

# 3

NCD-LEITERMATERIALIEN



*Nehmen Sie Platz in der „Schule der Liebe“ und beginnen Sie einen Prozess, in dem Sie mit Kopf, Herz und Hand lernen werden. Ihr Lehrer ist niemand anderer als der Gott der Liebe selbst. Das Klassenzimmer? Jeder nur erdenkliche Raum. Ihre Mitschüler? Jeder, mit dem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen wollen.*

## Das Praxis-Handbuch zu „Liebevollen Beziehungen“

Dieses Handbuch hilft Mitarbeitern in der Gemeinde (z.B. Pastoren, Kirchenvorsteher, Kleingruppenleiter) die Prinzipien, die im Buch *Die 3 Farben der Liebe* beschrieben werden, praktisch umzusetzen. Gleichzeitig ist es so angelegt, dass es einzelne Gemeindemitglieder, Ehepaare oder Mentoren innerhalb oder auch außerhalb der Gemeinde einsetzen können. Es bezieht den Inhalt von *Die 3 Farben der Liebe* auf einen sechswöchigen Prozess, bei dem es darum geht, in der Kunst der Liebe zu wachsen. Leser dieses Buches erhalten freien Zugang zu [www.3colorsoflove.org](http://www.3colorsoflove.org), wo sie zusätzliche Ideen, Downloads und Arbeitshilfen finden.

### NCD-Leitermaterialien

ist der Name einer Buchreihe, die Sie dabei unterstützt, die Qualitätsmerkmale der natürlichen Gemeindeentwicklung (NCD) praktisch umzusetzen. Für jedes der acht Qualitätsmerkmale wird es praktische Handbücher geben, die zeigen, wie das, worum es beim jeweiligen Qualitätsmerkmal geht, im Leben der Menschen verankert werden kann. Alle diese Leitermaterialien basieren auf der populären Buchreihe *NCD – Gemeinde natürlich entwickeln*.

### Adam Johnstone

ist Leiter von NCD Australien und arbeitet gleichzeitig im Leitungsteam von NCD International. In den letzten Jahren hat er an zahlreichen innovativen Arbeitshilfen zur natürlichen Gemeindeentwicklung mitgearbeitet. Adam und seine Frau Melinda haben vier Kinder.



Das Praxis-Handbuch zu Die 3 Farben der Liebe

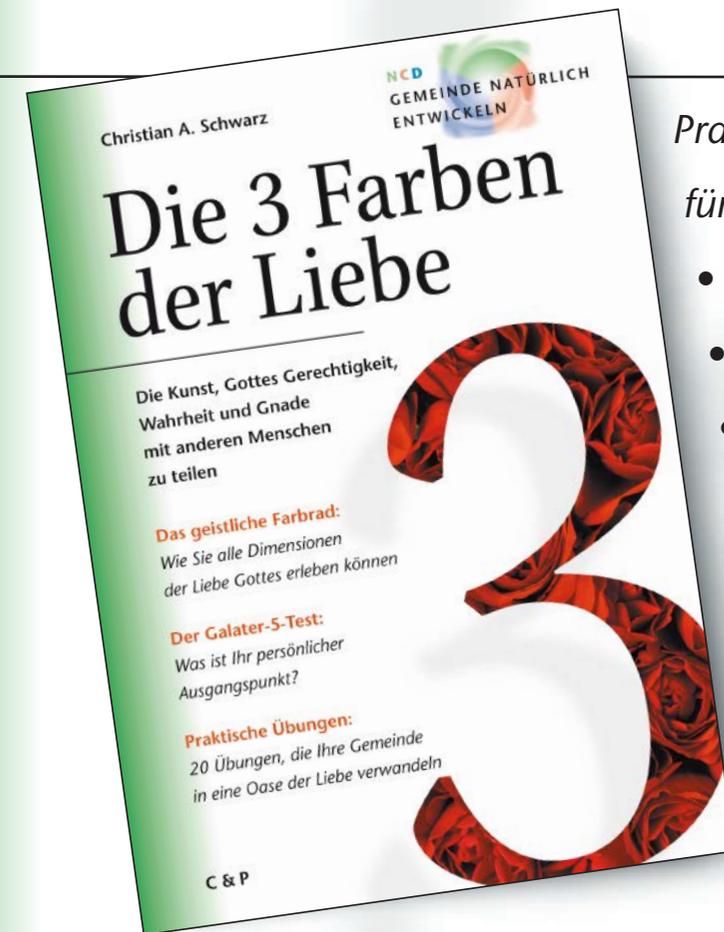
Adam Johnstone

Adam Johnstone

NCD-LEITERMATERIALIEN



# Das Praxis-Handbuch zu

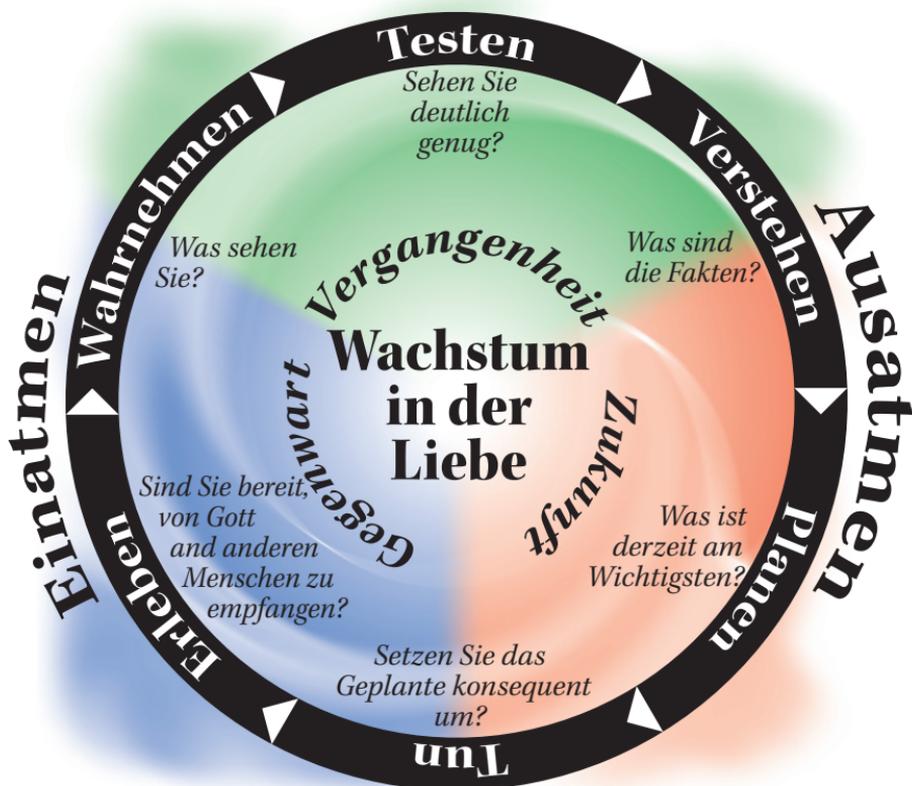


Praktische Anleitungen für...

- Kleingruppen
- Ehepaare
- Pastoren
- Gemeindeleiter
- Mentoren
- und alle, die in der Kunst der Liebe wachsen wollen

## Wie Sie Die 3 Farben der Liebe im Gemeindealltag einsetzen

Dieses Praxis-Handbuch basiert auf den sechs Phasen der NCD-Wachstums-Spirale. Der Kreislauf beschreibt die biblischen Gesetzmäßigkeiten eines fortwährenden Wachstumsprozesses, der auf „wachsende Fruchtbarkeit“ zielt (Johannes 15).



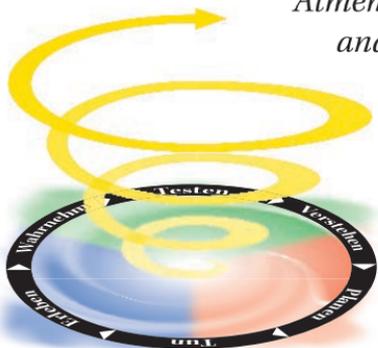
*Gott ist Liebe und hat eine Welt geschaffen, die uns mit unzähligen Wachstumszyklen umgibt.*

*Während sich der einzelne Kreislauf nicht ändert, führt er uns doch mit jeder Runde auf eine höhere Ebene.*

*Starten Sie dort, wo Sie gerade sind, und kehren Sie jedes Mal, wenn Sie vom Weg abkommen sollten, zum Ausgangspunkt zurück.*

*Atmen Sie den Hauch der Liebe Gottes und andere Menschen ein, und beobachten Sie, wie sich die Welt mit jedem Ausatmen ein Stück verwandelt.*

*Werden Sie mit fortschreitender Zeit lediglich älter – oder auch immer besser in der Lage, Gottes Liebe widerzuspiegeln?*



Adam Johnstone

Wie Sie  
Die 3 Farben  
der Liebe  
im Gemeindealltag  
einsetzen

*Das Praxis-Handbuch zu  
„liebevollen Beziehungen“*

**Dieses Praxis-Handbuch basiert auf:**

Christian A. Schwarz, *Die 3 Farben der Liebe*

Die Kunst, Gottes Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade mit anderen Menschen zu teilen

Paperback, 144 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert

ISBN 3-928093-03-7

Dieses Buch vermittelt die wichtigsten Prinzipien christlicher Liebe in einer Weise, die zum Mitmachen einlädt.

**Zur Einführung in die natürliche Gemeindeentwicklung:**

Christian A. Schwarz, *Natürliche Gemeindeentwicklung*

nach den Prinzipien, die Gott selbst in seine Schöpfung gelegt hat

Hardcover, 128 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert

ISBN 3-928093-48-7

Dieses Buch wendet sich vor allem an Leiter in der Gemeinde und präsentiert die Ergebnisse des bis dahin umfassendsten Forschungsprojektes zum Gemeindegewachstum.

Christian A. Schwarz, *Farbe bekennen mit Natürlicher Gemeindeentwicklung*

Wie kann ich mein Christsein kraftvoll leben und entfalten?

Paperback, 191 Seiten, durchgehend vierfarbig illustriert

ISBN 3-928093-70-3

Dieses Buch widmet sich der praktischen Umsetzung der natürlichen Gemeindeentwicklung sowohl in der Gemeinde als auch im Leben des einzelnen Christen.

# Inhalt



## Inhaltsverzeichnis

### Einführung:

Über dieses Buch 4

### Teil 1:

#### **Eine Schule der Liebe 7**

Die Teilnehmer auswählen 8

Der Lehrplan 10

Woche 0: Einführungstreffen 12

Woche 1: Warum Liebe lernen?

- Leseplan 14
- Stundenentwurf 16

Woche 2: Von Vorbildern lernen

- Leseplan 18
- Stundenentwurf 20
- Die häufigsten Fragen zum Galater-5-Test 22
- Auswertungsbogen 24
- Das Ergebnis des Tests 25

Woche 3: Lieben wie Jesus geliebt hat

- Leseplan 26
- Stundenentwurf 28
- Ein Gruppenprofil erstellen 30
- Unser Gruppenergebnis 31

Woche 4: Den Klassenraum verlassen

- Leseplan 32
- Stundenentwurf 34

Woche 5: Wie können wir uns untereinander helfen?

- Leseplan 36
- Stundenentwurf 38

Woche 6: Vom Sechs-Wochen-Kurs zum lebenslangen Prozess

- Leseplan 40
- Stundenentwurf 42

### Teil 2:

#### **Der Drei-Farben-Kreislauf 45**

Liebe ein- und ausatmen 46

Sich Zeit nehmen 48

Die sechs Phasen des Kreislaufs 50

Einen Wachstums-Partner finden 54

Ein Liebe-Lern-Brief 56

In den Kreislauf einsteigen 58

Wie ein Drei-Farben-Treffen abläuft 63

Fragen für die Test-Phase 65

# Über dieses Buch

**E**s gibt kaum ein Thema, das von Christen wie von Nichtchristen als wichtiger empfunden wird als die Liebe. Und das zu Recht: In der Bibel lernen wir, dass Liebe im Zentrum dessen steht, worum es im christlichen Glauben geht – „Gott ist Liebe“ (1. Johannes 4,8 und 16).

Wenn es allerdings um praktische Schritte geht, kontinuierlich in der Liebe zu wachsen, dann erhalten die meisten Menschen weder das Training noch die Arbeitshilfen, auf die sie angewiesen wären. Das gilt für Nichtchristen wie für Christen in gleicher Weise. Ergebnis ist, dass viele Gemeinden „liebvolle Beziehungen“ als ihre am schwächsten entwickelte Eigenschaft (ihren sog. „Minimumfaktor“) ausfindig machen. Und selbst dann, wenn es nicht ihr derzeitiger Minimumfaktor sein sollte, sind die Ergebnisse für liebevolle Beziehungen (wie sie ein Gemeindeprofil ans Tageslicht bringt) oft weit von dem entfernt, wie sie nach Gottes Willen sein könnten.

## Wachstum ist möglich

Die ermutigende Botschaft ist, dass es absolut realistisch ist, sowohl im persönlichen wie im gemeindlichen Leben deutliche (und messbare!) Fortschritte in der Kunst der Liebe zu machen. Ein solcher Prozess erfordert ohne Zweifel Zeit, aber er erfordert mit Sicherheit nicht viele Jahre. Ich bin immer wieder überrascht, mit eigenen Augen zu beobachten, wie viel Fortschritte an dieser Stelle bereits in zwei oder drei Monaten erzielt werden können. Viele Gemeinden haben sogar erlebt, dass ihr ehemalige „Minimumfaktor“ zum neuen „Maximumfaktor“ wurde – also zu der Eigenschaft, die Gemeindegliedern und Außenstehenden zu allererst in den Sinn kommt, wenn sie an diese Gemeinde denken.

Während das Buch *Die 3 Farben der Liebe* die biblischen Prinzipien christlicher Liebe beschreibt, zeigt Ihnen dieses Handbuch, wie Sie diese Prinzipien auf den unterschiedlichsten Ebenen anwenden können – sowohl innerhalb als auch außerhalb der Gemeinde. Das Handbuch bezieht das Material, das Sie in *Die 3 Farben der Liebe* finden, auf einen praktischen, sechswöchigen Prozess (Teil 1) und zeigt Ihnen außerdem, wie Sie jenseits dieses Prozesses kontinuierlich in der Kunst der Liebe wachsen können (Teil 2).

## Was benötigt wird

Sie brauchen nicht viel, um einen derartigen Prozess zu starten. Es sind im Wesentlichen vier Dinge:

- ein Exemplar dieses Handbuchs,
- ein Exemplar des grundlegenden Buches *Die 3 Farben der Liebe*,
- die Bibel in einer Übersetzung, mit der Sie vertraut sind,
- (zumindest) eine weitere Person oder eine Gruppe von Menschen, mit denen gemeinsam Sie den Prozess beginnen wollen.

## Der Autor des Buches

Mein Freund Adam Johnstone, Leiter von NCD Australien gleichzeitig Mitglied des Leitungsteams von NCD International, hat dieses Handbuch geschrieben. Wenn Sie es lesen, werden Sie merken, wie stark er auf Menschen gehört hat, die sich in den unterschiedlichsten Kulturen und Kirchen auf einen solchen Wachstumsprozess eingelassen haben. Sie werden spüren, wie viel er durch Versuch



*Dieses Symbol weist Sie auf weist Sie auf eine „erleuchtende Idee“ hin, die Ihnen bei der Arbeit hilfreich sein kann. Einige Ideen, die in unterschiedlichen Zusammenhängen gelten, werden sie in verschiedenen Kapiteln dieses Buches wiederholt.*

und Irrtum in seinem eigenen gemeindlichen Umfeld gelernt hat und wie stark er von kreativen Menschen in seiner unmittelbaren und weiteren Umgebung geprägt wurde.

