

# Kleingruppen

15 Minuten

Lest zusammen die Verse aus Psalm 139, 13-16 (Übersetzung »Hoffnung für Alle«)

König David betet zu Gott:

13 Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.

14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

15 Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.

16 Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!

Diskutiert folgende Fragen und entdeckt gemeinsam den Inhalt und die Wahrheiten des Psalms für euch:

- ① Für welche **Eigenschaften** dankt David Gott?
  
- ② Welche **Werte** und **Zusagen** Gottes stecken in diesen Eigenschaften?
  
- ③ Wie können wir diese Eigenschaften für uns als **Wahrheit** in unser Herz schreiben?
  
- ④ Wie kann dir dieser Psalm helfen, wenn sich bei dir Gedanken der Selbstablehnung einschleichen?
  
- ⑤ Was hilft dir sonst noch, in depressiven Verstimmungen aus dem Tief wieder herauszukommen? Teilt eure Strategien, was ihr in solchen Phasen macht, was geholfen hat, ...

# Lyrics »Promise to live« von Disciple

## Strophe 1

This is where the pain begins  
*Hier beginnt der Schmerz*  
In your violence  
*In deiner Gewalt*  
A challenge rises  
*Steigt eine Herausforderung auf*  
Can you feel this?  
*Kannst du das fühlen?*  
One match  
*Ein Streichholz*  
One scratch upon the skin  
*Ein Kratzer auf der Haut*  
The wound is breaking  
*Die Wunde bricht auf*  
The voice is changing  
*Die Stimme verändert sich*  
Can you conceal it?  
*Kannst du es verbergen?*

## Pre-Chorus

Situation critical  
*Die Situation ist kritisch*  
Now you're searching for a chemical  
*Jetzt suchst du nach einer chemischen Lösung*  
This is not what you wanted to become  
*Das ist nicht das, was du werden wolltest*  
It's pushing you to the edge (you're not where you've been)  
*Es treibt dich an den Rand (du bist nicht, wo du warst)*  
Now you're hiding in your old regret (you're not what you did)  
*Jetzt versteckst du dich in deinen alten Bedauern (du bist nicht, was du getan hast)*  
I need you to know your story's not done  
*Du musst wissen, dass deine Geschichte noch nicht zu Ende ist*

## Chorus

You gotta believe me  
*Du musst mir glauben*  
You can't imagine why all this happened  
*Du kannst nicht begreifen, warum das alles passiert ist*  
Don't close your eyes  
*Schließe nicht deine Augen*

I vow to hold you  
*Ich gelobe, dich festzuhalten*  
Until you break through  
*Bis du durchbrichst*  
Just swear you'll stay alive  
*Schwöre einfach, dass du am Leben bleibst*  
All your death will be resurrected again  
*Was in dir tot ist, wird wieder zum Leben erweckt*  
With your hand on my heart  
*Mit deiner Hand auf meinem Herzen*  
Make me a promise to live  
*Gib mir ein Versprechen zu leben*  
A promise to live  
*Ein Versprechen zu leben*

### **Strophe 2**

This is where redemption lives  
*Hier lebt die Erlösung*  
In your surrender, you gotta remember  
*In deiner Kapitulation, musst du dich daran erinnern*  
What the truth is  
*Was die Wahrheit ist*

### **Pre-Chorus 2**

Situation critical (you're not where you've been)  
*Die Situation ist kritisch (du bist nicht, wo du warst)*  
And now you're staring down a miracle (you're not what you did)  
*Und jetzt starrst du auf ein Wunder (du bist nicht, was du getan hast)*  
Step out 'cause I'm waiting on the waves  
*Tritt heraus, denn ich warte auf den Wellen*

### **Chorus**

### **Bridge**

This is not your downfall  
*Das ist nicht dein Untergang*  
It's not your curtain call  
*Es ist nicht dein Abschiedsgruß*  
This is only the start  
*Das ist erst der Anfang*  
And I can't wait to watch you  
*Und ich kann es nicht erwarten, dich zu sehen*  
Let this break and build you  
*Lass dich zerbrechen und wiederaufbauen*

I'm so in love with who you are  
*Ich bin so verliebt in die Person, die du bist*  
This is not your downfall  
*Das ist nicht dein Untergang*  
It's not your curtain call  
*Es ist nicht dein Abschiedsgruß*  
This is only the start  
*Das ist erst der Anfang*  
And I can't wait to watch you  
*Und ich kann es nicht erwarten, dich zu sehen*  
Let this break and build you  
*Lass dich zerbrechen und wiederaufbauen*  
I'm so in love with who you are  
*Ich bin so verliebt in die Person, die du bist*

### Chorus

## Bibeltexte

*Hoffnung für Alle*

### Epheser 1,4-5

4 Schon **vor Beginn der Welt**, von allem Anfang an, **hat Gott uns**, die wir mit Christus verbunden sind, **ausgewählt**. Er wollte, dass wir zu ihm gehören und in seiner Gegenwart leben, und zwar befreit von aller Sünde und Schuld. **Aus Liebe zu uns**  
5 hat er **schon damals beschlossen**, dass wir durch Jesus Christus **seine eigenen Kinder werden sollten**. Dies war sein Plan, und so gefiel es ihm.

### Psalm 139,13-16

13 Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.

14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

15 Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.

16 Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!

# Action Step

## Mein Versprechen zu leben:

Ich verspreche zu leben. Ich verspreche mich nicht umzubringen. Ich verspreche, ...

---

---

---

---

---

Datum, Unterschrift