



# Bibelstudium für vielbeschäftigte Frauen

14 Anleitungen für Kleingruppen zur Bereicherung und Unterstützung

Von Ardis Dick Stenbakken und Carole Ferch-Johnson

Diese Bibelstudienanleitungen  
sind von Ardis Dick Stenbakken und Carole Ferch-Johnson  
als Arbeitsmaterial für die Abteilung Frauen  
der Generalkonferenz entwickelt worden.  
Obwohl die Studienanleitungen für Kleingruppen gedacht sind,  
kann man sie auch anderweitig verwenden.

Copyright © 2016 der deutschsprachigen Ausgabe  
Top Life Wegweiser-Verlag GmbH, Wien  
Alle Rechte vorbehalten.

Einzelne dürfen jedoch die Studienanleitungen  
dieser Veröffentlichung für Gruppen vervielfältigen,  
solange keine kommerzielle Verwendung vorliegt  
und der Gebrauch für die Bedürfnisse  
des Einzelnen oder der Ortsgemeinde gedacht ist.

# Inhalt

Einleitung .....	5
Hinweise für Kleingruppenarbeit .....	7
Bibelstudienanleitung 1 – Warum die Bibel wichtig ist. ....	10
Bibelstudienanleitung 2 – Warum Jesus wichtig ist .....	11
Bibelstudienanleitung 3 – Warum Erlösung wichtig ist. ....	12
Bibelstudienanleitung 4 – Warum Gebet wichtig ist. ....	13
Bibelstudienanleitung 5 – Warum geistliches Wachstum wichtig ist .....	14
Bibelstudienanleitung 6 – Warum Beziehungen wichtig sind. ....	15
Bibelstudienanleitung 7 – Warum Selbstwert wichtig ist .....	16
Bibelstudienanleitung 8 – Warum persönliche Integrität wichtig ist. ....	17
Bibelstudienanleitung 9 – Warum der Löser wichtig ist .....	18
Bibelstudienanleitung 10 – Warum es wichtig ist, Emotionen im Griff zu haben ....	19
Bibelstudienanleitung 11 – Warum es wichtig ist, mit Sorgen richtig umzugehen ..	20
Bibelstudienanleitung 12 – Warum Mentoring wichtig ist .....	21
Bibelstudienanleitung 13 - Warum es wichtig ist, Ressourcen richtig zu verwalten. .	22
Bibelstudienanleitung 14 – Warum Ruhe wichtig ist. ....	23

# Einleitung

**Diese** Bibelstudienreihe ist für Frauen gedacht, die Unterstützung und Ermutigung auf ihrem Lebensweg als Christinnen brauchen oder mehr darüber erfahren möchten, was ein christliches Leben bedeutet. Wir beten, dass sie für euch ein Segen sein wird.

Diese Anleitungen kann man sowohl einzeln als auch in Kleingruppen studieren. Wir haben einige grundsätzliche Hinweise für das Studium in der Kleingruppe eingefügt, damit das Studium gelingt und gut verläuft.

Bibelstudium in einer Kleingruppe hat mehr als ein Ziel. Es hilft, die Bibel und unseren Herrn Jesus Christus besser zu verstehen. Es trägt auch dazu bei, dass die Frauen in der Gruppe positive Beziehungen aufbauen. Aus diesem Grund gibt es bei jedem Treffen eine Gemeinschaftsaktivität. Diese Aktivität ist mit dem Thema des Tages verbunden und hilft den Frauen auch, sich gegenseitig besser kennenzulernen. Während dieser Zeit kann die Gruppenleiterin die Gelegenheit nutzen, um jede Anwesende anzusprechen und herauszufinden, wie ihre Woche verlaufen ist und welche Herausforderungen und Freuden sie erlebt hat. Wenn es eine schwere Woche gewesen ist oder wenn ihr schwere Tage bevorstehen, kann die Gruppe sie ermutigen und für sie beten. Die angegebenen Bibelstellen enthalten nicht alle Texte, die es zum Thema gibt. Sie sind Vorschläge, die beim Studium die Richtung weisen sollen. Die Auswahl der Texte soll ermöglichen, dass man sich für die Bibelstellen Zeit nehmen und entdecken kann, was sie speziell für Frauen zu sagen haben. Die anschließenden Fragen sollen helfen, die Texte zu verstehen und zu entdecken, auf welche Weise sie für Frauen bedeutungsvoll sind.

Weil viele Bibelfassungen männliche Pronomina für Menschen im Allgemeinen verwenden, kann es für die Gruppe vielleicht hilfreich sein, und den Text persönlicher machen, wenn ihr weibliche Pronomina verwendet und das Wort „Tochter“ für „Sohn“ sowie „Frau“ anstelle von „Mann“ einfügt. Dies ist nichts Neues oder Radikales. Als Paulus 2.Samuel 7,14 zitierte – „Ich will sein Vater sein, und er soll mein Sohn sein“ – gab er den Text wie folgt wieder: „So will ich euch annehmen und euer Vater sein, und ihr sollt meine Söhne und

Töchter sein.“ (2.Kor 6,18). Vielleicht möchtet ihr auch eine Bibelübersetzung verwenden, wo diese Ergänzungen schon gemacht worden sind.