Adam hat u.a. zwei wunderbare Gaben: Er kann wirklich zuhören (und auf diese Weise von den Erfahrungen anderer Menschen lernen), und er kann diese Ideen in den unterschiedlichsten Szenarien gedanklich durchspielen, bis er sie bis zu ihrem logischen und praktischen Ende durchdacht hat. Während die erste Gabe garantiert, dass Adams Gehirn stets mit neuem *input* gefüttert wird, stellt die zweite Gabe sicher, dass der *output*, den er hervorbringt, vertrauenswürdig und tief ist.

### **Freisetzung der eigenen Kreativität**

Sein Buch ist voll gepackt mit kreativen Ideen, die einzig und allein dazu dienen sollen, Ihre eigene Kreativität freizusetzen.

Ich bin sicher, dass Ihnen der vor Ihnen liegende Prozess Freude machen wird.



Christian A. Schwarz  
NCD International



# Teil 1

## Eine Schule der Liebe

*Die „Schule der Liebe“ fängt an! Nehmen Sie Platz und beginnen Sie einen Prozess, in dem Sie mit Kopf, Herz und Hand lernen werden. Ihr Lehrer ist niemand anderer als der Gott der Liebe selbst. Das Klassenzimmer? Jeder nur erdenkliche Raum. Ihre Mitschüler? Jeder, mit dem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen wollen. In dieser Schule durchzufallen bedeutet, die Augen gegenüber der Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade Gottes zu verschließen. Erfolg in dieser Schule bedeutet: Gottes Liebe in Ihrer Umgebung immer besser widerzuspiegeln.*

# Die Teilnehmer auswählen

**L**iebe vermag alle Bereiche Ihres Lebens zu verändern. Aber es liegt im Wesen der Liebe, dass Sie diese Veränderungen nicht für sich allein erleben können. Sie sollten sich also zunächst Gedanken machen, wer Ihre „Mitschüler“ in der Schule der Liebe sein sollen.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele, in welchen Bereichen Sie nach Kurs-Teilnehmern Ausschau halten können. Beschäftigen Sie sich mit allen diesen Möglichkeiten und denken Sie jeweils über Menschen in Ihrem eigenen Umfeld nach, die Sie einladen könnten, sich gemeinsam mit Ihnen auf den Weg zu machen.

## Ehepaare

### „Glaubst du, ich könnte dir liebevoller begegnen?“

Eine der beeindruckendsten Ausdrucksweisen von Gottes Liebe ist es, wenn Ehepaare (oder auch zukünftige Ehepaare) in ihrer Liebe zueinander wachsen. Vielleicht stehen Sie momentan am Anfang einer Romanze oder Sie gehen mit Ihrem Partner schon seit vielen Jahren durch dick und dünn. In beiden Fällen ist es sinnvoll, Ihrem Partner einfach einmal die oben genannte Frage zu stellen, sich selbst und Ihrem Partner ein Exemplar von *Die 3 Farben der Liebe* zu besorgen und ihn dann zu bitten, Ihnen bei Ihren eigenen Bemühungen zu helfen. Wenn Ihr Partner Ihr aufrechtes Interesse spürt, in der Kunst der Liebe zu wachsen, kann das die Tür öffnen, nun seinerseits Sie zu bitten, auch ihn in seinen Bemühungen zu unterstützen. Die Worte „Ich liebe dich“ können auf diese Weise schon bald eine Bedeutung gewinnen, die Sie bisher nicht für möglich gehalten hätten.

## Freunde

### „Sollen wir gemeinsam was erleben?“

Freunde sagen oft voneinander, dass sie viele Erfahrungen gemeinsam gemacht haben. Realistischer betrachtet bedeutet dies aber bisweilen nichts anderes, als dass sie in der langen Zeit, die sie miteinander verbracht haben, einfach älter geworden sind. Wie wäre es, wenn Sie und Ihr bester Freund bzw. Ihre beste Freundin schon bald sagen können, dass sie tiefe gemeinsame Erfahrungen in dem wichtigsten aller Lebensbereiche gemacht haben – in der Kunst der Liebe? Warum laden Sie diese Person nicht ein, Ihr Klassenkamerad in der Schule der Liebe zu werden?

## Eltern

### „Wie kann ich meine Kinder lieben, wenn...?“

Ob Sie Ihre Kinder gemeinsam mit einem liebevollen Ehepartner erziehen oder ein alleinstehender Vater bzw. eine alleinstehende Mutter sind, ein vertieftes Verständnis und Erleben von Gottes Liebe kann die Beziehung zu Ihren Kindern grundlegend verändern, kann zu einer Quelle neuer Freude und Motivation werden. Sie werden spüren, welche praktischen Auswirkungen die Anwendung von Gottes Prinzipien auf Ihre ganz konkreten Alltagsentscheidungen hat. Fragen Sie Ihren Partner (oder, wenn Sie alleinerziehend sind, einen anderen Elternteil), ob er oder sie gemeinsam mit Ihnen die Schule der Liebe besuchen möchte.

## Leiter und Co-Leiter

### „Du möchtest also Leiter werden?“

Kennen Sie jemanden, der einmal ein Leiter werden möchte bzw. in dem Sie das Potenzial zu einem zukünftigen Leiter sehen? Es gibt keine wichtigere Eigen-

schaft für Leiter als die Fähigkeit, die Menschen in ihrer Verantwortung aus ganzem Herzen zu lieben. Wenn Sie die Möglichkeit haben, (zukünftige) Leiter zu begleiten, dann können die im Buch *Die 3 Farben der Liebe* beschriebenen Prinzipien zu einem Werkzeug werden, diese Menschen in ihrer Charakterbildung zu unterstützen. Warum laden Sie nicht Menschen, mit denen Sie bereits in einer Mentoring-Beziehung stehen, dazu ein, ihnen beim Wachstum in der Kunst der Liebe zu helfen, was diese nicht zuletzt bevollmächtigen wird, wiederum andere Menschen in einen ähnlichen Prozess einzubeziehen?

### **Nichtchristen und Christen**

#### **„Wir sind nicht überall der gleichen Meinung, aber...“**

Möglicherweise haben Sie einen Freund oder Verwandten, der kein bekennender Christ ist, aber doch – wie die meisten Menschen – davon überzeugt ist, dass „Liebe“ (wie auch immer das Wort definiert sein mag) etwas ungeheuer Wichtiges ist. Auf der Grundlage dieses gemeinsamen Ausgangspunktes haben Sie die Möglichkeit, einen Prozess zu beginnen, in dem sich sowohl Ihr eigenes Leben als auch das Leben Ihres Freundes/Verwandten verändern wird. Wer weiß, vielleicht führt ein solcher Prozess diesen Menschen sogar zu dem Gott, der selbst Liebe ist.

### **Kleingruppen**

#### **„Wenn unsere Gruppe das Licht der Welt ist, wie hell scheint es?“**

Vielleicht sind Sie Leiter einer Kleingruppe, die sich regelmäßig trifft. Stellen Sie sich vor, was von Ihrer Gruppe ausgehen könnte, wenn man in ihr buchstäblich Gottes Liebe „schnuppern“ könnte. Welche Auswirkungen hätte es wohl auf die Arbeit Ihrer Gruppe, wenn jedes Mitglied mit Kopf, Herz und Hand immer mehr von Gottes Liebe widerspiegelt?

### **Gemeindegründungs-Teams**

#### **„Möchten wir die Gesellschaft nachhaltig verändern?“**

Wo immer eine neue Gemeinde gegründet wird, geschieht das meist mit viel Begeisterung: Träume und Visionen dessen, was einmal möglich sein könnte, die Chance, ein Stück Geschichte neu zu schreiben. Ohne Liebe jedoch ist auch das beste Gemeindegründungsprojekt nicht viel mehr als ein „tönendes Erz“ oder eine „klingende Schelle“. Stellen Sie sich vor, dass die sich neu formierende Gemeinschaft von Gläubigen derartig strahlend Gottes Liebe reflektiert, dass Ihre Gemeinde buchstäblich zu einer erleuchtenden, wärmenden, heilenden und attraktiven „Stadt auf dem Berge“ wird (Matthäus 5,14).

### **Die ganze Gemeinde**

#### **„Und wenn unsere ganze Gemeinde in der Kunst der Liebe wächst?“**

Nachdem Sie mit einer oder auch mehreren der genannten Möglichkeiten experimentiert haben, sind Sie möglicherweise interessiert, daran mitzuarbeiten, dass Ihre gesamte Gemeinde in eine Oase der Liebe verwandelt wird. Dann könnte es sinnvoll sein, eine gemeindeweite „3 Farben der Liebe“-Aktion zu starten.

### **Wo anfangen?**

Nachdem Sie alle diese Möglichkeiten durchdacht haben, bitten Sie Gott darum, Ihnen zu zeigen, mit wem Sie sich gemeinsam auf den Weg machen sollten. Dann blättern Sie um, besorgen sich einige Bücher, legen den Termin eines ersten Treffens fest – und fangen damit an, die Welt mit Gottes Liebe ein Stück heller zu machen.

Teil 1:  
Eine Schule  
der Liebe

# Der Lehrplan

**Z**u lernen, andere Menschen so zu lieben, wie Gott sie liebt, ist mehr als eine unter vielen gemeindlichen Aktivitäten. Es zielt ins Zentrum unserer Identität als Christen. Deshalb ist es Aufgabe dieses Handbuchs, Sie dabei zu unterstützen, dem Wachstum in der Liebe eine höhere Priorität als bisher einzuräumen – wobei das Ganze auf möglichst natürliche und auch realistische Art und Weise geschehen sollte. Um das zu ermöglichen, hat das Buch zwei einander ergänzende Teile:

## Teil 1: Eine Schule der Liebe

In den ersten fünf Wochen werden Sie gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern das Buch *Die 3 Farben der Liebe* (inklusive der darin enthaltenen praktischen Übungen) studieren. Dafür finden Sie einen täglichen Leseplan sowie Stundenentwürfe für wöchentliche Treffen, in denen es um Diskussion, persönlichen Austausch und gemeinsames Lernen geht.

## Teil 2: Der Drei-Farben-Kreislauf

Während der erste Teil darauf ausgerichtet ist, die im Buch *Die 3 Farben der Liebe* dargestellten Prinzipien zu verstehen, ist es Ziel des zweiten Teils, diese Prinzipien nun in den unterschiedlichsten Lebensbereichen anzuwenden. Dieser kontinuierliche Lernprozess findet im Rahmen eines sog. *Drei-Farben-Kreislaufs* statt. Während viele Lernprogramme oder Kleingruppen-Prozesse schlicht zum Stillstand kommen, sobald die letzte Seite des Buches erreicht ist, hilft Ihnen der Drei-Farben-Kreislauf dabei, kontinuierliches Wachstum in der Liebe zu erleben.



*Denken Sie sorgfältig über den bestmöglichen Zeitpunkt für den Kurs nach, um nicht in Kollision mit Ferienzeiten oder wichtigen Ereignissen zu geraten.*

In der sechsten Woche der Schule der Liebe wird sich Ihr Kurs mit dem Drei-Farben-Kreislauf beschäftigen und die Teilnehmer werden damit beginnen, „gegenseitiges Mentoring“ zu praktizieren. Anschließend wird sich jeder interessierte Teilnehmer für einen festgelegten Zeitraum mit jeweils einem oder auch zwei anderen Teilnehmern regelmäßig treffen, um am persönlichen „Minimumfaktor“ zu arbeiten. Sobald sie in diesem Bereich Fortschritte gemacht haben, wenden sie sich dem neuen „Minimumfaktor“ zu. Auf diese Weise wird die Grundlage, die während der ersten Phase gelegt wurde, zu einem nachhaltigen Multiplikationsprozess führen.

## Bestandteile der wöchentlichen Treffen

In einigen Fällen beinhalten die in diesem Handbuch vorgestellten Stundenentwürfe spezielle Aktivitäten, die sich ganz gezielt auf das Thema der Woche beziehen. Fast alle Stundenentwürfe enthalten die folgenden Bestandteile:

- *Der Rahmen des Treffens:* Hinweise, wie Sie die Atmosphäre des Treffens positiv beeinflussen können, um einen angemessenen Rahmen für tief gehende Lernerfahrungen zu schaffen.
- *Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten:* Eine wöchentliche Gelegenheit, einerseits Jesu Worte über das wichtigste aller Gebote (Matthäus 22,36-39) gemeinsam zu rezitieren und auswendig zu lernen, andererseits die Chance für alle Teilnehmer, eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben.
- *Gruppengespräch:* Vorbereitet durch die Impulsfragen zu jedem Tag der Woche, bietet diese Runde die Möglichkeit, darüber auszutauschen, was

jeden Teilnehmer bei den täglichen Lesungen am meisten bewegt hat. Außerdem ist dies die Gelegenheit, Fragen zu stellen und gemeinsam Antworten zu finden.

- *Vorschau auf die nächste Woche:* Hier wird der Leseplan für die jeweils nächste Woche verteilt und es werden, wenn nötig, konkrete Aufgaben besprochen.
- *Gebetsanregungen:* Einige Impulse für das individuelle und gemeinsame Gebet, die sich auf das Thema der jeweiligen Woche beziehen.

Die Länge der einzelnen Treffen hängt stark davon ab, wie viele Teilnehmer sich am Prozess beteiligen. Für zwei Personen z.B. können 30 Minuten pro Woche vollkommen ausreichen, während für eine größere Gruppe möglicherweise zwei Stunden sinnvoller sind. Natürlich steht es Ihnen frei, die Reihenfolge der einzelnen Bestandteile eines Treffens zu ändern, bestimmte Bestandteile hinzuzufügen oder auch wegzulassen und die Stundenentwürfe so anzupassen, dass sie optimal der Situation Ihrer Gruppe und der zur Verfügung stehenden Zeit Rechnung tragen.

### **Was die Kursteilnehmer benötigen**

Jeder Stundenentwurf beinhaltet eine Checkliste, die eine komplette Aufstellung dessen bietet, was für das jeweilige Treffen benötigt wird. Der Prozess sieht ein den sechs Wochen vorausgehendes Einführungstreffen (Woche 0) vor, in dem die Teilnehmer begrüßt und in die Lage versetzt werden, sich auf das erste offizielle Treffen vorzubereiten.

Jeder Kursteilnehmer benötigt sein eigenes Exemplar des Buches *Die 3 Farben der Liebe*. Außerdem werden Sie den Teilnehmern jede Woche Handouts verteilen, die auf diesem Handbuch basieren und die Sie aus dem Internet herunterladen können. Denken Sie darüber nach, ob es nicht möglicherweise günstiger und praktischer ist, jedem Teilnehmer ein eigenes Exemplar dieses Handbuchs zur Verfügung zu stellen, statt jede Woche neue Zettel zu verteilen. Wie auch immer Sie sich entscheiden, auf jeden Fall ermöglichen Ihnen die Zugangsrechte zur Webseite [www.3colorsoflove.org](http://www.3colorsoflove.org) (siehe Anleitung rechts), alles benötigte Material herunterzuladen und davon so viele Kopien auszudrucken, wie Sie für Ihre Gruppe benötigen.

### **Gemeinsam in der Liebe wachsen**

Ziel des Kurses ist es nicht einfach, ein christliches Buch durchzuarbeiten. Vielmehr sollten Sie gleich zu Beginn deutlich machen, dass die Gruppe sich als Gemeinschaft darauf einlässt, in der Kunst der Liebe zu wachsen – egal, was es kostet. Das könnte z.B. ganz praktisch bedeuten, dass dann, wenn in einer bestimmten Woche einer oder auch mehrere Teilnehmer ihre „Hausaufgaben“ nicht gemacht haben, die gesamte Gruppe das Pensum der vergangenen Woche gemeinsam wiederholt. Eine solche Spielregel fordert diejenigen Teilnehmer, die die Aufgaben gemacht haben, heraus, sich selbst zu überprüfen, wie stark seine Bereitschaft ist, diejenigen Gruppenmitglieder anzunehmen und zu unterstützen, die es nicht gemacht haben. Andererseits erfahren auf diese Weise diejenigen Teilnehmer, die sich mit dem Arbeitspensum schwer tun, dass die gesamte Gruppe liebevoll hinter ihnen steht. In der Regel wird eine solche Spielregel nur ganz am Anfang Anwendung finden, weil im Laufe der Zeit der Zusammenhalt (und das Interesse an der gemeinsamen Arbeit) ganz von alleine wächst.

