

ABENDANDACHT „SELBSTZWEIFEL“

Autorin: Anna Rauner

Zielgruppe: Mitarbeitende

Material: Steine, Text für jeden, Lied, Musikbox



Photo by [Max Goncharov](#) on [Unsplash](#)

1

Abendgebet:

Am Ende des Tages will ich ruhig werden vor dir.

Ich möchte dir danken, dass du mir begegnen willst.

Danke, dass du auch dann da bist, wenn ich dich nicht spüre.

Du siehst mich, dir bin ich nicht egal.

AMEN

Lied vorspielen: z.B.: Wonderful, Gary Go

Auslegung:

Sicher habt ihr alle schon mal an euch selbst gezweifelt, ob es eure Fähigkeiten, euer Aussehen oder eure Schulnoten waren. Aber Gott liebt euch und jeder ist schön, so wie ihr seid. Was man auch im Römerbrief sehen kann: „Wenn Gott für uns ist, wer kann gegen uns sein?“ und denkt einmal darüber nach, wie komplex und wunderbar euer Körper ist und ihr solltet euch mit all euren Ecken und Kanten lieben, wie Gott. Dafür haben wir jetzt hier diese Steine. Ihr dürft euch jeder einen nehmen, die Ecken stehen für eure Selbstzweifel und die „packt“ ihr jetzt sozusagen in diesen Stein. Dafür bekommt ihr jetzt eine kurze Ruhepause zum Nachdenken. Und später werden wir diese, also eure Selbstzweifel auch noch wegschmeißen. **Denn Gott sagt zu dir: „So viel bist du mir Wert, dass ich ganze Völker aufgebe, um dich am Leben zu erhalten. Diesen hohen Preis zahle ich, weil ich dich liebe.“**

Aktion:

In der Auslegung habt ihr alle einen Stein bekommen. Dieser hat eure Ecken, Kanten und Selbstzweifel symbolisiert. Aber Gott liebt uns nun mal so, wie wir sind. Deswegen wollen wir gemeinsam damit abschließen.

Geht dafür in Vierer-Gruppen zusammen und werft die Steine und damit eure Selbstzweifel weg. **Denn Gott sagt zu dir: „So viel bist du mir Wert, dass ich ganze Völker aufgeben, um dich am Leben zu erhalten. Diesen hohen Preis zahle ich, weil ich dich liebe.“**

Text zum Lied: Wusstest du, dass in unserem Körper in jeder Sekunde 10^{30} physikalisch-chemische Reaktionen ablaufen? Oder dass täglich 600 Millionen Zellen absterben, aber genauso viele täglich neu gebildet werden? Oder dass die Länge unserer Blutgefäße 100.000 km beträgt? Wusstest du, dass wir in unserem Leben mehr als 14.000 Liter Schweiß ausschwitzen? Oder dass unsere Augen über 7 Millionen Farben unterscheiden können?

Unser Körper ist einfach unglaublich – er grenzt tatsächlich an ein Wunder. Wer hat sich so eine komplizierte und aufwendige Konstruktion überlegt? Und würde dann sogar noch das Risiko Mensch eingehen? Es ist Gott, der täglich neues Leben schafft. Menschen, wie dich und mich, jeden von uns. Und jeder einzelne ist ein eigenes, großes, unglaubliches Wunder.

Und genau das sagt Gott dir immer wieder, denn er spricht:

„So viel bist du mir Wert, dass ich ganze Völker aufgeben, um dich am Leben zu erhalten. Diesen hohen Preis zahle ich, weil ich dich liebe.“ (Jesaja 43,4).

Dieser Zuspruch galt erstmals dem Volk Israel, doch er wirkt bis heute fort. Er ist eine Liebeserklärung für dich. Denn er liebt dich unendlich! Und er möchte, dass du erkennst wie wertvoll und großartig du bist und viele Gaben und Fähigkeiten in dir stecken. Denn du bist ein Wunder! Du bist einzigartig. Dich gibt es nur genau einmal auf dieser Welt. Und Gott hat einen Plan für dich, er ist bei dir, weil du ihm wichtig bist!

Vielleicht gehörst du ja auch zu den Menschen, die oft zweifeln, ob an sich selbst, daran ob sie überhaupt gut, lustig, freundlich und liebevoll genug sind. Oder du gehörst zu denen, die den Sinn des Lebens nicht mehr sehen, die die Perspektive verloren haben oder die sich selbst keine Liebe entgegenbringen können. Das alles ist typisch menschlich, man hört es fast jeden Tag. Das das muss nicht sein, es stimmt nicht und überleg mal, wie toll es wäre, wenn du das Erkennen könntest. Schau doch mal in den Spiegel und sieh einmal nur die Stellen die du an dir magst, überlege, was du besonders gut kannst, erkenne was für ein unglaubliches Wunder du bist. Denn du, genauso wie du bist, bist ein ganz besonderes Wunderwerk.

Verstehe, wie wundervoll du bist.

Denn du bist es.

Du bist wundervoll!

Zettel (am Ende verteilen, als Erinnerung)

Denn Gott sagt zu dir: „So viel bist du mir Wert, dass ich ganze Völker aufgebe, um dich am Leben zu erhalten. Diesen hohen Preis zahle ich, weil ich dich liebe.“

- Diesen Spruch aus Jesaja 43,4 hat uns durch die gesamte Andacht begleitet. Damit ihr immer, wenn euch Selbstzweifel überkommen daran denkt, was für ein wundervoller Mensch ihr seid, haben wir hier einen Zettel mit diesem Spruch für euch. Wir hoffen dass er euch begleitet und euch Kraft gibt, wo auch immer ihr gerade seid.

3

Segen