

MIRIAM KÜLLMER-VOGT, FABIAN VOGT

Expedition zum ANFANG

In 40 Tagen durch das Markusevangelium

**BEGLEITHEFT FÜR
KLEINGRUPPEN**

© 2013 by C & P Verlagsgesellschaft mbH
Glashütten

Gestaltung und Produktion: Johannes Kunkel

Umschlagfoto: David Dieschburg

Notensatz: Peter Krausch

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN	C & P Verlag	978-3-86770-184-6
	Deutsche Bibelgesellschaft	978-3-438-06082-2

INHALT

Vorwort

Einleitung

Material zu den sechs Treffen

- 13 Woche 1
Wie etwas Neues beginnt ...
- 23 Woche 2
Wie man einengende Strukturen überwindet ...
- 33 Woche 3
Wie man seine Sehnsüchte stillt ...
- 43 Woche 4
Wie man das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheidet ...
- 53 Woche 5
Wie man lernt, Leiden zu tragen ...
- 63 Woche 6
Wie das Leben den Tod überwindet ...

Abschluss

Lieder

VORWORT

„Das Beste waren die Kleingruppen.“ So lautete das begeisterte Feedback vieler Gemeinden, nachdem sie die „Expedition“ durchgeführt hatten. 40 Tage lang hatten Menschen aller Altersgruppen intensiv im Buch von Klaus Douglass und Fabian Vogt gelesen, sich neugierig mit unterschiedlichsten Bibeltexten auseinandergesetzt, dazu passende Gottesdienste besucht und wöchentlich an einer Kleingruppe teilgenommen.

„War denn das Buch nicht so überzeugend? Oder waren die Gottesdienste langweilig?“, könnte man jetzt kritisch zurückfragen. Nein, ganz im Gegenteil: Das Buch fand eine großartige Resonanz, und die Gottesdienste wurden als sehr inspirierend erlebt. Aber: Die Gemeinschaft in den Kleingruppen bekam trotzdem die beste Note. Verständlich. Denn was wäre eine Reise ohne Reisebegleiter? Es wäre wie Malen ohne Farben, wie Kochen ohne Gewürze und wie ein Leben ohne Freunde.

Schön, dass Sie sich entschlossen haben, die „Expedition zum ANFANG“ nicht nur zu lesen, sondern sie parallel in Kleingruppen zu vertiefen. Die Kleingruppen sind nämlich das Herzstück der 40-Tage-Aktion. Sie bilden eine der drei tragenden Säulen; der wöchentliche Gottesdienstbesuch und das tägliche Lesen im Buch (verbunden mit einer persönlichen Zeit der Stille) sind die beiden anderen.

Der Zeitraum von 40 Tagen wurde übrigens nicht willkürlich gewählt. Die Bibel erzählt immer wieder von Menschen, die sich genau 40 Tage Zeit nehmen, um wichtige Entscheidungen oder Entwicklungsphasen in ihrem Leben vorzubereiten. Auch Jesus war 40 Tage in der Wüste, bevor er anfang zu predigen. 40 Tage sind offensichtlich eine ganz besondere Zeitspanne, in der ein Mensch sich neu für das Leben öffnen und wichtige Veränderungen erleben kann. Die „Expedition zum ANFANG“ will dazu auf zweifache Weise beitragen: Zum einen werden Sie eingeladen, sich selbst näher zu kommen, Ihrer Persönlichkeit, Ihren Fragen, Hoffnungen, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Sie werden am Ende der 40 Tage ein bisschen besser verstehen, wer Sie sind.

Zum anderen werden Sie in dieser Zeit ganz unweigerlich mit Jesus in Berührung kommen. Die „Expedition zum ANFANG“ will Lust machen, das Markusevangelium als Quelle für Lebensqualität zu entdecken. Dazu macht sie sich mit dem biblischen Autor auf eine leidenschaftliche Suche nach dem „Menschensohn“, der angeblich Gottes Idealbild für gelingendes Menschsein ist. Und so wird die Lektüre zu einem herausfordernden Weg zum Anfang des christlichen Glaubens. Und

zugleich zu einer vierzigtägigen Entdeckungsreise in die Geschichte Jesu – des Mannes, der die Welt verändert.