# Woche 0: Einführungstreffen

## Checkliste

- Ich habe...
  - ein Exemplar von *Die 3 Farben der Liebe* für jeden Kursteilnehmer.
  - den Leseplan für Woche 1 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
  - den Stundenentwurf für Woche 0 durchgelesen und an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
  - den Video-Gruß von Christian Schwarz von der Webseite heruntergeladen und für die technischen Voraussetzungen gesorgt, dass die Gruppe das Video gemeinsam sehen kann (wenn Sie es für sinnvoll halten, das Video in das Einführungstreffen zu integrieren).
  - mich mit den Seiten 9-10 von *Die 3 Farben der Liebe* vertraut gemacht.
  - alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

- Gestalten Sie mit Hilfe der Grafiken aus dem Buch *Die 3 Farben der Liebe* Poster für die „Schule der Liebe“, mit deren Hilfe Sie den Raum gestalten. Sie können die Grafiken von der Webseite herunterladen.
- Besorgen Sie einen großen Stück Karton und gestalten Sie die Ränder mit Symbolen, die Sie von der Webseite herunterladen. Bitten Sie die Teilnehmer, jede Woche einen Ausdruck auf den Karton zu schreiben, der Ihre Gedanken bzw. Gefühle im Blick auf die wöchentlichen Lesungen zusammenfasst.
- Bitten Sie jeden Teilnehmer um ein Foto und integrieren Sie diese in ein Handout. Das kann den Teilnehmern helfen, jede Woche füreinander zu beten.

## Ich möchte dich zu dieser Reise einladen, weil... ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Gleich zu Beginn ist es wichtig, dass das wichtigste zur Verfügung stehende „Werkzeug“ zum Einsatz kommt: Sie selbst! Wenn die Kursteilnehmer sich bereit erklärt haben, sich regelmäßig mit Ihnen zu treffen, dann zeigt das, dass Sie einen positiven Einfluss auf deren Leben haben. Deshalb ist es wichtig, ihnen – auf Ihre eigene, unverwechselbare Weise – deutlich zu machen, warum Sie sie gefragt haben, sich gemeinsam mit Ihnen an der Schule der Liebe zu beteiligen. Machen Sie deutlich, was Sie sich bei sich selbst und bei den anderen als Ergebnis des vor Ihnen liegenden Prozesses erhoffen.

## Video-Gruß von Christian A. Schwarz ( \_\_\_\_\_ Minuten)

An dieser Stelle kann es hilfreich sein, eine kurze Video-Botschaft von Christian Schwarz anzusehen, in der er eine Vorschau auf das gibt, womit Sie sich in den nächsten Wochen beschäftigen werden und in der er deutlich macht, was dieser Prozess im Leben eines Christen bewirken kann.

**Vorstellung des Buches *Die 3 Farben der Liebe* ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

Verteilen Sie die Bücher *Die 3 Farben der Liebe* an die Teilnehmer und schlagen Sie Seite 9 auf. Bitten Sie die Teilnehmer, die gerne einen Text laut vorlesen, der Gruppe jeweils einen Abschnitt dieser Einführung vorzulesen. Sie können das Ganze noch unterhaltsamer gestalten, indem Sie die Teilnehmer bitten, den Text besonders „dramatisch“ vorzulesen.

**Der Lehrplan ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

Erklären Sie den Teilnehmern die beiden Teile des Prozesses, der vor ihnen liegt. Machen Sie deutlich, dass Sie in den ersten fünf Wochen das Buch *Die 3 Farben der Liebe* gemeinsam lesen und diskutieren werden sowie einige der darin enthaltenen praktischen Übungen machen werden. Anschließend – nachdem jeder Teilnehmer seine persönlichen Wachstumsbereiche ausfindig gemacht hat – werden Sie einen Prozess beginnen, in dem die Teilnehmer die gelernten Prinzipien dauerhaft auf die eigene Situation anwenden.

**Leseplan für Woche 1 ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

Verteilen Sie nun Exemplare des Leseplans für Woche 1 (bzw. Exemplare dieses Handbuchs). „Tag 1“ beginnt morgen, so dass bis zum Zeitpunkt des ersten offiziellen Treffens in einer Woche das Lesepensum der ersten sieben Tage absolviert ist. Machen Sie die Teilnehmer mit den Kapitelüberschriften, Seitenverweisen und Bibelversen sowie dem „Schlüsseltext“ vertraut. Bitten Sie sie, jeden Tag im Anschluss an die Lesungen über die angegebenen Impulsfragen nachzudenken und sich evtl. ihre Gedanken aufzuschreiben, so dass sie sich beim nächsten Treffen mit den anderen Teilnehmern darüber austauschen können.

**Gebetsanregungen ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

- Danken Sie Gott dafür, dass er die Gruppe zusammengebracht und bitten Sie ihn, nun ihre Gemeinschaft zu stärken, so dass die Gruppenmitglieder einander helfen, Gottes Liebe in ihrem Leben widerzuspiegeln.
- Bitten Sie Gott, besonders Licht auf die „dunklen“ Bereiche unseres Lebens zu werfen, so dass die Teilnehmer am Ende der ersten Phase klar die Bereiche sehen, an denen sie weiter arbeiten müssen.
- Beten Sie, dass im Laufe der nächsten Woche jeder Teilnehmer die Liebe Gottes praktisch erfahren wird.



*Da die meisten Menschen nicht gewohnt sind, täglich einen kurzen Textabschnitt zu lesen und darüber nachzudenken, kann es hilfreich sein, den Teilnehmern per E-mail jede Woche eine freundliche Erinnerung zukommen zu lassen, aus der hervorgeht, wo sie derzeit im Leseplan sein sollten.*

**Vor oder nach dem Treffen: Für die, die sich mit dem Lesen schwer tun**

Möglicherweise haben einige der Kursteilnehmer Schwierigkeiten mit dem Lesen. In diesem Fall könnte es sinnvoll sein, sie außerhalb der offiziellen Treffen zur Seite zu nehmen und ihnen ein verkürztes Lesepensum vorzuschlagen. *Die 3 Farben der Liebe* wurde so geschrieben, dass der Beginn jedes Kapitels (d.h. der Text vor der ersten Zwischenüberschrift) bereits einen ausreichenden Überblick über das jeweilige Thema gibt.

Im Kapitel „Gott ist Liebe“ auf Seite 18 würden Sie zum Beispiel lediglich die ersten beiden Absätze bis zur ersten Zwischenüberschrift „Gottes Eigenschaften und Gottes Wesen“ lesen. Dieses verkürzte Lesepensum ermöglicht einem Teilnehmer, nur extrem wenig Zeit ins tägliche Lesen zu investieren und dennoch an den wöchentlichen Treffen aktiv teilnehmen zu können. Dieser verkürzte Leseplan als „Pflichtpensum“ wird in vielen Fällen dazu führen, Selbstvertrauen beim Lesen aufzubauen und immer wieder auch Text über den ersten Abschnitt hinaus zu lesen.

# Woche 1: Warum Liebe lernen?

**I**n der ersten Woche werden Sie sich mit dem heimlichen „Schulleiter“ der Schule der Liebe beschäftigen, mit Gott selbst. Möglicherweise werden Sie dabei Aspekte von Gottes Wesen kennenlernen, die Ihnen bisher noch nicht so vertraut waren. Im Zentrum stehen die drei Dimensionen seiner Liebe: Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade.

Lesen Sie jeden Tag die angegebenen Seiten aus *Die 3 Farben der Liebe* und beschäftigen Sie sich zusätzlich mit dem jeweiligen Bibelvers. Die Impulsfrage für jeden Tag wird Ihnen dabei helfen, das Gelernte auf Ihr eigenes Leben zu beziehen. Schreiben Sie sich Ihre Gedanken und Gefühle auf, so dass Sie sie beim nächsten Treffen darüber austauschen können.

## Tag 1

### Die Sehnsucht nach Liebe (Seiten 11-13)

*Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten. —Johannes 4,13-14*

Zu welchen Zeitpunkten Ihres Lebens haben Sie sich am wenigsten geliebt gefühlt? Wann fühlten Sie sich am meisten geliebt?



Wenn es Ihnen schwer fällt, das tägliche Lesepensum zu bewältigen, kann es hilfreich sein, jeden Tag zur gleichen Zeit das Lesen einzuplanen. Vielleicht ist es auch nötig, einige Ihrer sonstigen Aktivitäten für die Zeit des Kurses etwas einzuschränken.

## Tag 2

### Die Liebesarmut unserer Gemeinden (Seiten 14-15)

*Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch geliebt habe, damit auch ihr einander lieb habt. Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt. —Johannes 13,34-35*

An welcher Stelle haben Sie in Ihrer eigenen Gemeinde Defizite bei der Praktizierung des christlichen Liebesgebots wahrgenommen?

## Tag 3

### Missverständnisse der Liebe (Seiten 16-17)

*Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. Denn wenn ihr liebt, die euch lieben, was werdet ihr für Lohn haben? Tun nicht dasselbe auch die Zöllner? Und wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid, was tut ihr Besonderes? Tun nicht dasselbe auch die Heiden? Darum sollt ihr vollkommen sein, weil euer Vater im Himmel vollkommen ist. —Matthäus 5,44-48*

Welche Missverständnisse von Liebe kennen Sie aus Ihrer eigenen Umgebung?

## Tag 4

### Gott ist Liebe (Seiten 18-19)

*Wer nicht liebt, der kennt Gott nicht, denn Gott ist die Liebe. —1. Johannes 4,8*

Welche fünf Stichworte kommen Ihnen zuerst in den Sinn, wenn Sie an Gott denken? Sagt Ihnen das etwas über Ihr derzeitiges Verständnis von Gottes Liebe?

## Tag 5

### Drei Ausdrucksweisen der Liebe Gottes (Seiten 20-22)

*Denn des Herrn Wort ist wahrhaftig, und all sein Tun ist Wahrheit. Er liebt Gerechtigkeit und Gericht; die Erde ist voll der Gnade des Herrn. —Psalm 33,4-5*

*Herr, deine Gnade reicht bis zum Himmel, deine Wahrheit zu den Wolken. Deine Gerechtigkeit ist wie die Berge Gottes, deine Gerichte sind wie die große Flut. —Psalm 36,5-6*

*Deine Gerechtigkeit verbarg ich nicht in meinem Herzen; von deiner Wahrheit und von deinem Heil redete ich. Ich verhehlte deine Gnade und Wahrheit der großen Gemeinde nicht. —Psalm 40,10*

*Wird man deine Gnade im Grabe verkündigen, deine Wahrheit im Abgrund? Werden deine Wunder in der Finsternis bekannt gemacht, deine Gerechtigkeit im Lande der Vergessenheit? —Psalm 88,11-12*

*Der Herr hat sein Heil kund getan, vor den Augen der Völker hat er seine Gerechtigkeit offenbart. Er gedachte seiner Gnade und Wahrheit dem Hause Israel. —Psalm 98,2-3*

*Herr, ich weiß, dass deine Urteile gerecht sind und du mich durch deine Wahrheit gedemütigt hast. Lass doch deine Gnade mir zum Trost gereichen, wie du deinem Knechte zugesagt hast. —Psalm 119,75-76*

Welchen der drei Werte „Verlässlichkeit“, „Mitgefühl“ und „Annahme“ sehen andere Menschen vor allem in Ihnen? Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Menschen, die Ihnen nahe stehen.

## Tag 6

### Gott ist Licht (Seiten 23-25)

*Da redete Jesus abermals zu ihnen und sprach: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben. —Johannes 8,12*

Welche Menschen haben in Ihrer Kindheit am stärksten Gottes Liebe Ihnen gegenüber widergespiegelt? Wie hat sich deren Liebe praktisch geäußert?

## Tag 7

### Was ist Finsternis? (Seiten 26-27)

*Wenn aber dein Auge böse ist, so wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht, das in dir ist, Finsternis ist, wie groß wird dann die Finsternis sein? —Matthäus 6,23*

Denken Sie an einen besonders dunklen Moment in Ihrem Leben, als Sie unfähig waren, Liebe zu zeigen bzw. Ihnen Liebe vorenthalten wurde. Welche der drei Begriffe des Diagramms, die die Finsternis beschreiben (Täuschung, Unbarmherzigkeit, Ungerechtigkeit), überschattete damals Ihr Leben am stärksten?



### Schule der Liebe: Schlüsselverse

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

# Woche 1: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

Ich habe...



die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.



den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.



den Leseplan für Woche 2 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).



alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

- Während die Kursteilnehmer eintreffen, lassen Sie eine CD mit Liedern laufen, die von Gottes Liebe handeln. Wenn die Gruppe an eine gemeinsame Anbetungszeit gewohnt ist, legen Sie den Schwerpunkt der Anbetungszeit auf Gottes Liebe zu uns.
- Schneiden Sie einige Zeitungsberichte aus, die Sie im Laufe der aktuellen Woche sammeln und die auf unterschiedliche Weise davon handeln, wozu ein Mangel an Liebe führen kann. Hängen Sie die Artikel für jeden sichtbar auf.
- Geben Sie jedem Teilnehmer vor der Gebetszeit einen Spiegel. Zünden Sie mitten im Raum eine Kerze an und machen Sie das Licht aus. Bitten Sie jeden Teilnehmer, seinen Spiegel zu benutzen, um das Kerzenlicht in unterschiedliche Teile des Raumes zu reflektieren, während sie mit offenen Augen beten.

## Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Ermutigen Sie die Gruppe, bis zum Ende des Sechs-Wochen-Kurses den Schlüsseltext, der auf dem wöchentlichen Leseplan ausgedruckt ist, auswendig zu lernen. Bitten Sie diejenigen, die den Text bereits gelernt haben, ihn gemeinsam mit Ihnen zu rezitieren.

Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

## Gruppengespräch ( \_\_\_\_\_ Minuten)

1. Machen Sie eine kurze Umfrage, welche der Texte, mit denen sie sich in der letzten Woche beschäftigt waren, für die meisten am interessantesten waren. Schlagen Sie diesen Text auf und lesen Sie ihn – mit wechselnden Sprechern – laut vor. Dann stellen Sie der Gruppe die Impulsfrage, die sich auf diesen Text bezieht.

2. Stellen Sie anschließend eine weitere Impulsfrage aus dem Leseplan der ersten Woche, von der Sie den Eindruck haben, dass sie sich besonders gut als Gesprächseinstieg eignet. Seien Sie bereit, gegebenenfalls mit eigenen Beobachtungen die Runde des Austauschs zu beginnen.
3. Fragen Sie die Teilnehmer, welche weiteren Themen oder Ideen aus der letzten Woche für sie besonders interessant waren. Fragen Sie sie, warum sie diese Themen interessant fanden.

### **Leseplan für Woche 2 ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

Verteilen Sie den Leseplan für Woche 2 und lesen Sie die Einführung.

### **Gebetsanregungen ( \_\_\_\_\_ Minuten)**

- Siehe Gebetsvorschlag unter „Der Rahmen des Treffens“.
- Bitten Sie Gott, die Verletzungen im Leben der Teilnehmer, die aus einem Mangel an Liebe in vergangenen oder gegenwärtigen Beziehungen entstanden sind, zu heilen.
- Bitten Sie um Gottes Vergebung für Verletzungen, die Sie selbst anderen Menschen durch liebloses Verhalten zugefügt haben. Bitten Sie Gott um Kraft, in Zukunft anders zu leben.
- Halten Sie eine Zeit der Stille, in der jeder Teilnehmer sich bildhaft eine Situation vorstellt, in der er eine alltägliche Tätigkeit gemeinsam mit Gott verrichtet.
- Verbringen Sie einige Zeit, in der Sie sich die Gesichter derjenigen vorstellen, die Sie als Ihre „Feinde“ empfinden (oder die Ihnen zumindest Kopfschmerzen bereiten). Bitten Sie Gott in der Stille, dass er Ihnen die Kraft gibt, diesen Menschen gegenüber seine Liebe widerzuspiegeln – und dass auch sie Gottes Liebe erleben und widerzuspiegeln lernen.



