

# echtzeit

Impulse für authentisches Christsein. Auf Basis des „Studienhefts zur Bibel“.

2. Vierteljahr / Woche 26.05. – 01.06.2019

## 09 / Schluss, aus und vorbei!

Mit Verlusten umgehen



### Bibel

Gott ... ist ... der Gott, der uns tröstet. In allen Schwierigkeiten tröstet er uns, damit wir andere trösten können.

2. Korinther 1,3–4



### Hintergrundinfos

Jeder Mensch wird früher oder später Verluste erleben und muss somit auch lernen, diese zu verarbeiten. Verluste treten in vielfältigen Formen auf: das Auseinanderbrechen einer Freundschaft oder Beziehung, der Abschluss einer Lebensphase, die Kündigung der Arbeitsstelle, der Verlust der Sicherheit durch Einbruch, Unglücksfalle oder Terror, der Tod eines geliebten Tieres oder Menschen etc.

Wer einen großen Verlust hinnehmen muss, wendet dafür all seine Energie auf. Es fällt ihm schwer, die andere Seite der Medaille zu betrachten, die hilft zu erkennen, dass das, was verloren ging, für eine bestimmte Zeit in unserem Leben sehr wertvoll gewesen ist.

Auch die Bibel kennt Verluste und spricht oft darüber. Sie versichert uns an vielen Stellen, dass Gott nicht nur die Trauer wahrnimmt, sondern auch hilft, sie zu verarbeiten; z. B. in [Psalm 34,19](#); [Johannes 16,33](#); [1. Petrus 5,7](#).



### Thema

- **Verlust von Vertrauen**

- Lies [Apostelgeschichte 15,36–38](#). Inwiefern kannst du nachvollziehen, warum Paulus dagegen war, Johannes Markus wieder mitzunehmen?  
In wen hast du das Vertrauen verloren? Warum? Wie hast du dich gefühlt?
- Wie kann dir dein Glaube helfen, enttäusches Vertrauen zu verarbeiten, damit du nach so einem Vorfall nicht dazu übergehst, niemandem mehr zu vertrauen?
- Was müsste derjenige, der dein Vertrauen enttäuscht hat, tun, damit du ihm wieder vertrauen kannst?
- Wie hast du jemanden enttäuscht, sodass er das Vertrauen in dich verloren hat?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Wie kannst du es in Zukunft vermeiden, das Vertrauen eines anderen zu enttäuschen (auch wenn sich das nicht immer vermeiden lässt)?

- ↗ Übrigens: Paulus erwähnte Johannes Markus später in einigen Briefen. Lies **Kolosser 4,10; 2. Timotheus 4,11** und **Philemon 23–24**. Was sagt dir das über das spätere Verhältnis von Paulus und Johannes Markus?
- ↗ Wie kann dir dein Glaube helfen, wieder eine Beziehung zu jemandem aufzunehmen, der dein Vertrauen enttäuscht hat?

#### • **Verlust des Lebens**

- ↗ Wenn du den Verlust des Lebens, also den Tod, mit einem aussagekräftigen Wort umschreiben müsstest, welches würdest du wählen? (Bring dein Wort – oder deine Wörter, falls dir mehrere einfallen – am Sabbat mit zum **echtzeit**-Gespräch.)
- ↗ Lies **1. Korinther 15,26**. Wie wird der Tod hier beschrieben und warum?
- ↗ Was denkst, was fühlst du, wenn du an den Tod denkst?  
Erinnere dich an Menschen und Tiere, die dir wichtig waren, die nicht mehr leben. Wie geht es dir damit?

#### • **Verlust verarbeiten**

- ↗ Was kannst du tun, um Verlust zu verarbeiten?  
Lies dir die Informationen zum Umgang mit Trauer durch Verluste im **Studienheft zur Bibel S. 74** durch. Wie können sie dir helfen, einen Verlust zu verarbeiten? Es muss nicht unbedingt der Tod eines geliebten Menschen sein, Verlust kann in vielfältiger Weise auftreten (siehe Hintergrundinfos). Mit welcher Art von Verlust hast du momentan zu kämpfen? Wie kannst du die „Aufgaben“ darauf übertragen?
- ↗ Kennst du jemanden, der trauert? Wie kannst du auf ihn zugehen?
- ↗ Lies **2. Korinther 1,3–4**. Was sagt es dir über Gott, dass er uns in Schwierigkeit trösten will?  
Wie stellst du dir den Trost Gottes vor?  
Wie hast du das vielleicht schon selbst erlebt oder bei anderen mitbekommen?  
Was wünschst du dir in diesem Zusammenhang von Gott? Sprich mit ihm darüber!



#### **Nachklang**

Hör dir **Heal My Broken Heart** an. Sprich mit Gott darüber, welche Verluste dich momentan schmerzen und wo du seinen Trost benötigst.



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.

[www.echtzeit-impulse.de](http://www.echtzeit-impulse.de)