

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