*(Für diejenigen, die sich in einer Gruppe mit mehr als drei Teilnehmern treffen)  
Um einen offenen Austausch zu fördern, bitten Sie während der wöchentlichen Gruppengesprächsphasen zunächst die durchschnittlich gesprächsbereiten Teilnehmer zuerst um ihren Beitrag, anschließend die stillsten Teilnehmer und erste am Ende die extrovertierteren Gruppenmitglieder.*

# Woche 2: Von Vorbildern lernen

Die zweite Woche führt uns tiefer in jede der drei Dimensionen der Liebe Gottes und lädt Sie ein, von einigen Vorbildern aus Bibel und Kirchengeschichte zu lernen. Das Hauptaugenmerk in dieser Woche liegt darauf zu verstehen, wie sich jede dieser drei Dimensionen im Alltag äußert und wer ganz besonders auf Unterweisung in jedem der drei Bereiche angewiesen ist.

## Tag 1

**Liebe üben heißt Gottes Licht reflektieren (Seiten 28–29)**

*Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein. —Matthäus 5,14*

Denken Sie an Situationen, in denen Sie Liebe von anderen Menschen erfahren haben. In welchem Ausmaß erleben Sie Gott als Quelle dieser Liebe?

## Tag 2

**Die Farbe grün: Gerechtigkeit (Seiten 30–31)**

*Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der Herr Wohlgefallen hat?*

*Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg!*

*Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, du kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut!*

*Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird deinen Zug beschließen. —Jesaja 58,5–8*

Welche Tätigkeiten/Werte/Verhaltensweisen sind Ihnen aus Ihrem eigenen Umfeld bekannt, die Ihrer Meinung nach Gottes Gerechtigkeit widerspiegeln?

## Tag 3

**Die Farbe rot: Wahrheit (Seiten 32–33)**

*Wer aber die Wahrheit tut, der kommt zu dem Licht, damit offenbar wird, dass seine Werke in Gott getan sind. —Johannes 3,21*

Welche Tätigkeiten/Werte/Verhaltensweisen sind Ihnen aus Ihrem eigenen Umfeld bekannt, die Ihrer Meinung nach Gottes Wahrheit widerspiegeln?

## Tag 4

### Die Farbe blau: Gnade (Seiten 34-35)

*Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Genügt es siebenmal? Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir, nicht siebenmal, sondern siebenzigmal siebenmal. —Matthäus 18,21-22*

Welche Tätigkeiten/Werte/Verhaltensweisen sind Ihnen aus Ihrem eigenen Umfeld bekannt, die Ihrer Meinung nach Gottes Gnade widerspiegeln?

## Tag 5

### Drei Modelle christlicher Liebe • Modell für Gerechtigkeit: Jakobus (Seiten 36-37)

*Siehe, der Lohn der Arbeiter, die euer Land abgeerntet haben, den ihr ihnen vorenthalten habt, der schreit, und das Rufen der Schnitter ist gekommen vor die Ohren des Herrn Zebaoth. Ihr habt geschlemmt auf Erden und geprasst und eure Herzen gemästet am Schlachttag. Ihr habt den Gerechten verurteilt und getötet, und er hat euch nicht widerstanden. —Jakobus 5,4-6*

Begeistert Sie die Botschaft des Jakobus oder fühlen Sie sich eher von ihr in Frage gestellt? Oder trifft beides gleichzeitig zu? Warum?

## Tag 6

### Modell für Wahrheit: Johannes (Seite 38)

*Ich habe keine größere Freude als die, zu hören, dass meine Kinder in der Wahrheit leben. —3. Johannes 1,4*

Begeistert Sie die Botschaft des Johannes oder fühlen Sie sich eher von ihr in Frage gestellt? Oder trifft beides gleichzeitig zu? Warum?

## Tag 7

### Modell für Gnade: Paulus (Seite 39)

*Denn ich bin der geringste unter den Aposteln, der ich nicht wert bin, dass ich ein Apostel heiße, weil ich die Gemeinde Gottes verfolgt habe. Aber durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin. Und seine Gnade an mir ist nicht vergeblich gewesen, sondern ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle; nicht aber ich, sondern Gottes Gnade, die mit mir ist. —1. Korinther 15,9-10*

Begeistert Sie die Botschaft des Paulus oder fühlen Sie sich eher von ihr in Frage gestellt? Oder trifft beides gleichzeitig zu? Warum?



### Schule der Liebe: Schlüsseltext

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich:*

*„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

# Woche 2: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

Ich habe...

- mich mit denjenigen Teilnehmern in Verbindung gesetzt, die am letzten Treffen nicht teilgenommen haben, um herauszufinden, ob sie in irgendeinem Bereich Hilfe benötigen. Ich habe sie – sofern angemessen – ermutigt, mit dem Leseplan weiterzumachen.
- die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.
- den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
- den *Galater-5-Test* selbst ausgefüllt, so dass ich verstehe und erklären kann, wie er funktioniert, und habe die „Häufigsten Fragen“ zum Test (Seite 22 dieses Handbuchs) gelesen.
- Bleistifte für jeden Teilnehmer zum Ausfüllen des *Galater-5-Test* (so dass bei wiederholtem Test die Resultate ausradiert werden können).
- einen Taschenrechner, um Teilnehmern, falls nötig, bei der Berechnung der Resultate zu helfen.
- den Auswertungsbogen (siehe Seite 24) von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (auch dann, wenn jeder Teilnehmer sein eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben sollte, da Sie die Bögen für die Auswertung auf Gruppenebene einsammeln werden).
- das Arbeitsblatt „Das Ergebnis des Tests“ (siehe Seite 25) von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
- den Leseplan für Woche 3 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
- alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

Schmücken Sie Ihren Versammlungsraum, indem Sie die Farben rot, grün und blau möglichst kreativ einsetzen. Beispiele: farbige Früchte, farbiges Licht, Banner, Luftballons, Sitzkissen, Tassen, Vorhänge, Decken, Kinderspielzeug, Fotos, Poster etc.

### Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Rezitieren Sie gemeinsam den Schlüsseltext der Schule der Liebe. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

**Gruppengespräch** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Stellen Sie eine oder zwei der Impulsfragen vom Leseplan der zweiten Woche, von denen Sie den Eindruck haben, dass sie sich besonders gut als Gesprächseinstieg eignen.

**Galater-5-Test** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

1. Schlagen Sie Seite 62 des Buches *Die 3 Farben der Liebe* auf und lesen Sie gemeinsam die Anleitungen.
2. Sorgen Sie dafür, dass jeder Teilnehmer sowohl einen Bleistift als auch ein Exemplar des „Auswertungsbogens“ zur Verfügung hat. Bitten Sie die Teilnehmer, den Test entweder im Buch oder aber – wenn es ihnen lieber ist – direkt auf dem Auswertungsbogen auszufüllen. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass sich bei den Fragen 17-32 die Reihenfolge der Zahlenwerte unten auf der Seite ändert.
3. Wenn die Teilnehmer kein eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben, teilen Sie das Arbeitsblatt „Das Ergebnis des Tests“ aus und bitten Sie jeden Teilnehmer...
  - darauf die einzelnen Früchte gemäß des Testergebnisses in der Reihenfolge von 1 bis 8 einzutragen.
  - die Werte für jede Frucht in die rechte Spalte einzutragen.
  - entsprechend der Tabelle auf Seite 69 die jeweiligen Werte für Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade in der Grafik anzukreuzen.
  - in diese Grafik einen Kreis einzuzeichnen, der alle drei Werte miteinander verbindet. Um einen schönen Kreis zu zeichnen, kann es hilfreich sein, im Zimmer nach etwas Rundem Ausschau zu halten, das annähernd die richtige Größe hat (Glas, Teller etc.).
4. Bitten Sie jeden Teilnehmer, seine eigene Version von Johannes 13,35 von der Seite „Das Ergebnis des Tests“ vorzulesen. Bitten Sie die jeweils Anderen, die jeweils am stärksten ausgeprägte Frucht jedes Teilnehmers zu bestätigen. Machen Sie die Teilnehmer darauf aufmerksam, dass sie im Laufe der Lesezeiten in der nächsten Woche noch ausreichend Gelegenheit haben werden, sich mit dem Ergebnis des Tests zu beschäftigen.
5. Sammeln Sie die Auswertungsbögen ein, da Sie sie zur Erstellung des Gruppenprofils, das Sie nächste Woche vorstellen werden, benötigen.

**Leseplan für Woche 3** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Verteilen Sie den Leseplan für Woche 3 und lesen Sie die Einführung.

**Gebetsanregungen** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

- Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie sich besonders geliebt fühlten, und danken Sie Gott für die Menschen, die Sie diese Liebe erfahren ließen.
- Danken Sie Gott für Beispiele aus der Bibel, in denen sich seine „dreifarbige Liebe“ besonders eindrücklich zeigte: „Danke für die Gerechtigkeit, die du gegenüber den Kindern Israels zum Ausdruck brachtest, als du sie von den Ägyptern befreitest!“ „Danke für die Gnade, die du den Israeliten erwies, als du sie mit himmlischem Manna versorgtest!“ „Danke für die Wahrheit, die dadurch zum Ausdruck kam, als du treu zu Sadrach, Mesach und Abednego standst, als sie in den Feuerofen geworfen wurden!“



*Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich in die Gestaltung des „Rahmens des Treffens“ mit ihren jeweiligen geistlichen Gaben einzubringen.*

# Die häufigsten Fragen zum Galater-5-Test



*Wenn Ihnen Fragen zum Galater-5-Test oder anderen Aspekten des Kurses gestellt werden, vergessen Sie nicht, die anderen Gruppenteilnehmer um ihre Kommentare bzw. Antworten zu bitten. Oft schlummert in einer ganz normalen Gruppe sehr viel Weisheit, die bisweilen allerdings geweckt werden muss.*

## **Was sollte ich tun, wenn ein Teilnehmer sich mit seinem Testergebnis (höchste oder niedrigste Frucht) nicht identifizieren kann?**

Oft wird die einfache Tatsache, dass ausnahmslos jeder Mensch eine am stärksten entwickelte Frucht (Maximumfaktor) und eine am schwächsten entwickelte Frucht (Minimumfaktor) hat, übersehen. Einige gehen einen solchen Test eher wie eine Prüfung an, in der man möglichst gut abschneiden sollte. Es gibt Menschen, die ein geringeres Selbstwertgefühl besitzen und den Eindruck haben, dass sich in ihrem Leben kaum eine Frucht des Geistes zeigt, während andere (auch wenn sie es nicht sagen sollten) davon überzeugt sind, in allen acht Bereichen vorbildlich zu leben. Es kann hilfreich sein, darauf aufmerksam zu machen, dass jeder einen Minimum- und einen Maximumfaktor hat.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, auf den Zweifel des Teilnehmers einzugehen und ihn zu fragen, welche Früchte diese Person selber für am stärksten oder schwächsten entwickelt hält. Oft bringt diese Rückfrage zum Ausdruck, dass die Tatsache, dass jeder Mensch auf diesem Gebiet eine größte Stärke und Schwäche hat, nicht wirklich verstanden wurde. Vielen wird es schwer fallen, eine Antwort zu geben, die sich gravierend vom Testergebnis unterscheidet.

## **Wenn meine beiden niedrigsten Ergebnisse (bei den Früchten oder den Farbbereichen) sehr eng beieinander liegen, auf welchen Bereich sollte ich mich konzentrieren?**

Wenn die beiden niedrigsten Ergebnisse nur ein oder zwei Punkte auseinander liegen, sollte man nicht zu viel Energie aufwenden um herauszufinden, welches nun *der* niedrigste Bereich ist. Hätte die Person den gleichen Test an einem anderen Tag ausgefüllt und vielleicht eine der Fragen leicht unterschiedlich beantwortet, dann wären möglicherweise die beiden nahe beieinander liegenden Bereiche in umgekehrter Reihenfolge erschienen.

Wenn es darum geht, auf welchen Bereich sich die Person nun konzentrieren sollte, kann es eine Hilfe sein, zunächst einmal die entsprechenden Texte zu beiden Bereichen zu lesen und sich dann erneut zu fragen, welcher Bereich die größere Herausforderung darstellt.

## **Was tun, wenn Gruppenteilnehmer mit den Ergebnissen anderer Teilnehmer nicht einverstanden sind?**

Bisweilen können die Ergebnisse in der Tat überraschen. Diese Überraschung schafft die Gelegenheit, einander näher kennenzulernen im Blick auf das, was jedem von uns leicht oder eben nicht so leicht fällt.

Andererseits kann es allerdings sein, dass Sie mit einem Testergebnis konfrontiert sind, von dem Sie ziemlich sicher wissen, dass es so nicht stimmen kann. Der Test ist kein magisches Instrument. Obwohl die Fragen nicht die Namen der Früchte erwähnen, wird es niemandem schwerfallen, die Beantwortung der Fragen so zu steuern, dass jedes nur erdenkliche „gewünschte Ergebnis“ herauskommt.

In extremen Fällen kann es sein, dass eine Person beim Ausfüllen des Fragebogens schlicht lügt, um in einem besseren Licht zu erscheinen – obwohl dieses Verfahren keinerlei Sinn macht, da sie auch in diesem Fall einen Minimumfaktor herausfinden wird, nur eben einen falschen. In anderen Fällen kann es sein, dass die Selbstwahrnehmung eines Menschen stark unterentwickelt ist

und deshalb das Ergebnis des Tests, der weitgehend auf Selbstwahrnehmung beruht, ein anderes ist, als was alle anderen Teilnehmer wahrnehmen.

Aber ganz gleich, wie fragwürdig ein bestimmtes Ergebnis sein mag, der Drei-Farben-Kreislauf, von dem im zweiten Teil dieses Handbuchs die Rede ist, wird dabei helfen, dem Problem allmählich auf die Spur zu kommen. Diese Klärung wird entweder durch das wiederholte Stellen herausfordernder Test-Fragen provoziert oder durch eine erhöhte (und präzisere) Selbstwahrnehmung, in der es in einer der sechs Phase des Kreislaufes geht.

Wenn also ein fraglicher Teilnehmer nicht unmittelbar auf Ihren Kommentar reagiert, die Ergebnisse erscheinen Ihnen „ungewöhnlich“, dann drängen Sie ihn *nicht*, die Frage unmittelbar weiter zu verfolgen. Nehmen Sie sich lieber vor, diesen Menschen über einen längeren Zeitraum im Rahmen des Drei-Farben-Kreislaufs zu begleiten, in dem verschiedene Test-Phasen von selbst für Klärung sorgen werden.

### Inwieweit beeinflusst der Persönlichkeitsstil das Ergebnis?

Wenn der Galater-5-Tests diskutiert wird, werden möglicherweise einige die Meinung vertreten, das Ergebnis reflektiere nichts anderes als das von Gott gegebene Persönlichkeitsprofil eines Menschen. Natürlich sollte schon ein kurzer Blick auf die am schwächsten entwickelte Frucht (und die Probleme, die daraus in der Umgebung des Teilnehmers erwachsen) uns fragen lassen, wie „gottgegeben“ ein solches Ergebnis tatsächlich ist.

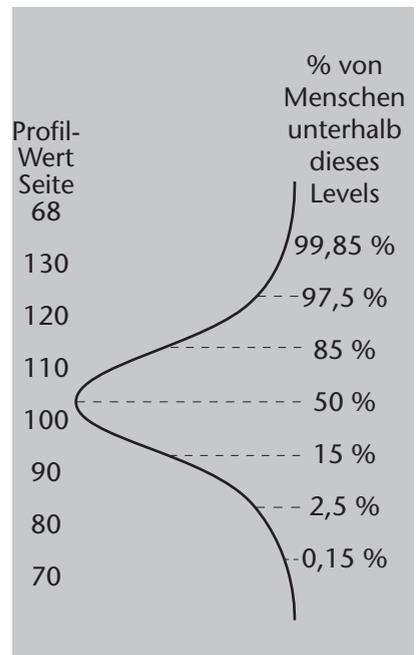
In Römer 12,2 spricht der Apostel Paulus von der Transformation (wörtlich *metamorphosis*) unseres Lebens. Das hat durchaus mit einer Veränderung im Bereich der unangenehmeren Aspekte unserer „Persönlichkeit“ zu tun. Die Frage ist: Sind wir bereit, an unserer Persönlichkeit zu arbeiten, um andere Menschen so lieben zu können, wie es Gott beabsichtigt hat?