Warum sind die Kleingruppen in einer solchen Zeit so wichtig? Ganz einfach:

1. Eine Expedition macht gemeinsam mehr Spaß. Das Buch „Expedition zum ANFANG“ ist ein Reiseführer. Es wird Ihnen sehr viel Lust auf die Reise machen. Aber die eigentliche Begeisterung kommt beim Reisen selbst, wenn Sie die Dinge, von denen Sie im Reiseführer gelesen haben, hautnah erleben – und zwar gemeinsam mit anderen Menschen, mit denen Sie Ihre Erlebnisse teilen können.

2. Sie kommen sicherer ans Ziel. 40 Tage lang täglich mehrere Seiten zu lesen, ist für die meisten Menschen – selbst für Viel- und Schnelleser – keine einfache Übung. Der Alltag stellt ja weiterhin seine Anforderungen, und der wunderbare Vorsatz, täglich etwas Inspirierendes zu lesen, verwandelt sich ganz schnell in eine Illusion. Eine Kleingruppe hält einen da bei der Stange. Sie motiviert trotz Schwierigkeiten weiterzumachen. Und wenn man den Lesestoff mal nicht bewältigt, macht man wenigstens die tröstliche Erfahrung, dass es anderen auch so geht.

3. Sie erweitern Ihren Horizont. Wer sich traut, offen seine Fragen anzusprechen und eigene Einsichten in der Gruppe zur Diskussion zu stellen, wird manches Festgefahrene hinter sich lassen und durch die Erfahrungen der anderen auch viele neue Impulse mitnehmen. Kleingruppen haben bekanntermaßen eine lebensverändernde Wirkung, sie bestärken und ermutigen in den persönlichen Prozessen.

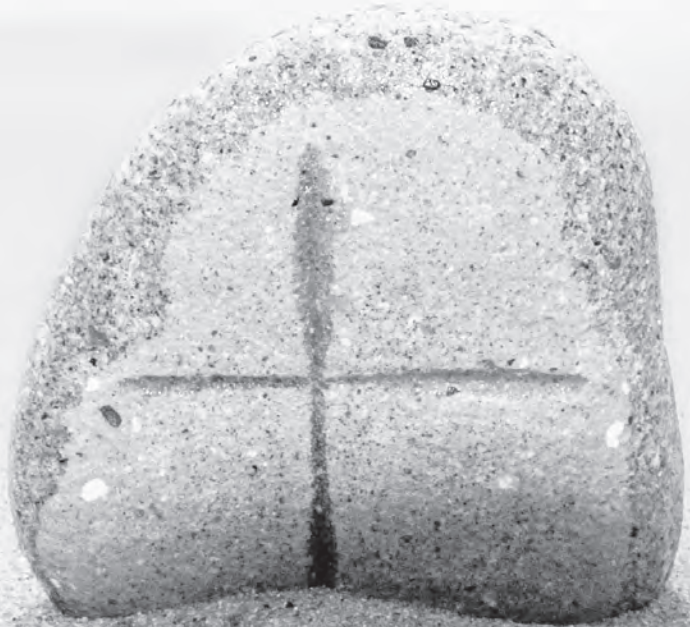
4. Sie erleben intensive Gemeinschaft. Die Herausforderung bei allen Kleingruppen besteht letztlich darin, sich auf eine neue Gemeinschaft einzulassen. Das ist gar nicht so leicht. Interessanterweise ist aber gerade der begrenzte Zeitraum für viele Menschen eine große Hilfe. Sechs Wochen sind überschaubar, für sechs Wochen lässt man sich durchaus mal auf eine neue Erfahrung ein. Das Spannende ist: Am Ende der Zeit sagen die meisten Kleingruppen „Schade, dass es schon vorbei ist. Es war so schön.“

Mit einer Gruppe unterwegs zu sein, lohnt sich also. Dieses Kleingruppenheft will Ihre Gemeinschaft auf der Reise begleiten und inspirieren. Es ist so konzipiert, dass Sie zu jedem Wochenthema der „Expedition zum ANFANG“ eine Fülle von Anregungen für Ihre Kleingruppentreffen finden. Da die Gruppen sehr unterschiedlich zusammengesetzt sein können, von Glaubensanfängern bzw. suchenden Menschen, die sich überhaupt erst einmal mit dem christlichen Glauben vertraut machen möchten, bis hin zu erfahrenen Christinnen und Christen, die ihren Glauben

vertiefen wollen, enthält das Material zum Teil mehrere Varianten, aus denen Sie die für Ihre Gruppe passende auswählen können.