Gebet ist ein wesentliches Element eines Bibelkreises. Wir haben Gebetsaktivitäten vorgeschlagen, die ermutigen und auch mit dem Thema in Verbindung stehen. Viele verschiedene Möglichkeiten, Gebet zu gestalten sind vorgeschlagen, damit die Gruppe ermutigt wird, neue Wege des Gebets auszuprobieren. Die meisten Gebete sollten die vier wesentlichen Bestandteile enthalten: Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank.

Da Bibelstudium nur dann effektiv ist, wenn der Inhalt in unserem persönlichen Leben angewendet wird, haben wir einige Vorschläge gemacht, wie dazu ermutigt werden kann. Jede Frau sollte zu dieser persönlichen Anwendung ermutigt werden.

# Hinweise für Kleingruppenarbeit

**Kleingruppen** bieten einen effektiven Weg, wie wertvolle Beziehungen zwischen Frauen in der Ortsgemeinde gepflegt werden können. In einer Kleingruppe können Frauen Freundschaft und Unterstützung sowie das Gefühl der Verbundenheit mit anderen christlichen Frauen und damit mit der ganzen Gemeinde erleben.

Kleingruppen stillen im Leben von Frauen unterschiedliche Bedürfnisse. Zu diesen Bedürfnissen gehören geistliche Anliegen, wie persönliches Gebet und Fürbitte und sich Mitteilen in der Gruppendiskussion über geistliche Themen. Kleingruppen bieten auch Unterstützung in schwierigen Situationen. Es gibt ein Potential für so viele Selbsthilfegruppen wie es Bedürfnisse gibt. Solche Selbsthilfegruppen können zur Trauerbewältigung, Scheidungsbewältigung, für Frauen, deren Ehemänner nicht in der Gemeinde sind, oder unterschiedliche Gruppen für Lebensbewältigung eingesetzt werden.

## **Wie fängt man eine Kleingruppe an?**

Kleingruppen fangen oft mit der Vision einer einzelnen Frau an. Sie spricht mit einer Freundin darüber, dass sie einen Hauskreis mit einem bestimmten Zweck anfangen möchte. Sie treffen sich, beraten darüber, wer noch davon profitieren könnte und laden zwei oder drei Frauen ein, sich ihnen anzuschließen.

## **Wo und wann sollte die Gruppe sich treffen?**

Die Zeit und der Ort der Treffen müssen von den teilnehmenden Frauen festgelegt werden. Einige können sich nur außerhalb der normalen Arbeitszeit treffen, während andere sich während des Tages treffen können. Einige Gruppen funktionieren am besten, wenn sie sich einmal in der Woche treffen. Andere treffen sich ein- oder zweimal im Monat. Die Häufigkeit der Treffen und die Zeiten hängen von den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen ab.

## **Welche Merkmale hat ein gesunder Hauskreis?**

1. Die Gruppe muss ein klar definiertes Ziel für ihre Treffen haben und dieses Ziel auch bei jedem Treffen erreichen. Das Ziel sollte unkompliziert, klar ausgedrückt und von jeder Teilnehmerin deutlich verstanden werden. Das Ziel kann die Gruppe selbst formulieren oder eines der folgenden sein:
  - Das Wort Gottes zusammen studieren
  - Einander im Gebet unterstützen
  - Für die jeweiligen Kinder beten
  - Einander unterstützen beim Verlust eines lieben Menschen
  - Einander im Kampf mit dem Körpergewicht ermutigen
  
2. Jede Gruppe braucht einige ethische Grundsätze, um ihr Verhalten zu regulieren. Dazu gehören:
  - Alle Informationen, die von den Teilnehmerinnen preisgegeben werden, sollten innerhalb der Gruppe bleiben. Nur so kann man Vertrauen in der Gruppe pflegen und erhalten. Das Bestehen der Gruppe wird davon abhängen, ob Vertrauen erhalten wird. Wenn Anvertrautes weiter erzählt wird, führt dies dazu, dass die Gruppe sich früher oder später auflösen wird.
  - Informationen über andere, die nicht zur Gruppe gehören, sollten nur dann zur Sprache kommen, wenn dies für die Personen hilfreich ist. Über andere zu reden, wenn dies den Personen nicht direkt hilft, ist nur Tratsch und sollte in einem Frauenkreis nicht vorkommen.
  - Widerstehe der Versuchung, über andere Frauen zu urteilen oder einer Teilnehmerin gegenüber die Rolle bestrafender Eltern zu übernehmen.
  
3. Jede Gruppe braucht eine Leitung, damit sie die Richtung einhält. Die Teilnehmerinnen sollten sich darüber einig werden, wer die Leitung übernimmt. Ihre Aufgaben sind:
  - Einen Terminplan für die Treffen aufstellen mit Angabe der Örtlichkeiten. Sie sollte die Teilnehmerinnen am Ende des Treffens an das nächste Treffen erinnern.
  - Das Ziel des Treffens im Auge behalten und die Diskussion so leiten, dass das Ziel erreicht wird. Die verschiedenen Phasen einläuten und das Treffen zu einem Ende bringen.
  - Die Gruppenleitung kann rotieren wenn es genug fähige Gruppenleiterinnen gibt. In jedem Fall muss die Gruppe mit dem Leitungsstil der ausgewählten Person einverstanden sein.