### Was bedeutet die Skala auf Seite 68 statistisch?

Auf Seite 68 in *Die 3 Farben der Liebe* befindet sich eine Skala, die dazu dient, die Objektivität des Ergebnisses zu erhöhen. Indem Sie zu den Rohwerten jeder Frucht den Profilwert im schwarzen Balken ankreuzen, setzen Sie Ihre Ergebnisse in Beziehung zu denen anderer Personen, die den Galater-5-Test absolviert haben.

Die den Profilwerten zugrunde liegende Skala verläuft von 70 bis 130. 100 bedeutet dabei das Durchschnittsergebnis für den Bereich jeder Frucht (siehe Diagramm rechts). Jedes Ergebnis von 110 Punkten oder mehr fällt in den Bereich der höchsten 15 % aller Ergebnisse, während ein Ergebnis von 90 oder niedriger in den Bereich der niedrigsten 15 % aller Ergebnisse fällt.

Ein Verständnis dieser Zusammenhänge kann in unserem Bemühen, Gottes Liebe besser als bisher widerzuspiegeln, sowohl ermutigend als auch ernüchternd sein. Nachdem Sie erst einmal Ihren Ausgangspunkt verstanden haben (bei Ihrem ersten Test), sollten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, zu beobachten, wie sich Ihre Ergebnisse im Laufe der Zeit verändern. Egal ob Ihr Ausgangspunkt bei 70 oder bei 107 liegt – *Wachstum* in der Liebe ist wichtiger als die aktuell erreichte Punktzahl.



# Auswertungsbogen

**N**ehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um die Ergebnisse Ihres Galater-5-Tests in dieses Auswertungsblatt zu übertragen. Auf dieser Grundlage können Sie anschließend ein Profil Ihrer gesamten Gruppe erstellen. Auf diese Weise können Sie den Fortschritt, den Ihre Gruppe im Laufe der nächsten Monate und Jahre macht, genau nachverfolgen.

Wenn Sie Ihre Ergebnisse außerdem in [www.3colorsoflove.org](http://www.3colorsoflove.org) eingeben, helfen Sie uns in unserer fortwährenden Forschungsarbeit. Auf dieser Grundlage können wir z.B. Tendenzen innerhalb von Denominationen, Altersgruppen, Länder etc. erkennen und unsere Arbeit immer besser darauf einstellen.

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Geschlecht: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Land: \_\_\_\_\_ Denomination: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

								Gesamt	Name der Frucht	Profilwert S. 68
1	9	17	25	33	41	49	57		<b>Geduld</b>	
2	10	18	26	34	42	50	58		<b>Freude</b>	
3	11	19	27	35	43	51	59		<b>Frieden</b>	
4	12	20	28	36	44	52	60		<b>Treue</b>	
5	13	21	29	37	45	53	61		<b>Güte</b>	
6	14	22	30	38	46	54	62		<b>Freundlichkeit</b>	
7	15	23	31	39	47	55	63		<b>Selbstdisziplin</b>	
8	16	24	32	40	48	56	64		<b>Sanftmut</b>	

	<b>Gerechtigkeit</b>
	<b>Wahrheit</b>
	<b>Gnade</b>

# Das Ergebnis des Tests

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

(Siehe Johannes 13,35) An meinem/meiner...

Wert

1. \_\_\_\_\_  
 wird jedermann erkennen, dass ich  
 ein Jünger Jesu bin.

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

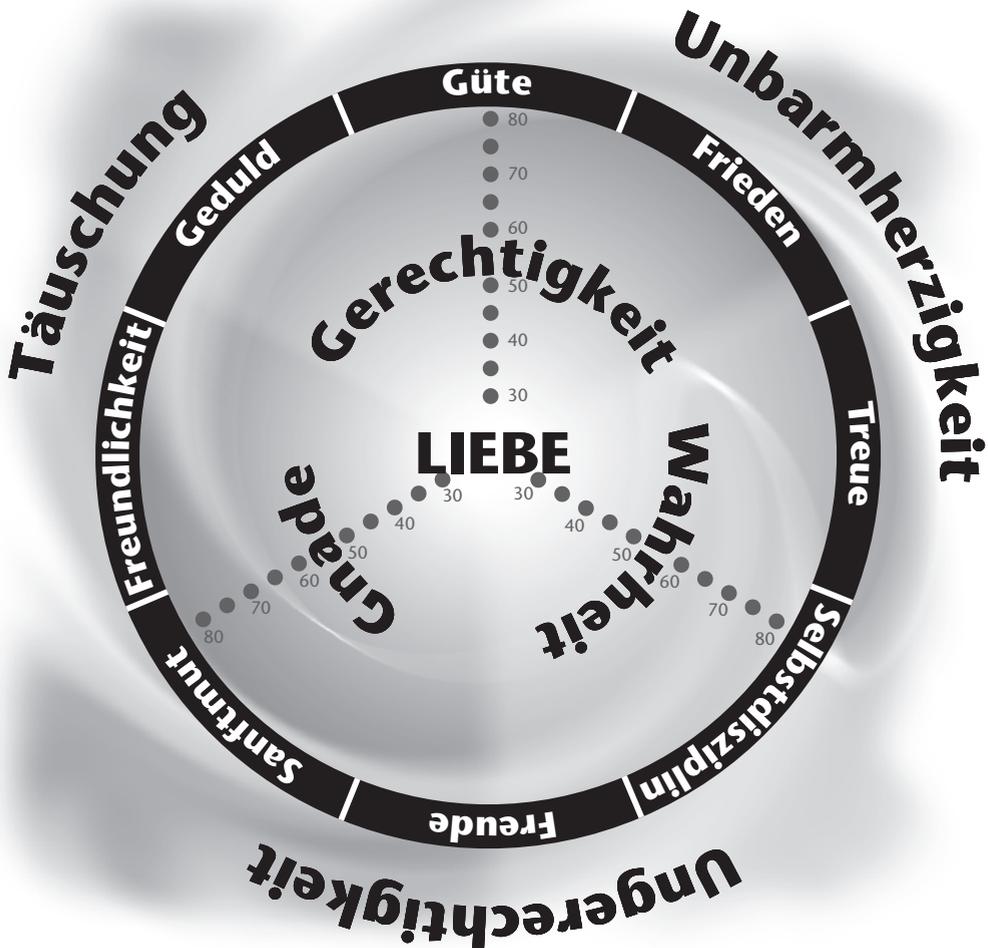
5. \_\_\_\_\_

Andere Menschen wird es dagegen schwerer fallen,  
 mich als Jünger Jesu zu erkennen, wenn sie mir  
 im folgenden Bereich begegnen:

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_



# Woche 3: Lieben wie Jesus geliebt hat

**J**esus stellte das zu seiner Zeit vorherrschende Verständnis von Liebe geradezu auf den Kopf. Das Wesen von Liebe wurde von ihm für alle Zeiten neu definiert – und zwar in die Richtung, wie es von Beginn an gemeint war. In der dritten Woche werden wir genauer unter die Lupe nehmen, wie Jesus Liebe verstanden und praktiziert hat – auch heute noch ein anderes Verständnis von Liebe als das, was uns in unserer Gesellschaft (und auch in der Kirche) begegnet.

## Tag 1

### Was bedeutet das praktisch? (Seite 40)

*Das ist mein Gebot, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch liebe. Niemand hat größere Liebe als die, dass er sein Leben lässt für seine Freunde. —Johannes 15,12-13*

Sind Sie schon einmal auf eine Weise „geliebt“ worden, die an Ihren wirklichen Bedürfnissen vorbei ging? Wie haben Sie das erlebt?

## Tag 2

### Primär- und Sekundärtugenden (Seiten 41-43)

*Weh euch, Schriftgelehrte und Pharisäer, ihr Heuchler, die ihr seid wie die über-tünchten Gräber, die von außen hübsch aussehen, aber innen sind sie voller Totengebeine und lauter Unrat! So auch ihr: von außen scheint ihr vor den Menschen fromm, aber innen seid ihr voller Heuchelei und Unrecht. —Matthäus 23,27-28*

Können Sie sich an Situationen erinnern, in denen Sie liebevoll wirken wollten, aber nicht wirklich von Mitgefühl, Annahme oder Verlässlichkeit motiviert waren?

## Tag 3

### Stärken und Gefahren ganzer Kulturen (Seiten 44-45)

*Gerechtigkeit erhöht ein Volk; aber die Sünde ist der Leute Verderben. —Sprüche 14,34*

Können Sie einige der Tendenzen, die im Text Ihrer Kultur zugeordnet werden, bei Führern Ihres Landes im Laufe der Geschichte wiedererkennen?

## Tag 4

### Zwei Ansätze im Konflikt (Seiten 46-47)

*Und der Herr sprach zu mir: Geh noch einmal hin und wirb um eine buhlerische und ehebrecherische Frau, wie denn der Herr um die Israeliten wirbt, obgleich sie sich zu fremden Göttern kehren. —Hosea 3,1*

Nennen Sie eine Situation aus Ihrem Leben, in der Sie dem „Eros-Konzept“ gefolgt sind, obwohl eigentlich das „Agape-Konzept“ angemessen gewesen wäre?

## Tag 5

### Liebe ist lernbar (Seiten 48-49)

*Zu derselben Stunde traten die Jünger zu Jesus und fragten: Wer ist doch der Größte im Himmelreich? Jesus rief ein Kind zu sich und stellte es mitten unter sie und sprach: Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen. Wer nun sich selbst erniedrigt und wird wie ein Kind, der ist der Größte im Himmelreich. —Matthäus 18,1-4*

Wie viel Zeit und Energie sind Sie derzeit bereit, in einen Prozess zu investieren, der Sie befähigt, Gottes Liebe besser als bisher widerzuspiegeln? Hat dieses Ziel – verglichen mit anderen Verpflichtungen – für Sie eher eine hohe oder geringe Priorität?

## Tag 6

### Ihr persönlicher Wachstums-Prozess (Seiten 50-52)

*Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner. Eine jede Rebe an mir, die keine Frucht bringt, wird er wegnehmen, Und eine jede, die Frucht bringt, wird er reinigen, dass sie mehr Frucht bringe. —Johannes 15,1-2*

Mit welchen der acht genannten Vorschläge glauben Sie, die größten Schwierigkeiten zu haben? Wer könnte Ihnen an dieser Stelle helfen?

## Tag 7

### Auswertung der ersten Hälfte

Sie haben bereits die Hälfte des Programms hinter sich. Das ist ein guter Anlass, auf das bisher Gelernte zu schauen. Blättern Sie die bisher gelesenen Seiten in *Die 3 Farben der Liebe* durch, schauen Sie sich die Überschriften an und prüfen Sie, ob Sie sich zu jeder Überschrift an zumindest einen wichtigen Punkt erinnern.



### Schule der Liebe: Schlüsseltext

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

# Woche 3: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

- Ich habe...
- mich mit denjenigen Teilnehmern in Verbindung gesetzt, die am letzten Treffen nicht teilgenommen haben, um herauszufinden, ob sie in irgendeinem Bereich Hilfe benötigen. Ich habe sie – sofern angemessen – ermutigt, mit dem Leseplan weiterzumachen.
  - die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.
  - den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
  - das ausgefüllte Arbeitsblatt „Unser Gruppenergebnis“ (siehe Seite 30) so vorbereitet, so dass ich es entweder an die Teilnehmer verteilen kann oder aber in vergrößerter Ansicht in den Raum hängen kann, so dass die Ergebnisse für jeden gut sichtbar sind.
  - den Leseplan für Woche 4 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
  - alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

Gestalten Sie mit Hilfe farbiger Gegenstände, die die einzelnen Positionen markieren, den ganzen Raum als Drei-Farben-Kompass. Bitten Sie jeden Teilnehmer, sich an die Stelle zu setzen, die am besten dem eigenen Ausgangspunkt entspricht. Wenn Sie das Gruppenprofil vorstellen, platzieren Sie einen Gegenstand oder ein Symbol an die Stelle, der der Position der Gesamtgruppe entspricht.

### Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Rezitieren Sie gemeinsam den Schlüsseltext der Schule der Liebe. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

### Gruppengespräch ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Stellen Sie eine oder zwei der Impulsfragen vom Leseplan der dritten Woche, von denen Sie den Eindruck haben, dass sie sich besonders gut als Gesprächseinstieg eignen. Da Sie sich bald mit praktischen Übungen beschäftigen werden, sollten Sie auf jeden Fall mit der Frage von Tag 5 beschäftigen.

### Das Gruppenergebnis des Galater-5-Tests ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Stellen Sie der Gruppe das Gruppenprofil vor. Lesen Sie – mit wechselnden Sprechern – die Seiten aus *Die 3 Farben der Liebe* vor, die den am schwächsten entwickelten Farbbereich behandeln. Sollte z.B. „grün“ der Minimumfaktor

der Gruppe sein, dann lesen Sie den Text „Die Farbe grün: Gerechtigkeit“ (Seiten 30-31) sowie „Modell für Gerechtigkeit: Jakobus“ (Seite 37).

Bitten Sie die Teilnehmer um Kommentare, was diese Texte ganz konkret für die eigene Gruppe bedeuten.

#### **Leseplan für Woche 4** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Verteilen Sie den Leseplan für Woche 4 und lesen Sie die Einführung. Stellen Sie sicher, dass jeder Teilnehmer die vom üblichen Schema etwas abweichenden Anleitungen für diese Woche versteht.

#### **Gebetsanregungen** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

- Feiern Sie die Stärken der Gruppe und bitten Sie Gott darum, dass er diese Bereiche noch mehr als bisher benutzt, seine Liebe gegenüber den Menschen in Ihrer Umgebung praktisch zum Ausdruck zu bringen.
- Verbringen Sie einige Zeit damit, still über die Bereiche nachzudenken, in denen es in der Gruppe noch „dunkel“ ist. Bitten Sie Gott darum, Sie so zu verwandeln, dass Sie besser in der Lage sind, sein Licht auch in diesen Bereichen widerzuspiegeln. Greifen Sie erneut auf Kerzenlicht zurück: Zünden Sie zwei von drei Kerzen an. Schauen Sie die nicht angezündete Kerze an, während Sie als dafür beten, dass Gott Ihnen ein klareres Verständnis für die am schwächsten entwickelte Farbe der Liebe schenkt. Denken Sie im Gebet besonders an die Schatten, die solange auf Menschen in Ihrer Umgebung fallen, wie dieser Bereich unterentwickelt ist. Bitten Sie Gott um Einsichten, was Sie praktisch tun können, dass es in diesem Bereich heller wird.
- Bitten Sie Gott, dass in der kommenden Woche – wenn Sie die praktischen Übungen durchführen – Ihre Sensibilität gegenüber Gottes Wirken besonders stark ausgeprägt sein wird.



*(Für diejenigen, die sich in einer Gruppe mit mehr als drei Teilnehmern treffen)  
Um einen offenen Austausch zu fördern, bitten Sie während der wöchentlichen Gruppengesprächsphasen zunächst die durchschnittlich gesprächsbereiten Teilnehmer zuerst um ihren Beitrag, anschließend die stillsten Teilnehmer und erste am Ende die extrovertierteren Gruppenmitglieder.*

# Ein Gruppenprofil erstellen

1. Tragen Sie die Namen der Gruppenteilnehmer in die unten stehende Tabelle ein.
2. Tragen Sie vom Auswertungsbogen (Seite 24) für jeden Teilnehmer sowohl die Profilwerte der ersten Tabelle als auch die Werte für Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade aus der zweiten Tabelle ein.
3. Addieren Sie die Werte am Ende jeder Zeile und teilen Sie dieses Summe durch die Anzahl der Gruppenteilnehmer. Schreiben Sie das Ergebnis in die Box „Durchschnitt“.
4. Wiederholen Sie Schritt 3 in allen Zeilen.
5. Tragen Sie in das Arbeitsblatt „Unser Gruppenergebnis“ (Seite 31) die acht Früchte des Geistes ein, beginnend mit derjenigen mit dem höchsten Durchschnittswert in absteigender Reihenfolge. Tragen Sie hinter jeder Frucht den jeweiligen Durchschnittswert ein.
6. Übertragen Sie die Durchschnittswerte für Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade in das Arbeitsblatt auf Seite 31 und zeichnen Sie in dieses Diagramm einen Kreis ein, der alle drei Punkte miteinander verbindet.