Sie haben in den kommenden sechs Wochen eine wertvolle, schöne und bisweilen vielleicht auch aufregende Zeit vor sich. Genießen Sie sie. Wir wünschen Ihnen für Ihre Reise durch das Markusevangelium viele sympathische und inspirierende Reisebegleiter. Mit Ihrer Grundentscheidung, diese Reise in einer Kleingruppe zu machen, haben Sie wichtige Weichen dafür gestellt, dass die Reise Ihr Leben bereichern wird.

Ihre Miriam Küllmer-Vogt und Fabian Vogt



Woche 1 / Wie etwas Neues
beginnt ...

ZUSAMMENFASSUNG

Welche Voraussetzungen braucht ein Veränderungsprozess?

Darum geht es in der ersten Woche unserer Expedition. Denn ganz gleich, ob wir verstehen wollen, wie Jesus sich darauf vorbereitete, die Welt zu verändern – oder ob wir selbst einen Aufbruch wagen möchten: Es scheint Grundbedingungen zu geben, die helfen, einen Neu-ANFANG zu gestalten. Und weil das erste Kapitel des Markusevangeliums wie ein „Trainee-Programm für Veränderungswillige“ anmutet, lassen wir uns zu Beginn einfach mal fröhlich inspirieren:

In der Geschichte von Johannes dem Täufer sehen wir, dass jede Veränderung eine Vorgeschichte hat. Sprich: Bestimmte Umstände führen dazu, dass in uns eine Sehnsucht stark wird und die Zeit „reif ist“ für etwas Neues. So wie die Propheten in Israel seit langem die Ankunft eines Retters verheißen hatten. Es ist also wichtig, dass auch wir entdecken, wann für eine Veränderung der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Die Taufe Jesu steht sinnbildlich dafür, dass vor jedem Neuanfang geklärt werden muss: Bin ich zu diesem Schritt auch berufen? Bin ich schon bereit? Ist das wirklich mein Weg? Und so wie Jesus zahlreichen Versuchungen ausgesetzt wird, erleben die meisten Menschen, dass es äußerst verlockend erscheinen kann, lieber doch einen bequemeren Weg zu nehmen. Also gilt es, zu fragen: Wie können wir uns adäquat vorbereiten?

Als Jesus seine Botschaft von der Liebe Gottes verkündete, musste er ziemlich schnell erleben, dass neuartige Lebensansätze von anderen nicht immer verstanden werden. Das ist relevant, weil Jesus ja predigte, dass ein verändertes Denken der Grundstein für Veränderungen ist. Das heißt: Wer sich oder die Welt umgestalten will, sollte sich klar machen, worin seine „gute Botschaft“ besteht. Veränderung braucht eine kommunikable Vision.

Dass Jesus kurz darauf beginnt, Jünger zu berufen, macht deutlich: Träume der Veränderung brauchen immer Verbündete. Jesus sucht sich deshalb gleich zu Beginn seines Wirkens sehr unter-

schiedliche Mit-Träumer. Menschen, die ihn in seinem Handeln und seinen Zielen bestärkten.

Der Bericht von der ersten Wunderheilung Jesu (eine Dämonen-Austreibung) macht deutlich, dass Veränderungsprozesse auch auf Widerstand stoßen werden. Im Neuen Testament standen dafür die Pharisäer, heute sind es all diejenigen, die ihre liebgewonnenen Gewohnheiten verteidigen. Klar ist deshalb: Wir müssen prüfen, ob unsere Pläne von „Dämonen“, also von destruktiven Kräften, befreien. Sprich: Ist unser Veränderungsvorhaben förderlich für die Welt?