### **Was ist, wenn wir in unserer Gruppe eine schwierige Person haben?**

Um zu verhindern, dass eine dominierende Persönlichkeit die Sache übernimmt oder die Gruppe von einer Vielrednerin missbraucht wird, sollte die Leiterin grundsätzliche Regeln festlegen und diese wenn nötig wiederholen. Solche Grundsätze könnten folgendes beinhalten:

- Der Gruppe steht es frei, einer Person entgegen zu treten, die zu sehr dominiert oder das Funktionieren der Gruppe kontrollieren möchte.
- Jede Teilnehmerin kann eingreifen, wenn eine Person zu lange spricht, und damit die Gelegenheit für andere mindert, sich am Gespräch zu beteiligen. Schließlich ist es die Aufgabe der Leiterin, darum zu bitten, auch anderen Gelegenheit zu geben, zu reden.
- Wenn eine Teilnehmerin sich nicht am Gespräch beteiligt, könnten andere sie dazu ermutigen. Obwohl es vorzuziehen ist, dass alle sich beteiligen, ist es jedoch kein Muss.

### **Welche Größe sollte die Gruppe haben?**

Um volle Beteiligung zu ermöglichen, sollte die Gruppe ein Minimum von drei bis zu einem Maximum von sechs Frauen haben. Wenn Teilnehmerinnen anderen von ihrer Freude an der Gruppe erzählen, könnte es sein, dass diese sich auch der Gruppe anschließen wollen. Dann ist es besser, die Gruppe zu teilen und eine neue Gruppe zu bilden, als die Gruppe über sechs Teilnehmerinnen zu erweitern. Damit bleibt die Möglichkeit für Intimität erhalten, die jeder Kleingruppe eigen ist. Eine kleine Gruppe ist auch eher dazu in der Lage, dass alle bei jedem Treffen anwesend sind. Wenn Gruppen zu groß werden, ist es schwieriger, regelmäßige Teilnahme zu garantieren.

### **Wie lange sollte eine Kleingruppe bestehen?**

Gruppen haben unterschiedliche Bestandszeiträume, je nach dem, was ihr Ziel ist. Einige Selbsthilfegruppen bestehen so lange, wie das Bedürfnis besteht und hören dann auf, wenn das Bedürfnis gestillt ist. Andere bestehen weiter. Es liegt an den Teilnehmerinnen zu entscheiden, ob sie eine Probezeit einführen wollen, um die Lebensfähigkeit der Gruppe zu überprüfen. Es kann sein, dass sie einen Zeitrahmen festlegen, in dem sie das Funktionieren der Gruppe einschätzen und eine Entscheidung treffen, ob sie weitermachen wollen oder nicht.

Der Segen, den Kleingruppen den Frauen in der Gemeinde bringen können, ist groß und lohnenswert. Wir ermutigen euch, daran zu denken und über diese Arbeit zu beten. Vielleicht hat der Herr für dich eine Rolle vorgesehen, durch die du andere ermutigen kannst.

# Bibelstudienanleitung 1

Warum die Bibel wichtig ist

## GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Wenn du zur Zeit der Bibel gelebt hättest, welche biblische Frau wärest du gern gewesen? Ermutige jede Frau in der Gruppe mitzuteilen, warum sie diese biblische Gestalt ausgewählt hat.

## TEXTE ZUM THEMA

1. Samuel 2,1-11

Richter 4 + 5

Lukas 1, 46-55

Ester 9, 11-32

2. Mose 17,8-16

1. Samuel 15,7-26

## EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Biblische Schreiber berichten von den Erfahrungen der Menschen in Lied und Liturgie. Wie können wir durch die Lieder der Hanna, Debora und Maria erkennen, dass sie mit den früheren Ereignissen der Geschichte Israels (biblische Geschichte) vertraut waren?
- Wie hat ihre Kenntnis der Heiligen Schrift ihren persönlichen Glauben beeinflusst?
- Wie haben sie die Hand Gottes im Leben der Menschen erkannt?

## GEBETSVORSCHLÄGE

- Beginne ein Gebetstagebuch oder eine Gebetsliste mit den Gebetsanliegen der Gruppe
- Schreibe die Gebetsanliegen der Teilnehmerinnen auf. Diese können bei weiteren Treffen ergänzt werden.

## PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Welche Rolle spielt die Kenntnis der Heiligen Schrift in meinem Leben? Diese Woche nehme ich mir vor, meine Kenntnis der Schrift zu verbessern, indem ich mir folgendes vornehme: (Aufstellung von konkreten Schritten)
- Welche Aussagen über Gott in diesen Schriftabschnitten kann ich für mein persönliches Leben in dieser Woche anwenden?

# Bibelstudienanleitung 2

## Warum Jesus wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Wenn du in der Lebensgeschichte Jesu eine Rolle spielen könntest, welche weibliche Gestalt wärest du gern? Beispiel: Die Frau, die ihre Münze verlor, die Witwe mit den zwei Groschen usw. Teile der Gruppe bitte mit, was du gerne für oder mit Jesus tun würdest, wenn du ein Teil seiner Geschichte sein könntest.