Namen der Teilnehmer									
								Durchschn.	Aspekt der Liebe
									Geduld
									Freude
									Frieden
									Treue
									Güte
									Freundlichkeit
									Selbstdisziplin
									Sanftmut
									Gerechtigkeit
									Wahrheit
									Gnade

# Unser Gruppenergebnis

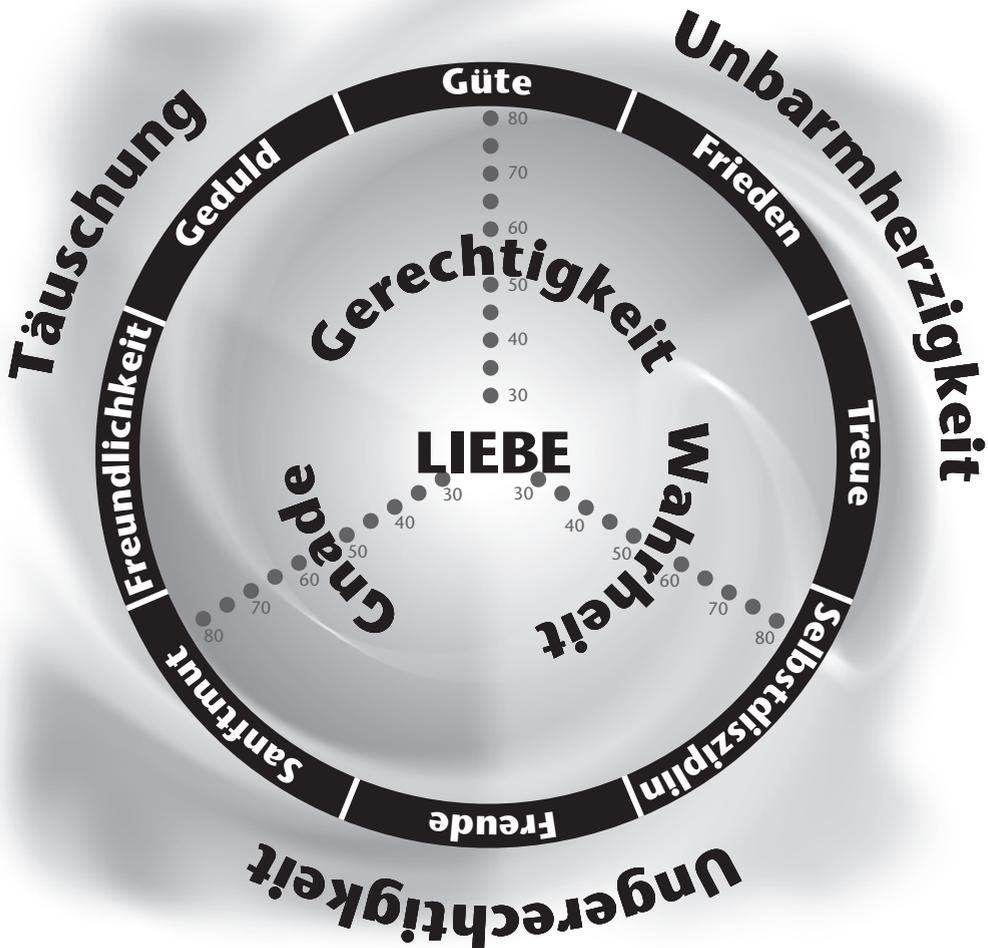
Name der Gruppe: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

(Siehe Johannes 13,35) An unserem/unserer...

Wert

1. _____ wird jedermann erkennen, dass wir Jünger Jesu sind.	2. _____	_____
.	3. _____	_____
	4. _____	_____
	5. _____	_____
Andere Menschen wird es dagegen schwerer fallen, uns als Jünger Jesu zu erkennen, wenn sie uns im folgenden Bereich begegnen:	6. _____	_____
8. _____	7. _____	_____





Denken Sie von vornherein an die Tage 5, 6 und 7 Woche, um sicherzustellen, dass Sie ausreichend Zeit für die praktischen Übungen einplanen.

## Woche 4: Den Klassenraum verlassen

Die „Schule der Liebe“ läuft nun bereits seit vier Wochen. Jetzt ist es an der Zeit, den Klassenraum zu verlassen, um das Gelernte praktisch anzuwenden. Unten auf Seite 69 des Buches *Die 3 Farben der Liebe* finden Sie Hinweise auf je vier praktische Übungen zu den Bereichen Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade.

Im Laufe dieser Woche werden Sie sich auf den Farbbereich konzentrieren, der aufgrund des Galater-5-Tests bei Ihnen derzeit am schwächsten entwickelt ist. Sollte z.B. der am schwächsten entwickelte Farbbereich „grün“ sein, so werden Sie sich mit den Übungen beschäftigen, die unter der Rubrik „Gerechtigkeit“ angegeben sind.

Sollten bei Ihnen zwei (oder sogar alle drei) Farbbereiche annähernd gleiche Werte aufweisen, dann wählen Sie bitte selber den Bereich aus, den Sie persönlich für den unterentwickeltesten halten.

### Tag 1

**Die erste Übung lesen (Auswahl anhand der Liste auf Seite 69 unten)**

Schauen Sie sich die erste Übung in Ihrem am schwächsten entwickelten Farbbereich an. Schlagen Sie mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses auf Seite 8 in *Die 3 Farben der Liebe* die entsprechenden Seiten des Buches auf. Lesen Sie sich die gesamte Übung durch und denken Sie dabei darüber nach, ob dies eine der Übungen sein könnte, die Sie im zweiten Teil der Woche praktisch durchführen. Überlegen Sie sich, wie diese Übung in Ihrer persönlichen Situation aussehen könnte.

### Tag 2

**Die zweite Übung lesen (Auswahl anhand der Liste auf Seite 69 unten)**

Wiederholen Sie die Anleitungen vom ersten Tag, wenden Sie sich aber diesmal der zweiten Übung zu Ihrem am schwächsten entwickelten Farbbereich zu. Denken Sie wiederum lediglich darüber nach, wie diese Übung in Ihrer persönlichen Situation aussehen könnte.

### Tag 3

**Die dritte Übung lesen (Auswahl anhand der Liste auf Seite 69 unten)**

Wiederholen Sie die Anleitungen vom ersten Tag, wenden Sie sich aber diesmal der dritten Übung zu Ihrem am schwächsten entwickelten Farbbereich zu. Denken Sie wiederum lediglich darüber nach, wie diese Übung in Ihrer persönlichen Situation aussehen könnte.

### Tag 4

**Die vierte Übung lesen (Auswahl anhand der Liste auf Seite 69 unten)**

Wiederholen Sie die Anleitungen vom ersten Tag, wenden Sie sich aber diesmal der vierten Übung zu Ihrem am schwächsten entwickelten Farbbereich zu. Denken Sie wiederum lediglich darüber nach, wie diese Übung in Ihrer persönlichen Situation aussehen könnte.

## Tag 5

### Eine Übung auswählen und durchführen

Nachdem Sie alle vier Übungen gelesen haben, ist es nun an der Zeit, eine Übung auszuwählen. Denken Sie daran: Es ist besser, einen kleinen Schritt voran zu kommen, als einen Riesenschritt zu versuchen, mit dem sie dann scheitern – oder die Übungen ganz sein zu lassen, weil Sie sich von ihnen überfordert fühlen. Wählen Sie also diejenige Übung aus, die zwar nicht zu leicht für Sie ist (Sie wollen ja schließlich trainieren!), andererseits aber auch keine allzu große Hürde darstellt. Gehen Sie jetzt direkt zum Abschnitt „Praktische Anleitungen“ und verwechseln Sie bitte nicht das Lesen des Textes mit der Durchführung der Übung selbst! Nehmen Sie sich heute bewusst Zeit, auf diese Weise Gottes Liebe vollständiger als bisher zu erfahren bzw. widerzuspiegeln. Wie würden Sie Ihre Erfahrungen mit dieser Übung beschreiben?

## Tag 6

### Die Übung weiterführen oder eine neue durchführen

Je nachdem, welche Übung Sie gestern ausgewählt hatten, kann es sinnvoll sein, mit der gleichen Übung fortzufahren, oder mit einer anderen Übung weiterzumachen. Immer daran denken: Jetzt geht es nicht ums Lesen, sondern um die praktische Umsetzung! Wie würden Sie Ihre Erfahrungen mit dieser Übung beschreiben?

## Tag 7

### Die Übung weiterführen oder eine neue durchführen

Wie beim sechsten Tag, kann es auch jetzt sinnvoll sein, mit der gestrigen Übung weiterzumachen, oder aber eine neue auszuwählen. Wie würden Sie Ihre Erfahrungen mit dieser Übung beschreiben?



### Schule der Liebe: Schlüsseltext

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

### Acht Übungen, die Ihre Gemeinde in eine Oase der Liebe verwandeln

Sie werden bemerkt haben, dass das vierte Kapitel von *Die 3 Farben der Liebe* acht zusätzliche Übungen enthält. Diese eignen sich ideal für Gemeinden, die eine gemeindeweite „3 Farben der Liebe“-Aktion durchführen. Wenn Sie gute Erfahrungen mit Ihrem Gruppenprozess machen, könnte eine derartige Aktion ein sinnvoller nächster Schritt sein.

Aber auch außerhalb einer gemeindeweiten Aktion möchten wir Sie ermutigen, sich diese Übungen einmal näher anzuschauen und zu überlegen, welche davon in Ihrer derzeitigen Gruppe sinnvoll sein könnten. Wenn Sie eine oder zwei dieser Übungen ausfindig gemacht haben, legen Sie eine Zeit entweder während Ihrer regulären Treffen oder auch im Anschluss an sie fest, um mit Hilfe dieser Gruppenübung eine andere Dimension des gemeinsamen Lernens kennenzulernen.

# Woche 4: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

- Ich habe...
- mich mit denjenigen Teilnehmern in Verbindung gesetzt, die am letzten Treffen nicht teilgenommen haben, um herauszufinden, ob sie in irgendeinem Bereich Hilfe benötigen. Ich habe sie – sofern angemessen – ermutigt, mit dem Leseplan weiterzumachen.
  - die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.
  - den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
  - den Leseplan für Woche 5 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
  - alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

- Gestalten Sie den Raum mit Bildern, die erfolgreiche Sportler in Aktion zeigen. Dies kann als visuelle Erinnerung dienen, dass kontinuierliches Training Grundvoraussetzung für jeden Wachstumsprozess ist.
- Beginnen Sie das Treffen mit einer körperlichen oder mentalen Übung. Abhängig von Alter und Fitness der Teilnehmer kann dies jede Form von Übung sein wie wiederholtes Heben der Arme (für weniger Fitte), einen kurzen Lauf (für Geübtere), einige Rechenaufgaben oder auch ein Silbenrätsel (wenn sportliche Übungen nicht angemessen sein sollten).

## Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Rezitieren Sie gemeinsam den Schlüsseltext der Schule der Liebe. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

## Gruppengespräch ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer um Feedback zu den praktischen Übungen der vergangenen Woche.

Fragen Sie sie insbesondere...

- in welchem Farbbereich sie ihre Übungen durchführten,
- welche Übung(en) sie schließlich ausgewählt haben,
- was ihre Erfahrungen mit den jeweiligen Übungen waren,
- welche weiteren Übungen, von denen sie gelesen haben, sie so interessant fanden, dass sie sie möglicherweise in Zukunft machen werden.

Seien Sie sich bewusst, dass einige Teilnehmer bei ihren Übungen möglicherweise nicht viel erlebt haben. Betonen Sie, wie wichtig es ist, dass sie es zumindest versucht haben. Fragen Sie sie, ob die Wiederholung der Übung – möglicherweise in einem anderen Zusammenhang – nicht möglicherweise zu anderen Erfahrungen führen würde.

Andere haben möglicherweise ihre Zeit damit verbracht, sich viele Gedanken über die jeweilige Übung zu machen, ohne sie allerdings praktisch durchzuführen. Erkennen Sie die jeweiligen Reflektionen positiv an und fordern Sie diese Teilnehmer gleichzeitig dadurch heraus, dass Sie sie fragen, welche Nachteile es eigentlich hätte, wenn sie die Übung in der nächsten Woche nun auch wirklich praktisch durchführten.

Bei wiederum anderen werden die Übungen tiefe emotionale Reaktionen hervorgerufen haben. Während sie davon berichten, seien Sie besonders aufmerksam und sensibel, denn hier könnte es sich um den Anfang einer wirklichen Lebens-Transformation handeln. Bieten Sie diesen Teilnehmern an, dass die gesamte Gruppe für sie betet – indem sie Gott für die neue Lernerfahrung dankt. In den meisten Fällen ist es wichtig, sich mit der entsprechenden Person auch nach dem Treffen noch einmal in Verbindung zu setzen.

### **Leseplan für Woche 5** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Verteilen Sie den Leseplan für Woche 5 und lesen Sie die Einführung. Beachten Sie, dass sich die Tage 1-3 und 4-7 auf unterschiedliche Teile des Buches beziehen.

### **Den Prozess multiplizieren**

Jetzt, wo sich die Schule der Liebe ihrem Ende entgegenneigt, ist es eine gute Gelegenheit, die Kursteilnehmer zu fragen, ob sich der eine oder andere nicht vorstellen kann, in Zukunft andere Menschen durch den gleichen Prozess zu führen. Wie könnte man besser dazu beitragen, „alle Menschen zu Jüngern zu machen“, als dadurch, anderen Menschen zu helfen, Gottes Liebe besser als bisher widerspiegeln?

Zeigen Sie den Teilnehmern das vorliegende Praxis-Handbuch (wenn sie es nicht bereits selbst besitzen sollten) und machen Sie insbesondere auf das Kapitel „Die Teilnehmer auswählen“ aufmerksam. Schlagen Sie einige praktische Möglichkeiten vor, andere zur Schule der Liebe einzuladen. Machen Sie sie schließlich auf die 3 *Farben der Liebe*-Webseite aufmerksam.

### **Gebetsanregungen** ( \_\_\_\_\_ Minuten)

- Danken Sie Gott für alle positiven Erfahrungen mit den Übungen der vergangenen Woche.
- Da sich die Gruppe im Laufe der nächsten Woche näher mit der Frucht des Geistes beschäftigen wird, bitten Sie Gott, jedem einzelnen zu zeigen, auf welche Frucht er oder sie in seinem jeweiligen Kontext besonders angewiesen ist.
- Bitten Sie Gott, in Ihnen eine Leidenschaft dafür zu wecken, dass die Frucht, die derzeit noch am schwächsten entwickelt ist, einmal so stark entwickelt sein wird wie die Frucht, die heute am stärksten entwickelt ist.



*Sollten Sie auf Gruppenmitglieder aufmerksam werden, die sich besonders engagiert am Kurs beteiligen, könnte es sinnvoll sein, ihnen jeweils ein Exemplar dieses Handbuchs zu schenken, um sie zu ermutigen.*

# Woche 5: Wie können wir uns untereinander helfen?

**I**n der fünften Woche geht es darum, dass Sie sich darüber klar werden, was genau Sie den anderen Kursteilnehmern – und allen anderen Menschen – im Blick auf liebevolle Taten anzubieten haben. Wenn Sie diejenigen Früchte der Liebe ausfindig machen, die Sie an andere weitergeben können, ist das ein Grund zum Feiern! Dies sind die Bereiche, in denen Sie heute schon Gottes Liebe am deutlichsten widerspiegeln.