Nachdem Jesus all diese Schritte gegangen ist, kommt das Entscheidende: Er bricht auf. Zwar hatte er schon einige Menschen geheilt und für den ersten Aufruhr gesorgt, doch es wird schnell klar: Wenn er sein eigentliches Ziel erreichen will, dann gilt es, einen deutlichen ersten Schritt zu machen. Veränderungswünsche haben viele Menschen, aber nur wenige trauen sich dann tatsächlich, aufzubrechen.

Nun, was heißt das für uns und unsere Hoffnungen auf eine andere Perspektive für unser Leben? Wir glauben, dass sich diese sechs Schritte Jesu konkret in heutige Fragestellungen übertragen lassen.

ZIELE

- » Menschen erleben immer wieder Veränderungen. Wir fragen uns, wie wir bislang solche Prozesse erlebt haben und wie sie am besten gelingen.
- » Jesus hat nicht nur einige Menschen, sondern die Welt verändert. Wir schauen, wie er dabei vorgegangen ist.
- » Jeder Veränderungsprozess ist individuell. Wir überlegen, wodurch Erneuerungsbewegungen angestoßen werden.
- » Gott ist ein Gott des Aufbruchs. Wir prüfen, was diese Zusage wohl für uns bedeutet.

ZUSAMMENWACHSEN

Option 1: „Highlights“

Denken Sie über die Höhepunkte Ihres Lebens nach und ergänzen Sie jeden Punkt der Liste mit einem kurzen Satz. Wählen Sie einen Punkt aus und erzählen Sie den anderen Gruppenmitgliedern davon.

1. Mein schönstes Spielzeug ...
2. Der beste Unterricht in der Schule ...
3. Mein bester Lehrer/meine beste Lehrerin...
4. Die beste Party, die ich je gefeiert habe...
5. Der schönste Urlaub, den ich je gemacht habe...
6. Das beste Buch, das ich je gelesen habe...
7. Der beste Film, den ich je gesehen habe...
8. Das beste Essen, das ich je gegessen habe...
9. Der beste Wein, den ich je getrunken habe...
10. Der höchste Berg, den ich je bestiegen habe...
11. Meine beste Arbeitsstelle...
12. Das beste Auto, das ich je gefahren bin...
13. Der schönste Blick, den ich je genossen habe...
14. Die beste Nachbarschaft, die ich je hatte...
15. Die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe...

Option 2:

Stellen Sie sich vor, bestimmte Bereiche Ihres Lebens würden Ihnen wie im Auto übersichtlich vom „Bordcomputer“ angezeigt. Tragen Sie die aktuellen „Messwerte“ zusammen und erzählen Sie den anderen, wie es gerade um Sie steht!

- » Datum der letzten Inspektion/Generalüberholung
- » Ölstand (mein Leben läuft wie geschmiert)
- » Warnleuchten (Ärger · Angst · Traurigkeit · Erschöpfung · Suchen sie eine Werkstatt auf)
- » Motorumdrehungen pro Minute (Lebensgeschwindigkeit)
- » Wasserstand (Erholung)
- » Benzin (Liebestank)
- » Gangschaltung (Lebensrichtung: P · R · Leerlauf · Normal)
- » Stellung des Gaspedals (Druck)

Lieder

Noch mal von vorne beginnen *T+M: Fabian Vogt*

Du kommst *T+M: Christoph Zehendner/Manfred Staiger*

Nimm du all das weg *T+M: Fabian Vogt*

Ein Licht, in dir geborgen *T+M: Gregor Linßen*

Vertraut den neuen Wegen *Evangelisches Gesangbuch 395*

ZUHÖREN

Meditation

Neu anfangen!

Klingt gut.

Die Schätze suchen, die

ich in mir erahne.

Klingt verlockend.

Meine Träume und die Wirklichkeit

endlich zusammenführen.

Klingt wundervoll.

Was wäre,
wenn das, was ist,
nicht das ist,
was sein könnte?