### TEXTE ZUM THEMA

Matthäus 9,18-26 (auch Markus 5,22-56 und Lukas 8,41-56)

Lukas 8,1-3

Lukas 10,38-42

Johannes 4,1-42

Johannes 8,3-11

Lukas 15,8-10

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Welchen Eindruck bekommst du aus diesen Geschichten über die Einstellung Jesu Frauen gegenüber?
- Warum meinst du, hat Jesus die Gepflogenheiten seiner Zeit über Bord geworfen, um sich mit Frauen abzugeben?
- Warum war der enge Kontakt mit Frauen für Jesus nicht bedrohlich?
- Wie helfen dir diese Geschichten, Gott zu verstehen? Dich selbst?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Sprecht darüber, wie Jesus in deiner heutigen Kultur mit Frauen umgehen würde.
- Welche kulturellen Einstellungen Frauen gegenüber würde er in Frage stellen, um ihre Bedürfnisse zu stillen?
- Welche Erwartungen meines Kulturkreises bin ich bereit aufzugeben, um Jesus nachzufolgen?

# Bibelstudienanleitung 3

## Warum Erlösung wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Bitte die Frauen von einer Person oder einem Ereignis zu erzählen, bei der jemand, den sie kennen, vor Schaden bewahrt wurde.

### TEXTE ZUM THEMA

1. Mose 3,21

Jesaja 9,6.7

Matthäus 1,21

Johannes 3,16

Hosea 2,14-20

Offenbarung 21, 1-4

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Beschreibe die Bedeutung von Frauen im Erlösungsplan
- Was sagen uns diese Texte über die leidenschaftliche Liebe Gottes und sein Verlangen, Menschen zu retten?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Suche einen Bibeltext, der dir wichtig ist, und bete in Anlehnung an diesen Text und füge deinen Namen wenn möglich ein. Beispiel: Epheser 2,4-10: „Aber Gott, der reich ist an Barmherzigkeit, hat in seiner großen Liebe, mit der er (dein Name) geliebt hat ...“

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Habe ich volle Gewissheit, dass Jesus für mich starb und dass ich mit ihm ewig leben werde?
- Kenne ich jemanden, der/die die Gewissheit der Erlösung noch nicht hat?
- Wie werde ich ihr/ihm die gute Nachricht weitergeben?
- Ich will in diesem Monat drei Bibeltexte auswendig lernen, die mir die leidenschaftliche Liebe Gottes aufzeigen. Es sind folgende Texte:

# Bibelstudienanleitung 4

## Warum Gebet wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Lass jede Teilnehmerin erzählen, was sie mit € 1.000.000,- tun würde. Welchen Ärger könnte dieses Geld mit sich bringen?

### TEXTE ZUM THEMA

Jesaja 49,15

1. Mose 16,13

1. Mose 21,14-19

Matthäus 15,21-28

2. Mose 15,20.21

1. Samuel 1

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Warum ist Gebet für Gott etwas Besonderes? Warum sollte er zuhören – besonders wenn Frauen beten?
- Wie haben Frauen zu biblischen Zeiten im Gebet den Herrn und andere Frauen gelobt?
- Sucht Beispiele für Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank in diesen Gebeten.
- Welche Hinweise findest du in der Bibel, dass diesen Frauen bewusst war, dass sie für Gott etwas Besonderes waren?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Gehe durch das Gebetsbuch und notiere alle Gebete, die erhört worden sind.
- Lass das Gebetsbuch herumgehen und jede Frau soll es in die Hand nehmen und dem Herrn ganz besonders für diese erhörten Gebete danken.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Mit welcher dieser biblischen Frauen identifiziere ich mich besonders in meinem Gebetsleben?
- Wie kann ich heute mit einer anderen Person gemeinsam Gott loben?
- Wie kann ich eine andere Frau ermutigen zu erkennen und zu verstehen, dass Gott die Gebete von Frauen hört und erhört?

# Bibelstudienanleitung 5

## Warum geistliches Wachstum wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Lass die Teilnehmerinnen der Gruppe erzählen, was sie später mal werden wollten, als sie noch Kinder waren.

### TEXTE ZUM THEMA

Galater 5,22-6,5

Philipper 1,9-11

2. Petrus 1,5-11

1. Petrus 2,1.2

1. Johannes 2,38 – 3,10

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Welche Zutaten müssen vorhanden sein, damit geistliches Wachstum geschehen kann?
- Auf der Grundlage dieser Texte, welche Eigenschaften haben Christen, die im Wachstum begriffen sind?
- Wie trägt geistliches Wachstum dazu bei, dass wir eine verurteilende und kritische Einstellung anderen gegenüber überwinden können?
- Gegen welche unerwünschten Charaktereigenschaften beschützt geistliches Wachstum die christliche Frau?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Lass jede Frau eine Bitte bezüglich ihres geistlichen Wachstums auf eine bunte Karte schreiben. Das sollte ohne Namensangabe geschehen, damit möglichst viel Offenheit bewahrt wird.
- Lege die Karten in ein Körbchen.
- Lass jede Frau eine andersfarbige Karte ziehen als die, die sie ins Körbchen gelegt hat und still für diese Bitte beten.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Auf welchem Hauptgebiet wünsche ich ernsthaft geistliches Wachstum?
- Bitte die Gruppe darüber zu reden, wie die Teilnehmerinnen sich gegenseitig im geistlichen Wachstum unterstützen können.

