hat sich die Art, wie Gott durch Menschen spricht, geändert – statt einzelner Prophetinnen und Propheten, die allein Gottes Stimme hören konnten, wirkt Gott heute durch die Vielfalt der Gaben (lies mal 1. Kor 12 – 14, wenn dich das näher interessiert).

**Achtung:** Der Heilige Geist gibt nur Eindrücke weiter, die ermutigen, trösten oder aufbauen. Das kann auch ermahnend sein, also einen Menschen darauf hinweisen, dass Gott in seinem Leben etwas ändern möchte. Aber es ist immer zum Besten des Menschen, wenn Gott wirkt. Wenn destruktive, verletzende, drohende und Druck machende Gedanken aufkommen, brems die Person, die diese äußert, aus. In 1. Korinther 14,3 steht: „Wer aber eine prophetische Botschaft von Gott empfängt, kann sie an andere Menschen weitergeben. Er hilft ihnen, er tröstet und ermutigt sie.“ Das ist die Aufgabe der prophetischen Rede, die in diesem Rahmen ihren Platz hat. In der großen Runde soll das andere keinen Platz haben. Die Gefahr der persönlichen Verletzung ist dabei sehr groß. Es ist wichtig, dass jemand aus dem Team an den Menschen dranbleibt, die zerstörerische Botschaften in sich hören. Lasst diese Menschen damit nicht allein, sondern begleitet sie.

Wenn alle ihre Eindrücke geteilt haben, dürfen sich alle etwas vom „Buffet“ nehmen.

Die Eindrücke, die wir empfangen haben, liegen jetzt in der Mitte. Wenn dich etwas angesprochen hat und du uns das mitteilen möchtest, darfst du dir jetzt einen Eindruck aus der Mitte nehmen und uns erzählen, warum dich das angesprochen hat und was du vermutest, was Gott dir damit sagen möchte.

Je nachdem, wie gesprächsbereit die Gruppe ist, könnt ihr auch hier „Die Runde“ anwenden. Wer möchte, nimmt sich etwas aus der Mitte, die anderen sagen einfach „weiter“.

## Öffnen für den Geist (30–45 Min)

Diese Methode braucht etwas mehr Zeit und kann sehr intensiv werden. Ihr benötigt pro 6–10 Teilnehmende ein Teammitglied, das die Teilnehmenden im Blick hat. Je nachdem, was Gott in den Menschen anregt, kann das sehr bewegend sein und evtl. brauchen manche

der Teilnehmenden Unterstützung in Form eines Gebets oder Gesprächs (außerhalb des Raumes). Wenn Teilnehmende den Raum verlassen, sollten sie auf jeden Fall auch von Mitarbeitenden begleitet werden. Wenn ihr euch mit dieser Aufgabe überfordert fühlt, ladet einen Menschen ein, der mit dieser Art der Gottesbegegnung mehr Erfahrung hat und euch begleiten kann.

Wir haben jetzt eine Zeit, in der du dich ganz bewusst für das Wirken des Heiligen Geistes in dir oder durch dich öffnen kannst. Es gibt keine Garantie, dass du den Heiligen Geist durch diese Methode erleben wirst, denn er ist kein dressierter Hund, sondern die allmächtige Kraft Gottes – und er weht, wo er will. Aber Gott hat auch versprochen, dass er sich von uns finden lässt, wenn wir ihn suchen.

Wir machen das folgendermaßen:

Du stellst dich an eine Stelle im Raum, an der du dich wohl fühlst. Dann schließt du deine Augen, streckst deine Unterarme nach vorn und öffnest deine Hände. Das ist keine heilige Haltung oder so, aber wenn du dich innerlich öffnen möchtest, hilft es dir, wenn du dich auch körperlich so ausrichtest, dass du offen und bereit bist, etwas zu empfangen – mit offenen Händen. Wenn du merkst, dass du dich damit komisch oder unwohl fühlst, kannst du jederzeit deine Position ändern, dich setzen, knien, hinlegen ... was immer dir gerade gut tut.

Wir (nenne hier die Namen der Mitarbeitenden, die die Augen offen behalten) werden euch im Blick behalten. Wir sind für euch da. Wenn du dich überforderst fühlst, möchtest, dass jemand für dich betet oder dir einfach zuhört, mach einfach deine Augen auf und nimm Blickkontakt auf. Wir sind für dich da!

Ich bete zum Beginn und zum Abschluss der Zeit. Wenn du das Gefühl hast, schon fertig zu sein, bevor ich den Abschluss mache, kannst du gern leise den Raum verlassen. Hat noch jemand eine Frage?

Wenn alle Fragen geklärt sind, starte die Zeit mit einem Gebet, in dem du den Heiligen Geist einlädst zu wirken.

Damit ihr nicht von den Nebengeräuschen abgelenkt seid, könnt ihr leise Musik im Hintergrund laufen lassen – nichts Aufregendes und nichts Manipulatives, einfach nur ruhige Klänge.

Die Mitarbeitenden können – je nach Situation und Erfahrung – auch aktiv auf die Teilnehmenden zugehen und für sie beten.

Das Öffnen für den Geist kann auch gern 30–45 Minuten in Anspruch nehmen. Die richtige Zeitspanne ist für jede Person unterschiedlich. Beende die Zeit, wenn du das Gefühl hast, dass die meisten und intensivsten Gebete beendet sind. Wenn einzelne Personen noch länger brauchen, könnt ihr auch mit der restlichen Gruppe den Raum verlassen und die anderen weiterbeten lassen.

## Aktion (15 Min)

Wenn das, was hier beschrieben wird, für euch neue Methoden und Versuche sind, Gott zu begegnen, ist es wichtig, dass ihr im Anschluss genügend Zeit habt, miteinander darüber zu sprechen. Ihr könnt das in kleinen Gruppen oder mit allen machen. Als „Runde“, offenes Gespräch oder mit einer Methode. Wichtig ist, dass du auch hier wieder Freiheit und Offenheit verbreitest, dass alles gesagt werden darf. Die abgefahrenen Erlebnisse haben genauso ihren Platz wie eine halbe Stunde rumstehen, nichts fühlen und sich langweilen. Genauso dürfen Teilnehmende äußern, wenn sie verstört und überfordert waren. Falls auch hier noch einmal destruktive Themen aufkommen, sprich mit den einzelnen Menschen im Anschluss unbedingt noch persönlich darüber.

Lass niemanden mit seinen Eindrücken allein, aber respektier auch die Intimität, die entsteht, wenn Gott einem Menschen begegnet und ihm ganz persönlich etwas mitteilt.

## Wie geht's weiter?

Wenn euch der Abend inspiriert hat und ihr Lust habt, mehr auszuprobieren, dann sucht euch in eurer Umgebung Menschen, die euch auf dieser Reise helfen können. Auch wenn ihr auf diesem Gebiet schon viel erlebt habt, hat Gott immer noch mehr zu geben, wenn ihr danach sucht. erinnert euch an die letzte Einheit: Gott möchte durch uns wirken. Wenn wir uns darauf einlassen und uns zur Verfügung stellen, erleben wir, dass er durch uns andere Menschen beschenken kann.

Ihr könnt diesen Abend auch – wie so viele andere Elemente von testify (z. B. „Die Runde“, die Gesprächsübungen, die Gehrausforderungen, den Zeugnisabend, den testitive-Check ...) – immer wieder in eurer Gruppenstunde wiederholen.