Andererseits ist das Herausfinden derjenigen Früchte, die noch nicht entwickelt sind, ebenso wichtig. Sie können nicht weitergeben, was Sie selbst nicht haben – und Sie sollten denjenigen, die Sie lieben, nicht weniger weitergeben wollen als die als die nahrhafteste und schmackhafteste Frucht.

## Tag 1

### Frucht ist sichtbar (Seiten 53-55)

*Ein guter Baum kann nicht schlechte Früchte bringen, und ein fauler Baum kann nicht gute Früchte bringen. Jeder Baum, der nicht gute Früchte bringt, wird abgehauen und ins Feuer geworfen. Darum: an ihren Früchten sollt ihr sie erkennen. —Matthäus 7,18-20*

Hat Ihre Gemeinde bereits ein Gemeindeprofil erhoben, um herauszufinden, wie stark der Bereich „liebevoller Beziehungen“ entwickelt ist (und ebenso die anderen sieben Qualitätsmerkmale bevollmächtigende Leitung, gabenorientierte Mitarbeiterschaft, leidenschaftliche Spiritualität, zweckmäßige Strukturen, inspirierender Gottesdienst, ganzheitliche Kleingruppen, bedürfnisorientierte Evangelisation)? Was war das Ergebnis?



*Warum nicht einmal eine Woche lang jeden Tag eine andere Frucht essen (und genießen), um etwas von der Vielfalt zu erleben, die in Gottes liebevoller Zuwendung zu uns steckt?*

## Tag 2

### Die Frucht des Geistes - richtig verstanden (Seiten 56-59)

*Die Frucht aber des Geistes ist Liebe – Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstdisziplin; gegen all dies ist das Gesetz nicht. —Galater 5,22-23*

Können Sie negative Auswirkungen sehen, die Ihre am schwächsten entwickelte Frucht des Geistes auf Ihre am stärksten entwickelte geistliche Gabe hat? Könnte Ihre Arbeit im Bereich Ihrer Gaben effektiver werden, wenn Sie im Bereich Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht Fortschritte machten? Wie würde das praktisch aussehen?

## Tag 3

### 1. Korinther 13 und das „geistliche Farbrad“ (Seiten 60-61)

*Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle. —1. Korinther 13,1*

Wie würde Ihre eigene Version von 1. Korinther 13,1 lauten?

Wenn ich \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 und hätte die Liebe nicht, so wäre ich \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



### Schule der Liebe: Schlüsseltext

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

## Tag 4

**Was bedeuten die einzelnen Begriffe? • Die Frucht der Geduld: Beharrliche Liebe • Die Frucht der Freude: Jubelnde Liebe (Seiten 70-72)**

*Siehe Bibelverse auf den Seiten 71-72*

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Geduld wider?  
Wie drückt sich das praktisch aus?

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Freude wider?  
Wie drückt sich das praktisch aus?

## Tag 5

**Die Frucht des Friedens: Versöhnende Liebe • Die Frucht der Treue: Verlässliche Liebe (Seiten 73-74)**

*Siehe Bibelverse auf den Seiten 73-74*

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Frieden wider?  
Wie drückt sich das praktisch aus?

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Treue wider?  
Wie drückt sich das praktisch aus?

## Tag 6

**Die Frucht der Güte: Korrigierende Liebe • Die Frucht der Freundlichkeit: Herzliche Liebe (Seiten 75-76)**

*Siehe Bibelverse auf den Seiten 75-76*

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Güte wider?  
Wie drückt sich das praktisch aus?

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Freundlichkeit wider? Wie drückt sich das praktisch aus?

## Tag 7

**Die Frucht der Selbstdisziplin: Nüchterne Liebe • Die Frucht der Sanftmut: Demütige Liebe • Liebe ist unteilbar (Seiten 77-80)**

*Siehe Bibelverse auf den Seiten 77-78*

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Selbstdisziplin wider? Wie drückt sich das praktisch aus?

Welche Person, die Sie kennen, spiegelt besonders stark Gottes Sanftmut wider? Wie drückt sich das praktisch aus?

# Woche 5: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

- Ich habe...
- mich mit denjenigen Teilnehmern in Verbindung gesetzt, die am letzten Treffen nicht teilgenommen haben, um herauszufinden, ob sie in irgendeinem Bereich Hilfe benötigen. Ich habe sie – sofern angemessen – ermutigt, mit dem Leseplan weiterzumachen.
  - die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.
  - den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
  - den Leseplan für Woche 6 von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar dieses Handbuchs haben).
  - Teil 2 dieses Handbuchs von der Webseite heruntergeladen und für jeden Teilnehmer ausgedruckt (sofern die Teilnehmer nicht ihr eigenes Exemplar des Handbuchs haben).
  - alles, was für Dekoration, Erfrischungen und den Rahmen des Treffens nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.

## Der Rahmen des Treffens

- Bereiten Sie ein großes Poster vor, auf das sie die Namen der acht Früchte des Geistes schreiben. Bitten Sie während des Treffens die Gruppenmitglieder, unter jede Frucht Namen von Menschen zu schreiben, die ihrer Meinung nach herausragende Beispiele für den jeweiligen Aspekt der Liebe sind.
- Legen Sie acht verschiedene frische Früchte in die Mitte des Raumes. Ermutigen Sie während des Treffens die Teilnehmer, eine – oder auch mehrere – Früchte zu kosten, die sie bisher nie (oder nur selten) probiert haben.

## Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Rezitieren Sie gemeinsam den Schlüsseltext der Schule der Liebe. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

## Gruppengespräch ( \_\_\_\_\_ Minuten)

1. Bitten Sie die Teilnehmer, sich die am *stärksten* entwickelte Frucht der Gesamtgruppe in Erinnerung zu rufen. Dann fragen Sie sie nach Namen von Menschen (Gruppenmitglieder oder auch Fremde), in deren Leben sich diese Frucht ganz besonders deutlich zeigt. Bitten Sie sie darum, etwas näher zu beschreiben, wie sich das konkret im Leben dieser Menschen äußert.

2. Anschließend bitten Sie die Teilnehmer, sich die am *schwächsten* entwickelte Frucht der Gesamtgruppe in Erinnerung zu rufen. Schlagen Sie gemeinsam die Seite im Buch *Die 3 Farben der Liebe* auf, die diese Frucht beschreibt, und lesen Sie sie – mit wechselnden Sprechern – laut vor. Bitten Sie die Teilnehmer, näher zu beschreiben, wie sich dieses Defizit praktisch äußert.

### Leseplan für Woche 5 ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Verteilen Sie sowohl die Handouts zu Teil 2 dieses Buches als auch den Leseplan für Woche 6. Lesen Sie gemeinsam die Einführung zum Leseplan.

### Die Vorbereitung der Abschlussfeier ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Stellen Sie der Gruppe den Plan vor, das letzte formelle Treffen der Schule der Liebe mit einer besonderen Feier zu gestalten. Ermutigen Sie sie, über liebevolle und kreative Beiträge nachzudenken. Wenn die Teilnehmer über eigene Beiträge nachdenken, sollten sie z.B. an folgende Bereiche denken:

- eine musikalische Aufführung oder ein Gedicht.
- ein gemeinsames Essen, zu dem jeder Teilnehmer ein bestimmtes Überraschungsgericht mitbringt, ohne mit der Gruppe abzusprechen, worum es sich handelt. Sollten sich dann alle unabhängig voneinander entscheiden, dreifarbiges Eis mitzubringen, dann wird die Abschlussfeier eben eine Eis-Party!
- kleine preiswerte Geschenke, die jeder Teilnehmer – ohne sie zu sehen – am Ende des Treffens aus einem Kasten entnimmt.
- ein neues Exemplar von *Die 3 Farben der Liebe* als Symbol für die Entscheidung, eine weitere Person durch den Prozess zu führen.
- alles nur Erdenkliche, was Sie immer schon einmal in der Gemeinde machen wollten, aber sich nicht vorzuschlagen trauten!

### Gebetsanregungen ( \_\_\_\_\_ Minuten)

- Danken Sie Gott für die Menschen, durch die Sie am meisten von seiner Liebe gelernt haben. Nehmen sie sich Zeit, um wirklich nachzuempfinden, dass es Gottes Liebe ist, die Sie auf diesem Wege erfahren haben.
- Danken Sie Gott für Ihre am stärksten entwickelte Frucht und freuen Sie sich darüber, dass Sie in diesem Bereich bereits in der Vergangenheit viel von Gottes Liebe erlebt haben.
- Bitten Sie für Menschen in Ihrem Umfeld, dass Sie nicht nur Ihre am stärksten entwickelte Frucht sehen und von ihr lernen, sondern dass sie in Ihnen gleichzeitig einen Mensch sehen, der bereit ist, an sich zu arbeiten, um mehr Frucht zu bringen.



*(Für diejenigen, die sich in einer Gruppe mit mehr als drei Teilnehmern treffen)  
Um einen offenen Austausch zu fördern, bitten Sie während der wöchentlichen Gruppengesprächs-Phasen zunächst die durchschnittlich gesprächsbereiten Teilnehmer zuerst um ihren Beitrag, anschließend die stillsten Teilnehmer und erste am Ende die extrovertierteren Gruppenmitglieder.*

# Woche 6: Vom Sechs-Wochen-Kurs zum lebenslangen Prozess

**I**n dieser Woche werden wir uns zum ersten Mal mit dem Drei-Farben-Kreislauf beschäftigen. Hinter diesem Kreislauf verbirgt sich nichts anderes als ein lebenslanger Transformationsprozess. Anstatt nach fünf Wochen das Programm abzuschließen, wird der Drei-Farben-Kreislauf Ihnen helfen, fortwährend in der Kunst der Liebe zu wachsen und so Gottes Liebe zu den Menschen immer besser widerzuspiegeln. Der Kreislauf bietet Ihnen darüber hinaus die Möglichkeit, andere Menschen in den Prozess einzubeziehen.

Bis jetzt war der *3 Farben der Liebe*-Prozess immer noch relativ statisch – es galt, Texte zu lesen, Fragen zu beantworten, vorbereitete Übungen durchzuführen. An dieser Stelle des Lernprozesses ist es jedoch wichtig, dass Sie innerlich umstellen auf eine andere Art des Lernens: Sie werden die biblischen Prinzipien christlicher Liebe, mit denen Sie sich in den letzten fünf Wochen beschäftigt haben, fortwährend auf die einzigartige und sich ständig wandelnde Situation, in der Sie sich in Ihrem Alltag befinden, beziehen.



Achten Sie darauf, in dieser Woche genügend Zeit einzuplanen, um Ihren Beitrag zur Abschlussfeier vorzubereiten.

## Tag 1

### Liebe ein- und ausatmen

Lesen Sie Seiten 46-47 dieses Praxis-Handbuchs.

*Wer satt ist, will auch den besten Honig nicht mehr sehen; dem Hungrigen aber schmeckt sogar das Bittere süß. —Sprüche 27,7*

Wenn es um Liebe zu Gott und den Menschen geht – in welchem Bereich glauben Sie den größten Nachholbedarf zu haben: beim „Einatmen“ oder beim „Ausatmen“? Warum?

## Tag 2

### Sich Zeit nehmen

Lesen Sie Seiten 48-49 dieses Praxis-Handbuchs.

*Die Geduld aber soll ihr Werk tun bis ans Ende, damit ihr vollkommen und unversehrt seid und kein Mangel an euch sei. —Jakobus 1,4*

Welche Personen kennen Sie, die vor allem in der Vergangenheit leben? In der Gegenwart? In der Zukunft?

## Tag 3

### Die sechs Phasen des Kreislaufs

Lesen Sie Seiten 50-53 dieses Praxis-Handbuchs.

*Stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene. —Römer 12,2*

Mit welcher Phase des Drei-Farben-Kreislaufs werden Sie sich vermutlich am schwersten tun? Welche Phase liegt Ihnen am meisten?

## Tag 4

### Einen Wachstums-Partner finden

Lesen Sie Seiten 54-55 dieses Praxis-Handbuchs.

*Einer mag überwältigt werden, aber zwei können widerstehen, und eine dreifache Schnur reißt nicht leicht entzwei. —Prediger 4,12*

Welche Vorteile hätte es für Sie ganz persönlich, sich auf den Prozess des gegenseitigen Mentoring einzulassen, um in der Kunst der Liebe kontinuierlich Fortschritte zu machen?

## Tag 5

### Ein Liebe-Lern-Brief

Lesen Sie Seiten 56-57 dieses Praxis-Handbuchs.

*Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Übel. —Matthäus 5,37*

Sind Sie bereit, sich gemeinsam mit einem Wachstums-Partner – wenn auch nur für einen kürzeren Zeitabschnitt – auf den Drei-Farben-Kreislauf einzulassen, um dann einfach zu sehen, was geschieht? Wenn Sie dazu bereit sind, füllen Sie das Arbeitsblatt „Ein Liebe-Lern-Brief“ aus.

## Tag 6

### In den Kreislauf einsteigen

Lesen Sie Seiten 58-61 dieses Praxis-Handbuchs.

Lesen Sie die Vorschläge dieses Kapitels im Blick auf Ihre am schwächsten entwickelte Frucht und wählen Sie einen Vorschlag aus, den Sie während der beiden Tage bis zum nächsten Treffen praktisch umsetzen. Fühlen Sie frei, die vorgeschlagene Maßnahme abzuwandeln und versuchen Sie erst gar nicht, die „perfekte Aktion“ auszuarbeiten. Sollten Sie ganz andere Ideen haben, wie Sie im Bereich Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht Wachstum erleben können, dann sollten Sie unbedingt diesen Ideen folgen.

Was ist eine kurzfristig zu bewältigende Maßnahme, um in der Liebe zu wachsen?

## Tag 7

### Das Fest vorbereiten

An diesem letzten Tag in der (ersten Phase der) „Schule der Liebe“, treffen Sie die letzten Vorbereitungen im Blick auf Ihren ganz persönlichen Beitrag zur Abschlussfeier des Kurses.

*Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! —Philippus 4,4*

Was wird Ihr persönlicher Fest-Beitrag sein?



### Schule der Liebe: Schlüsseltext

*Meister, welches ist das höchste Gebot im Gesetz?*

*Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt.“ Dies ist das höchste und größte Gebot.*

*Das andere aber ist dem gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“*

*Matthäus 22,36-39*

# Woche 6: Stundenentwurf

## Checkliste vor dem Treffen

Ich habe...

- mich mit denjenigen Teilnehmern in Verbindung gesetzt, die am letzten Treffen nicht teilgenommen haben, um herauszufinden, ob sie in irgendeinem Bereich Hilfe benötigen. Ich habe sie – sofern angemessen – ermutigt, mit dem Leseplan weiterzumachen.
- die Texte für diese Woche selbst gelesen und mich mit den Impulsfragen beschäftigt.
- den Stundenentwurf für diese Woche durchgelesen und ihn an die Situation der Teilnehmer sowie die zur Verfügung stehende Zeit angepasst.
- alles, was für von meiner Seite her für die Gestaltung der Abschlussfeier nötig ist, selbst organisiert bzw. an andere delegiert.
- darüber nachgedacht, ob es sinnvoll ist, einem der Kursteilnehmer, in dem ich das Potenzial sehe, einen der nächsten Kurse zu leiten, ein Exemplar dieses Handbuches zu schenken.

## Der Rahmen des Treffens

Ihre Gedanken im Blick auf den Rahmen des letzten Treffens werden sich naturgemäß auf die Abschlussfeier konzentrieren. Denken Sie darüber nach, einige der Elemente des „Rahmens“ aus den vergangenen fünf Wochen bewusst zu wiederholen – als Erinnerung an den Weg, den die Gruppe gemeinsam zurückgelegt hat.

### Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Rezitieren Sie gemeinsam den Schlüsseltext der Schule der Liebe. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, für die sie Gott danken wollen oder aber durch die sie die Liebe eines anderen Gruppenteilnehmers konkret erlebt haben. Geben Sie jedem Teilnehmer rund 30 Sekunden.