# Bibelstudienanleitung 6

## Warum Beziehungen wichtig sind

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Bitte jede Teilnehmerin, von einer Frau zu berichten, deren zwischenmenschliche Fähigkeiten sie bewundert.

### TEXTE ZUM THEMA

Epheser 4,25-32

Jakobus 1,26.27

Kolosser 3, 12-14

1. Johannes 3,14-18

Lukas 10,38-42

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Was sagen diese Texte über Gott aus?
- Mache eine Liste der positiven zwischenmenschlichen Beziehungen, die in diesen Abschnitten vorkommen.
- Wie sind diese Prinzipien besonders für Frauen relevant? Wie beeinflussen sie dich in deinem täglichen Leben?
- Was war der Schlüssel für die zwischenmenschlichen Beziehungen Jesu?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Teilt euch in Zweiergruppen auf und hört einander zwei Minuten lang zu, während die andere Teilnehmerin ihre Beziehungen mit anderen beschreibt.
- Betet für die zwischenmenschlichen Bedürfnisse der anderen.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Welche positiven zwischenmenschlichen Fähigkeiten, von denen in den Heiligen Schriften berichtet wird, möchte ich in meinem Leben entwickeln?
- Wie soll ich diese Woche damit anfangen? Beispiel: Ich könne ein Logbuch darüber führen, was ich tue und wie das die Menschen, mit denen ich zu tun habe, beeinflusst.

# Bibelstudienanleitung 7

## Warum Selbstwert wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Wenn du die Bedeutung oder die Geschichte deines Namens kennst, teile es der Gruppe mit. Oder wenn du lieber einen anderen Namen gehabt hättest, erzähle der Gruppe warum.

### TEXTE ZUM THEMA

1. Mose 1,26.27

Psalm 8,5.6

1. Petrus 2,5.9.10

Psalm 139,13-18

Epheser 2,19

Römer 12,3

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Gelten diese Texte sowohl für Männer wie Frauen? Woran erkennt man das?
- Was sagen diese Texte über deinen Wert vor Gottes Augen? Kann dir dieser Wert weggenommen werden?
- Welchen Unterschied gibt es zwischen Selbstwert und Stolz?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Füge neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Sprich ein Gruppengebet, bei dem jede Teilnehmerin einen Satz sagt mit der Betonung auf Selbstwert.
- Eine Person fängt an, indem sie Gott in einem kurzen Satz für etwas lobt, was er in ihrem Leben getan hat. Sage nicht „Amen.“ Die nächste Person fügt dem einen Satz des Lobes hinzu usw., bis alle drangekommen sind.
- Die erste spricht dann einen Satz des Bekenntnisses, gefolgt von den anderen.
- Die erste spricht dann einen Satz der Bitte und die anderen schließen sich an.
- Als letztes betet die erste Teilnehmerin ein Dankgebet, wonach alle anderen den Dank fortsetzen. Die letzte schließt mit „Amen.“

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Lass die Frauen im Kreis der Reihe nach etwas sagen, was ihnen an ihrer Person gefällt und dann etwas Nettes sagen über die Frau zu ihrer Rechten. Diese sollte nur mit einem „Danke“ antworten.
- Welche Vorteile erlebe ich, wenn ich ein gesundes Selbstwertgefühl habe?
- Jedes Mal, wenn ich diese Woche bete, werde ich Gott dafür danken, dass er mich als eine besondere Frau geschaffen hat. Ich werde die besondere Eigenschaft nennen, für die ich ihm danken will.



# Bibelstudienanleitung 8

## Warum persönliche Integrität wichtig

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Lass jede Teilnehmerin sagen, was sie im folgenden Fall tun würde: Du bist in Eile und musst zu einem wichtigen Termin. Du siehst deine Nachbarin mit zwei kleinen Kindern an der Bushaltestelle stehen. Du erinnerst dich daran, dass ihr Auto zur Reparatur in der Werkstatt ist und dass sie ihre Kinder zur Schule bringen muss. Hältst du an und bringst sie zur Schule und kommst dabei zu deinem Termin zu spät oder fährst du an ihr vorbei?