Doch sofort werden in
mir Stimmen laut:
„Das klappt doch nie.“
„Schuster, bleib bei deinen Leisten.“
„Das haben wir noch
nie so gemacht!“
„Das haben wir schon
immer so gemacht!“
„Nur kein Risiko.“
„Lass es sein!“

Für einen kurzen Moment
schwanke ich.
Ich will mich ja nicht verlieren
im Übermut.

Was wäre,
wenn das, was ist,
nicht das ist,
was sein könnte?

Eine Schule des Träumens
wünsch ich mir.
In der man lernt,
die eigenen Möglichkeiten zu
hegen und zu pflegen –
bis sie stark sind und groß.

Was wäre,
wenn das, was ist,
nicht das ist,
was sein könnte?

Gebet

- » Danken Sie Gott für Ihre Sehnsucht nach Veränderung
- » Danken Sie Gott für Menschen, mit denen Sie gemeinsam durchs Leben gehen
- » Bitten Sie Gott um Wegweiser für Ihr Leben
- » Schließen Sie, wenn Sie möchten, mit folgendem Gebet:

*Gott,
du hast jeden Menschen ins Leben gerufen.
Hier sind wir nun.
Wir lesen davon, wie Jesus entscheidende Schritte in ein
neues, verändertes Leben geht.
Wir begleiten ihn aufmerksam und sind gespannt,
ob das auch für uns Veränderungen mit sich bringt.
Für heute legen wir dir unsere Sehnsucht ans Herz
und bitten dich: Entlaste und stärke unsere Seele.
Amen.*

Es gibt drei Möglichkeiten, miteinander zu beten:

1. Wenn die Gruppe schon lange zusammen ist, liegt es nahe, die Anliegen als Gebetsgemeinschaft vor Gott zu bringen.
2. Wenn einige in der Gruppe sind, die im gemeinsamen Gebet schon geübt sind, können Sie den Dank gemeinsam formulieren und jeden bitten, das, wofür er dankbar ist, selbst in Worte zu fassen. Den Rest formuliert der Gruppenleiter.
3. Wenn eine Gruppe aus Neulingen besteht, wird die Erfahrung, gemeinsam zu beten, für viele neu bis befremdlich sein. Dann ist es gut, wenn der Leiter für alle betet. (z. B. „Ich spreche jetzt für uns alle ein Gebet. Lassen Sie das einfach mal auf sich wirken.“)

ZENTRIEREN

1. Welche Sehnsüchte haben Sie in Ihrem Leben bisher dazu veranlasst, eine Veränderung zu wagen?



A series of 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.



A series of 20 horizontal lines spaced evenly down the page, providing a template for writing.

ABSCHLUSS

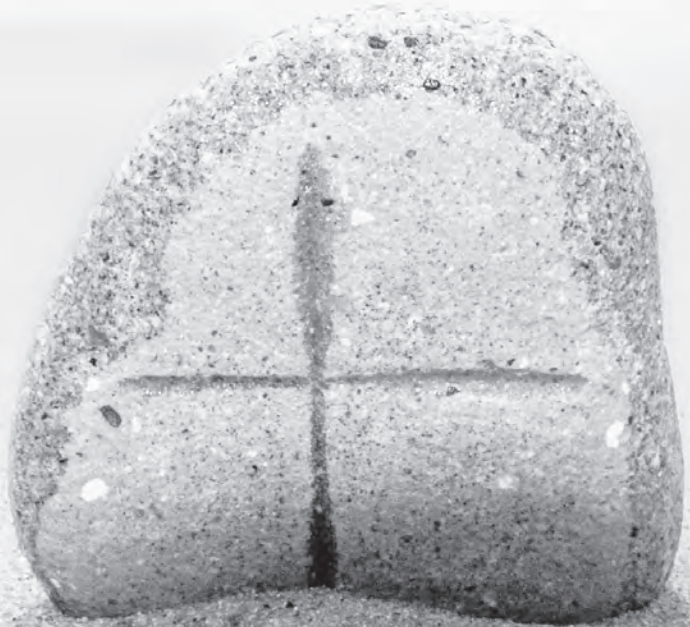
Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft. Die „Expedition zum ANFANG“ hat ihr vorläufiges Ziel erreicht – und wir hoffen sehr, dass Sie nicht mehr dieselbe Person sind, die vor sechs Wochen aufgebrochen ist. Schön wäre es jedenfalls, wenn Sie entdeckt hätten, dass das Markusevangelium als Quelle für Lebensqualität uns auch heute noch etwas zu sagen hat. Und natürlich hoffen wir, dass Sie mit dem „Menschensohn“ Kontakt bekommen haben, auf dieser Reise zum Anfang unseres christlichen Glaubens.