### TEXTE ZUM THEMA

Titus 2,11-14

Hosea 2,19.20

5. Mose 6,4-6

Micha 6,8

1. Samuel 15,22

Römer 12, 1.2

Jesaja 59

Sprüche 21,3

Jeremia 31,33.34

Psalm 112,4.5

1. Timotheus 2,9.10

Sprüche 2,1-11

(ersetze „Tochter“ für „Sohn“)

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Was ist für eine Frau wichtiger als ihre äußere Erscheinung?
- Was ist die Quelle der moralischen Empfindsamkeit?
- Sprecht darüber, wie Menschen ohne persönliche Integrität gute Taten vollbringen können.
- Warum stellt die Bibel persönliche Integrität mit Weisheit gleich?
- Welche ist die Belohnung der persönlichen Integrität?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Füge Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Bitte jede Teilnehmerin, still für sich zu beten, ihre Schwächen Gott zu bekennen und ihn um ein neues Herz zu bitten und um größere Motivation für persönliche Integrität.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Lass jede Teilnehmerin ein Gebiet aufschreiben, auf dem sie meint, dass ihr persönliche Integrität fehlt. Sammle die Zettel ein und vernichte sie mit dem Reißwolf oder durch verbrennen. Wenn möglich ersetze das zerstörte Papier mit einem schönen Lesezeichen mit einem Bibeltext, z.B. Psalm 119,11 oder Psalm 40,8.
- Wenn ich einer Person Schaden zugefügt habe, wie werde ich es diese Woche gut machen?

# Bibelstudienanleitung 9

## Warum der Löser wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Bitte jede Teilnehmerin, kurz vom Verlust einer besonderen Person zu erzählen und wie Gott ihr durch ihre Trauer hindurch half.

### TEXTE ZUM THEMA

Matthäus 1,5

Jeremia 50,34

Hiob 19,25

Rut (das ganze Buch, aber besonders 2,21 und Kapitel 4)

Jesaja 41,14; 47,4; 63,16

Sprüche 23,11 (wenn möglich vergleiche verschiedene Übersetzungen)

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Mache eine Liste davon, wie Boas, der Löser, Rut und Noomi beschützte und für sie sorgte.
- Wer ist in dieser Geschichte noch ein Löser außer Boas (siehe Rut 4,14.15)?
- Sprich darüber, was wir von Jesus, unserem Löser erwarten können.

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Bitte die Gruppe an einem Gruppengebet teilzunehmen. Eine Person leitet das Gebet in Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank. Aber anstelle selber zu beten leitet sie jeden dieser Teile ein und ermöglicht dann den anderen, kurze Sätze zu sprechen, worüber Lob, Bekenntnis, Bitte und Dank ausgesprochen wird. Z.B. die Leiterin sagt, „Wir wollen dich loben für...“ und dann nennen die Teilnehmerinnen die Gründe, weshalb sie Gott loben möchten.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Auf welche Weise ist Jesus mein Löser und Beschützer gewesen?
- Ich kann für jemanden in meinem Leben eine Beschützerin sein (konkrete Beispiele).

# Bibelstudienanleitung 10

Warum es wichtig ist, die Emotionen im Griff zu haben

## GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Erzählt einander von einem positiven Wesensmerkmal, das du von einem deiner Eltern geerbt hast und warum du dich freust, diese Eigenschaft zu haben.

## TEXTE ZUM THEMA

Römer 8,38

Jesaja 49,5.15.16

Jesaja 41,10

Epheser 4,26.31.32

Jesaja 54,5.8

Matthäus 5,11,12

Philipper 4,4-8

## EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Auf der Grundlage dieser Texte: Sind Emotionen gut oder schlecht?
- Welche Rolle spielen Emotionen im Leben der christlichen Frau?
- Wie bietet die Bibel Heilung für beschädigte Emotionen?
- Wie erfüllt Gott unsere emotionalen Bedürfnisse?

## GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Lass die Gruppe ein Kettengebet sprechen. Eine Person fängt an mit Lob, Bitte, Dank oder Bekenntnis für eine Sache. Die nächste Person lobt, bittet, dankt oder bekennt dieselbe Sache und fügt ein weiteres Anliegen für Lob, Bitte, Dank oder Bekenntnis hinzu. Die nächste wiederholt das letzte Anliegen und fügt ihr eigenes Anliegen hinzu usw. Die Person, die das Gebet angefangen hat wiederholt das letzte Anliegen und schließt ab.

## PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Was werde ich in der kommenden Woche tun, um mehr Freude in meinem Leben zu haben?
- Wie werde ich als christliche Frau einer anderen Person emotionale Unterstützung anbieten?

# Bibelstudienanleitung 11

Warum es wichtig ist, mit Sorgen richtig umzugehen

## GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Lass die Teilnehmerinnen sich hierzu äußern: Wenn dein Haus gerade abbrennt und du nur eine Sache retten kannst, was würdest du retten und warum? Sprecht über die Gründe.

## TEXTE ZUM THEMA

Ester 4,12-16

1. Mose 30,1.2.14-17.22.23 Matthäus 6,25-31

Lukas 12,22-34

Philipper 4,6.7

Sprüche 12,25

1. Petrus 5,7

## EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Vergleiche die Erfahrung Rahels mit der Esters. Wie sind sie mit ihren Ängsten und Sorgen umgegangen?
- Mache eine Liste der Lösungen Gottes für Sorgen.
- Wann ist Sorge fehl am Platz?
- Vergleiche Matthäus 6,25-34 mit Lukas 12,22-34. Gibt es in diesen beiden Berichten Unterschiede? Wenn ja, welche Bedeutung haben diese Unterschiede?

## GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Lass jede Teilnehmerin ein Gebet sprechen, das aus vier Sätzen besteht. Im ersten Satz lobt sie Gott dafür, dass er Lösungen für ihre Lebenssorgen bereithält. Im zweiten Satz bekennt sie Sorgen, die sie belasten. Im dritten Satz bittet sie für jemanden (nicht für sich selbst). Im vierten Satz dankt sie Gott dafür, dass er dieses Bedürfnis stillen wird.

## PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Worüber mache ich mir am meisten Sorgen? Sprich über diese Sorge mit der Gruppe.
- Welche biblischen Lösungen kann ich anwenden, um Strategien zur Bewältigung dieser Sorge in der kommenden Woche zu entwickeln?
- Welche Vorschläge kann ich einer Freundin machen, die sich unnötige Sorgen macht?

# Bibelstudienanleitung 12

## Warum Mentoring wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Bitte jede Teilnehmerin, mit der Gruppe einen guten Rat zu teilen, den sie irgendwann von einer Frau bekommen hat. Erwähne, von wem dieser Rat kam und wie er lautete.

### TEXTE ZUM THEMA

Titus 1,1-5	Sprüche 15,22	Sprüche 12,15
Lukas 1,39-56	Sprüche 22,17-19	5 Mose 4,9
Richter 2,10	1. Korinther 3,6	Hebräer 12,1
Rut 1,16-18; 2,23-3,18	Sprüche 20,19	Apostelgeschichte 18,18-28

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Was konnte Elisabeth wohl für Maria tun, was dieser den Mut gab, wieder nach Hause zu gehen und die Fragen und Verdächtigungen rund um ihre Schwangerschaft verkraften zu können?
- Denke an andere biblische Persönlichkeiten, entweder Männer oder Frauen, die anderen halfen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln.
- Welche Rückschlüsse können wir von Ruts Entscheidungen über das Vorbild Noomis ziehen?
- Wie unterscheiden sich Mentoring, beherrschen und kontrollieren?
- Wie kann man für eine Tochter oder eine junge Frau (Teenie) in der Gemeinde eine Mentorin sein?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Lade die Teilnehmerinnen ein zu beten, indem sie dem Herrn für jemanden danken, die für sie irgendwie eine Mentorin gewesen ist und für jemanden, für die sie irgendwie selber eine Mentorin sein könnte.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Mit welcher Frau in der Gemeinde könnte ich mir vornehmen, eine Freundschaft zu entwickeln? Das bedeutet, dass ich mit ihr am Sabbat und wenigstens einmal während der Woche Kontakt aufnehme, um eine Beziehung aufzubauen, bei der ich ihre Mentorin sein kann.
- Wer könnte meine Mentorin sein? Dies bedeutet, dass ich eine Frau frage, ob sie mir für eine bestimmte Zeit oder für ein bestimmtes Anliegen meine Mentorin sein möchte. Ich könnte ihr eine Karte oder einen Brief schreiben, in dem ich zum Ausdruck bringe, was ihr Vorbild mir bedeutet hat.

# Bibelstudienanleitung 13

Warum es wichtig ist, Ressourcen richtig zu verwalten

## GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Bitte jede Teilnehmerin der Gruppe zu erzählen, was sie tun würde und wohin sie fahren würde, wenn sie für fünf Tage verreisen könnte und alle Unkosten von jemandem übernommen würden.

## TEXTE ZUM THEMA

Maleachi 3,7-12

1. Mose 1,20-30

3. Mose 27,30-33

Matthäus 25,14-30

2. Mose 20,8-11

Philipper 4,8.9

Prediger 3

## EINSTIEG INS GESPRÄCH

- Warum bittet Gott um einen bestimmten Prozentsatz als Zehnten, aber Gaben sollten nach dem freien Willen einer Person gegeben werden?
- Wie kann ich den Sabbat als „Ressource“ betrachten?
- Welche Verantwortung haben wir der Natur gegenüber, wo wir davon überzeugt sind, dass die Welt bald ein Ende finden wird?
- Welchen Einfluss hat unser Umgang mit unseren Ressourcen auf unser geistliches Leben?
- Wie viele unterschiedliche Ressourcen fallen dir ein, die Gott den Frauen zur Verwaltung gegeben hat?

## GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Lege vor dem Gebet fest, über welche Ressourcen jede Teilnehmerin speziell beten sollte.
- Bitte um Gottes bleibenden Segen, danke und bitte um Kraft und Mut, die Ressourcen gut zu verwalten.

## PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Welche Ressourcen habe ich bis jetzt noch nicht sorgfältig genug verwaltet? Entwickle einen Plan, wie du diese Woche mit einer verbesserten Verwaltung anfangen kannst.
- Was werde ich zu Hause unternehmen, um die Natur besser zu schützen?

# Bibelstudienanleitung 14

## Warum Ruhe wichtig ist

### GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT

Beschreibe den Teilnehmerinnen einen Geburtstag aus deiner Kindheit und warum du dich an diesen besonderen Tag erinnerst.

### TEXTE ZUM THEMA

Rut 1,9; 3,1

Jesaja 30,15

Hebräer 4,1-7

Psalm 62,2.3

Jeremia 6,16

2. Mose 20,8-11

Psalm 91,1.2

Matthäus 11,28

### EINSTIEG INS GESPRÄCH

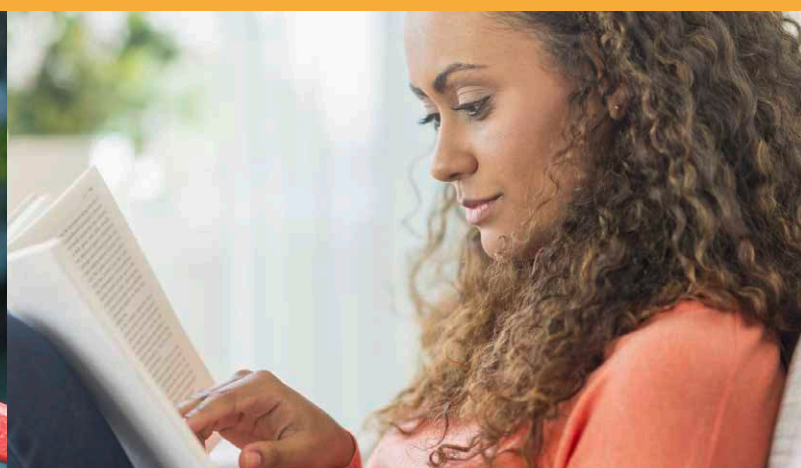
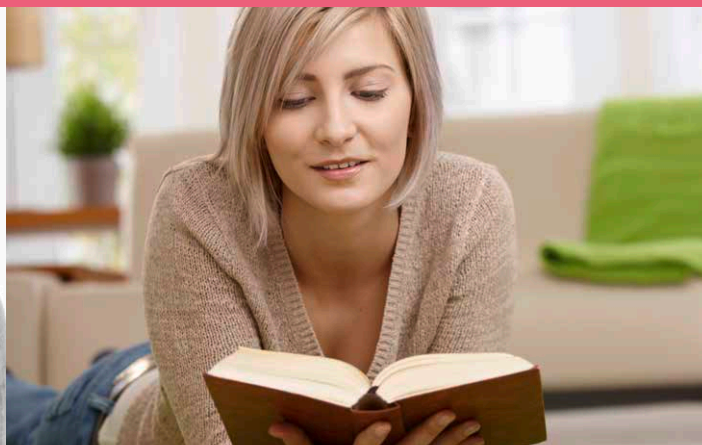
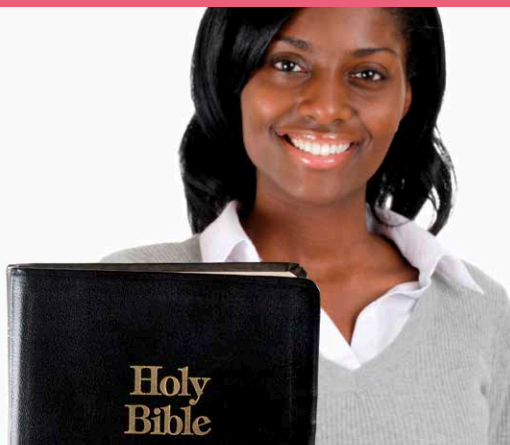
- Was hat Ruhe wohl für Rut und Noomi bedeutet?
- Handelte es sich hierbei wohl eher um körperliche, emotionale oder geistliche Ruhe?
- Wie sind Gottes Ruhe und Seine Erlösung miteinander verbunden?
- Kann man die eine ohne die andere haben?
- Wie kann der Sabbat mehr zu einem Tag der Ruhe für den ganzen Menschen gemacht werden?

### GEBETSVORSCHLÄGE

- Trage neue Gebetsanliegen ins Gebetsbuch ein.
- Schau dich um und suche entweder im Haus oder draußen nach Gegenständen, die den Sabbat symbolisieren. Stelle diese Gegenstände in die Mitte der Gruppe und erkläre die Symbole. Lass jede Teilnehmerin beten, indem sie Gott bittet, ihr zu helfen, die Symbole des Sabbats zu verstehen und sich an sie zu erinnern.
- Jemand in der Gruppe wird vielleicht das Gebetsbuch übernehmen wollen, und der Gruppe von Zeit zu Zeit über Gebetserhörungen berichten.

### PERSÖNLICHE ANWENDUNG

- Welche Lasten trage ich, von denen ich gerne befreit wäre und Ruhe finden möchte? Lass die Gruppe sich darüber austauschen, was man machen könnte, um diese Woche damit anzufangen.
- Der Sabbat ist für Frauen nicht immer ein Tag der Ruhe und Erholung, besonders für Mütter. Welche Ideen kann die Gruppe aufbringen, wie Mütter diesen Tag ruhiger gestalten könnten?
- Was kann ich tun, um den nächsten Sabbat zu einem besonderen Ruhetag zu machen?



KIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

**HERAUSGEGEBEN VON DER ABTEILUNG FRAUEN**

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten K.d.ö.R.  
Norddeutscher Verband, Hildesheimer Straße 426, 30519 Hannover

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten K.d.ö.R.  
Süddeutscher Verband, Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern

Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten  
Österreichische Union, Prager Straße 287, 1210 Wien

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten  
Deutschschweizerische Vereinigung, Wolfswinkel 36, 8046 Zürich