Wir können es gut verstehen, wenn Sie jetzt erst einmal etwas Ruhe brauchen, Zeit, die vielen Eindrücke, Gedanken und Erfahrungen zu verarbeiten – und vielleicht auch Muße, um mit Gott weiter im Gespräch zu bleiben. Trotzdem zum Schluss noch drei kleine ermutigende Anregungen:

1. Sie waren in einer Gruppe sechs Wochen lang unterwegs. Das ist ein Grund zum Feiern. Beenden Sie die Expedition doch mit einem schönen Fest. Jeder bringt sein Lieblingsgericht mit und man schwelgt noch einmal in den Erinnerungen an die gemeinsame Zeit.
2. Sie haben in der Gruppe immer wieder darüber gesprochen, welche Konsequenzen bestimmte Fragestellungen und Themen für Ihr Leben haben. Machen Sie doch ein Nachtreffen (6 Wochen, 3 Monate oder ein halbes Jahr nach der Expedition) und tauschen Sie sich aus: Was ist hängen geblieben? Was habe ich umgesetzt?
3. Sie haben mit Ihrer Gruppe auch sehr persönliche Erfahrungen geteilt, und manche werden diese gemeinsame Zeit später vielleicht als eine der wertvollsten in ihrem Leben betrachten. Also bleiben Sie in Kontakt. Rufen Sie einander an oder schreiben Sie ab und an eine Nachricht.

Es heißt: „Wer einmal an einer Expedition teilgenommen hat, den zieht es immer wieder hinaus.“ Jesus, die Bibel, aber auch Sie selbst bleiben ein wundervolles Forschungsgebiet, auf dem Sie Ihr Leben lang neue Entdeckungen machen werden. Dazu können wir Sie nur ermutigen.

Wir bedanken uns für Ihre Ausdauer, Ihre Geduld, Ihre Offenheit – und wünsche Ihnen Gottes Segen für alles, was vor Ihnen liegt. Auf Wiederlesen!



Lieder

VERZEICHNIS DER LIEDER

- 75 Du liebst mich da durch
Woche 5
- 77 Ich will dich segnen
Woche 6
- 78 Liebe ist stärker als der Tod
Woche 6
- 80 Mit deinen Augen
Woche 4
- 82 Noch mal von vorne beginnen
Woche 1
- 85 Trotzdem
Woche 2
- 88 Was dir gut tut
Woche 3

*Alle Noten im Format DIN-A4 auch zum Download:
<http://noten.expedition-zum-anfang.de>*



Du liebst mich da durch

Text und Musik: Fabian Vogt

1 G
Auch wenn al- les zer- bricht:

2 D D7 G
Du lässt mich nicht - !

4 Gm
Machst mei- ne See- le ge- sund,

5 D A
heilst die Wun- den. Und: Du liebst mich da

7 G/D D Hm Hm/A
durch. 1. Du glaubst an mich, wenn ich es
2. Du hältst zu mir, wenn das sonst
3. Du zeigst den Weg, wenn ich nicht

10 G F#
nicht mehr tu.
kei- ner schaffst.
wei- ter weiß.

11 Hm Hm/A

O, wenn ich ein-sam bin:
 O, wenn ich mut-los bin:
 O, wenn ich schul-dig werd:

12 A G D

Du hörst mir zu. 1.-3. Du kriegst
 Du gibst mir Kraft.
 Du zahlst den Preis.

14 G Em A4 A7

nie ge-nug von mir.