### Gruppengespräch ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Stellen Sie eine oder zwei der Impulsfragen vom Leseplan der zweiten Woche, von denen Sie den Eindruck haben, dass sie sich besonders gut als Gesprächseinstieg eignen.

### Einstieg in den Drei-Farben-Kreislauf ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Nachdem Sie sich die Gruppe einige Tage lang mit dem Drei-Farben-Kreislauf beschäftigt hat, ist es nun an der Zeit, das Ganze praktisch werden zu lassen. Sollte Ihre Gruppe vier oder mehr Teilnehmer umfassen, bitten Sie die Teilnehmer, sich in kleine Gruppen von zwei oder maximal drei Teilnehmern aufzuteilen. Regen Sie an, dass sich jeder mit einer Person zusammensetzt, die ein anderes (im günstigsten Fall: gegensätzliches) 3-Farben-Profil als das eigene aufweist.

1. Bitten Sie die Teilnehmer, das Kapitel „Wie ein Drei-Farben-Treffen abläuft“ aufzuschlagen und es gemeinsam zu lesen.
2. Bitten Sie sie, eine Person auszuwählen, dem die Fragen gestellt werden.
3. Ermutigen Sie – bei drei Teilnehmern pro Gruppe – die anderen, die Testfragen im Wechsel zu stellen.

4. Nachdem die erste Person ein besseres Verständnis für das gewonnen hat, was in Zukunft zu tun ist, beenden Sie die Übung.

### Die stärkste macht der Welt ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Lesen Sie – mit wechselnden Sprechern – Seiten 140-142 aus *Die 3 Farben der Liebe* laut vor.

### Revolutionäre der Liebe ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Ihre letzte wichtige Aufgabe, bevor der formelle Teil der Schule der Liebe mit einer Feier endet, besteht darin, die Teilnehmer zu weiteren Schritten zu ermutigen, damit Gottes Liebe immer weitere Kreise ziehen kann.

1. Bitten Sie sie, einerseits ihre größte Lernerfahrung der vergangenen sechs Wochen zusammenzufassen, andererseits darüber zu berichten, was ihre Pläne sind, um die nächste Stufe in ihrem Wachstumsprozess zu erreichen. Wenn jemand den „Liebe-Lern-Brief“ ausgefüllt hat, bitten sie diese Person, der Gruppe er erläutern, zu was sie sich verpflichtet hat.
2. Lesen Sie die folgenden Bibeltexte vor: „Darum gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des heiligen Geistes und lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe. Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28,19-20). „Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt“ (Johannes 13,35).
3. Berichten Sie den Teilnehmern, was es Ihnen bedeutet hat, den Kurs zu leiten, und ermutigen Sie sie einmal mehr, darüber nachzudenken, ob Sie nicht selbst andere Menschen durch den gleichen Prozess führen wollen.

### Gebetsanregungen ( \_\_\_\_\_ Minuten)

Danken Sie Gott für alles, was er Ihnen in den letzten Wochen gezeigt hat. Nennen Sie ihm mutig Ihre eigenen Anliegen im Blick auf weiteres Wachstum in der Liebe. Beten Sie gemeinsam das folgende Gebet:

*Herr, du bist Liebe und hast eine Welt geschaffen,  
die uns mit unzähligen Wachstumskreisläufen umgibt.*

*Während sich deine Prinzipien des Wachstums nicht ändern,  
führst du uns doch mit jeder Runde auf eine höhere Ebene.*

*Du erlaubst uns, da zu beginnen, wo wir gerade stehen,  
und jedes Mal, wenn wir vom Weg abgekommen sind,  
zu diesem Ausgangspunkt zurückzukehren.*

*Wir sehnen uns danach, den Hauch deiner Liebe einzuatmen,  
und sind neugierig zu sehen, wie sich die Welt mit jedem Ausatmen  
ein Stück verwandelt.*

*Lass uns mit fortschreitender Zeit nicht nur älter werden,  
sondern auch immer besser in der Lage,  
deine Liebe widerzuspiegeln. Amen*



*Wenn der Kurs Ihnen  
geholfen hat, in der  
Kunst der Liebe zu  
wachsen, versäumen  
Sie es nicht, Ihre  
Erfahrungen mit  
anderen Gemein-  
demitgliedern, Freunden  
oder Arbeitskollegen  
zu teilen und auf der  
„3 Farben der Liebe“-  
Webseite davon zu  
berichten.*

### Die Feier

Genießen Sie die Zeit des gemeinsamen Feierns!



# Teil 2

## Der Drei-Farben- Kreislauf

*Wachstum in der Liebe ist ganz gewiss mehr als ein Freizeit-Hobby. Und es ist auch kein Projekt, mit dem wir uns einige Wochen lang beschäftigen, um dann zu sagen: „Fertig! Welches Thema kommt als Nächstes?“ Es ist vielmehr ein Prozess, der schon lange vor diesem Kurs begann und der sich bis zum Ende Ihres Lebens fortsetzen wird – vorausgesetzt, Sie behalten die wichtigsten biblischen Prinzipien im Auge.*

Teil 2:  
Der Drei-  
Farben-Kreislauf

## Liebe ein- und ausatmen

**L**ebten wir in einer vollkommenen Welt, dann sollte das Lieben und Geliebtwerden so natürlich sein wie das Atmen. Die Atmung ist eine Tätigkeit, die unser Körper einerseits automatisch durchführt – selbst wenn wir schlafen –, aber doch gleichzeitig von uns unterbrochen werden kann. Wie Liebe, sollte die Atmung automatisch ablaufen; aber unser Wille hat die Fähigkeit, den natürlichen Rhythmus negativ zu beeinflussen, was zu ernstesten Atemproblemen führen kann.

### Atmungsprobleme

In einer vollkommenen Welt sollte Liebe so natürlich sein wie das Ein- und Ausatmen.

Wenn wir uns dem Wachstum in der Liebe zuwenden, beginnt leider jeder von uns mit Atmungsproblemen, die viele von uns dazu verleiten, schon sehr bald aufzugeben. Machen Sie einmal die folgende Einfache Übung:

*Atmen Sie vollkommen aus... und nun stoßen sie noch ein wenig mehr Luft aus... und noch ein wenig mehr... Nun halten Sie den Atem zehn Sekunden lang an... Atmen Sie jetzt wieder normal.*

Diese Übung – extremes, einseitiges *Ausatmen* – ist eine Metapher für Menschen, die sich bemühen, in der Liebe allein durch eigene Anstrengungen zu wachsen. Sie werden alle Liebe einsetzen, die ihnen zur Verfügung steht und so lange weitermachen, bis ihre Energie komplett aufgebraucht ist – motiviert durch die ehrliche Absicht, ein liebender Mensch zu werden. Aber dieser Ansatz führt



buchstäblich zum Ersticken. Für einen gewissen Zeitraum funktioniert er zwar; und andere Menschen mögen sogar die positiven Veränderungen bemerken. Aber irgendwann sind Sie gezwungen, Ihre Bemühungen aufzugeben – völlig erschöpft und ausgelaugt. Sie fühlen sich als Versager: Sie wollten mehr lieben, aber es hat nicht funktioniert. Jetzt machen Sie bitte die gegenteilige Übung:

*Atmen Sie ganz tief ein... saugen Sie jetzt noch mehr Luft ein... und noch ein wenig mehr... Nun halten Sie zehn Sekunden lang den Atem an... Atmen Sie jetzt wieder normal.*

Dieses extreme und einseitige *Einatmen* ist eine Metapher für Menschen, die sehr wohl verstanden haben, dass sie auf die Liebe Gottes und anderer Menschen angewiesen sind. Schließlich können wir nur das weitergeben, was wir zuvor selbst empfangen haben. Jedoch fühlen sich zwei völlig vollgepumpte Lungenflügel nach einiger Zeit ähnlich unangenehm an – und führen zu den gleichen Erstickungserscheinungen – wie das einseitige Ausatmen. Zwar enthält die Luft, die Sie eingeatmet haben, den Sauerstoff, den Sie brauchen. Aber wenn Sie die Luft nicht auch wieder ausatmen, wird Ihnen schon bald schwindelig, da der Atem des Lebens in Ihnen zum Stillstand gekommen ist.

### **Eine natürlichere Alternative**

Natürlich sind beide eben beschriebenen Ansätze falsch – obwohl in jedem von ihnen etwas Richtiges zur Geltung kommt. Wir *müssen* Gottes Liebe in tiefen Zügen in uns aufnehmen – ob sie nun von Gott direkt oder durch andere Menschen kommt. Aber wir *müssen genauso* diese Liebe wieder mit aller Kraft ausatmen, bis sie den letzten Winkel der Erde füllt. Nur indem wir uns bewusst bemühen, Gottes Liebe auszuatmen, werden wir spüren, was uns selber fehlt. Und nur indem wir uns Zeit nehmen, einzuatmen, können wir erwarten, dass wir mit dem erfüllt werden, was uns fehlt.

### **Mehr als nur eine Metapher**

Für ein Leben in seiner Fülle ist Liebe ebenso wichtig, wie die Atmung wichtig ist, um Sie in den nächsten fünf Minuten am Leben zu erhalten. Die Metapher des Atmens kann uns ungemein helfen, dem Geheimnis der Liebe auf die Spur zu kommen. Denken Sie an einen Geschäftsmann, der in seiner Arbeit einseitig ausatmet, um anschließend Pornographie oder Alkohol „einatmet“, um sich selbst vor dem Erstickungstod zu bewahren. Oder denken Sie an die völlig erschöpfte Mutter, die Tag für Tag alle ihr zur Verfügung stehende Liebe gegenüber ihrer Familie ausatmet, um sich dann heimlich mit Süßigkeiten tröstet, um die innere Leere mit irgendetwas zu füllen.

Denken Sie andererseits an den Teenager, der alles einatmet, was ihm seine Eltern an Liebe geben, ohne dass irgendeine Absicht oder Erwartung besteht, dass er die empfangene Liebe zurückgibt. Oder denken Sie an den Konsum-Christen, der von Gemeinde zu Gemeinde läuft, um alle nur erdenklichen geistlichen Segnungen einzuatmen, ohne je nach Möglichkeiten Ausschau zu halten, anderen zu dienen oder seine Glaubensmuskeln zu systematisch trainieren.

Wenn wir an all die zerbrochenen Beziehungen denken, bei denen der natürliche Rhythmus von Ein- und Ausatmen lange zerstört war, bevor die Beziehung auseinander ging, dann ahnen wir, worum es bei diesem Thema geht. Die wichtigste Frage aber ist: Werden *Sie* sich die Zeit nehmen, Ihre Atmung ins Gleichgewicht zu bringen – um Ihrer selbst willen und um derer willen, die Sie lieben?

# Sich Zeit nehmen

**H**äufig ist zu hören, dass Wachstum Zeit erfordere. Natürlich ist das richtig. Aber alles in der Welt braucht Zeit. Es ist deshalb wichtig, sich anzuschauen, was Menschen mit dieser allgemeinen Aussage meinen.

Wenn der einseitige „Ausatmer“, von dem im letzten Kapitel die Rede war, betont, dass Wachstum Zeit erfordere, dann meint er schlicht: „Wenn ich mich nur lange genug bemühe, werde ich schließlich lieben können wie Gott.“

Wenn der einseitige „Einatmer“ dagegen sagt, Liebe erfordere Zeit, meint er etwas gänzlich anderes: „Wenn ich nur lange genug zu den Füßen Jesu sitze (oder die Liebe anderer Menschen in mich aufnehme), werde ich schließlich Gottes Liebe ausstrahlen.“ Beide haben ohne Zweifel Recht, wenn sie betonen, dass ihr jeweiliger Ansatz Zeit erfordert. Aber wenn wir uns der Tatsache bewusst sind, dass jeder von ihnen 50 Prozent des zum Leben notwendigen Atmungsprozesses schlicht ignoriert, wird es ewig dauern! (Obwohl sie natürlich nicht so lange überleben werden...) Zeit zum Wachstum zu nehmen bedeutet in Wahrheit etwas anderes: Wir müssen bereit sein, alle verfügbare Zeit einzusetzen – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (siehe Diagramm auf Seite 49).

**Zeit zum Wachstum zu nehmen bedeutet, alle verfügbare Zeit zu nutzen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.**

heit, Gegenwart und Zukunft (siehe Diagramm auf Seite 49).

## **Menschen, die in der Vergangenheit leben**

Die Aussage, dass ein Mensch in der Vergangenheit lebt, gilt meist als wenig schmeichelhaft. Es bedeutet in der Regel, dass diese Menschen nicht in der Lage sind, die Chancen des Augenblicks zu verstehen, oder dass sie keine Verantwortung für die Zukunft zeigen. Wenn ein Mensch tatsächlich ausschließlich in der Vergangenheit lebt, wird dies jeden Wachstumsprozess zum Stillstand bringen – und ebenso das Wachstum derjenigen, für die diese Menschen als Leiter Verantwortung tragen.

Andererseits darf die Vergangenheits-Dimension nicht ausgeblendet werden. Wenn wir in der Liebe wachsen wollen, werden wir uns bewusst der Vergangenheit zuwenden müssen, um zu lernen, wo unsere „Liebe“ möglicherweise mehr Schaden als Nutzen angerichtet hat, um die daraus gewonnenen Lektionen in konkrete Zukunftspläne umzusetzen. Menschen, deren Gefühl für die Vergangenheit stark entwickelt ist, sind oft gut in der Analyse; sie mögen es, Liebe anhand eines Instruments wie dem Drei-Farben-Kompass zu betrachten. Viele von ihnen sind offen und lernbereit – was ihnen ermöglicht, die Welt aus immer wieder neuen, bisweilen ungewohnten Perspektiven zu betrachten.

Die Bibel bringt sehr plastisch zum Ausdruck, wie wichtig es ist, aus Fehlern der Vergangenheit zu lernen: „Wie ein Hund wieder frisst, was er gespien hat, so ist der Tor, der seine Torheit immer wieder treibt“ (Sprüche 26,11). Aus den Erfahrungen der Vergangenheit zu lernen ist also ein unaufgebbarer Bestandteil jedes Wachstumsprozesses.

## **Menschen, die in der Gegenwart leben**

Spontane Menschen, die ganz im Augenblick aufgehen, werden oft von anderen dafür kritisiert, dass sie nicht über die zukünftigen Auswirkungen ihres Tuns nachdenken, oder dass sie nicht aus Fehlern der Vergangenheit lernen. Die Kritik trifft. Menschen, die ausschließlich im Jetzt leben, können bestenfalls darauf hoffen, dass sie zufällig zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein werden, um zufällig die richtigen Dinge zu tun, um auf diese Weise zufällig in der Liebe zu wachsen – kaum ein übertragbares Erfolgsprogramm für Wachstum in der Liebe.

Andererseits: Ein Mensch mag noch so tief gehende Einsichten aus vergangenen Erfahrungen gewonnen haben und die besten Pläne für die Zukunft haben, aber Liebe kann nun einmal ausschließlich in der Gegenwart *erlebt* werden: Wer in der Gegenwart leben kann, ist in der Lage, den reinigenden Hauch von Gottes Liebe wahrzunehmen; sich gegenüber anderen Menschen für die Liebe zu öffnen; den Schmerz eines Mitmenschen nachzuempfinden, der auf einen Aspekt der Liebe angewiesen wäre, den wir selber nicht zu geben in der Lage sind. Wenn wir derartige Erfahrungen zu Fundamenten unserer sich ständig wandelnden Vergangenheit machen und auf dieser Grundlage Pläne für die Zukunft schmieden, dann sind wir auf dem besten Wege, die Fülle des Lebens zu erfahren.

Jesus hat deutlich gemacht, wie wichtig es ist, die Bedeutung des Augenblicks zu erfassen: Als Maria dafür kritisiert wurde, kostbares Parfum auf Jesu Füße zu gießen, stellte Jesus in wenigen prägnanten Sätzen klar, wie wichtig beides ist: einerseits anderen zu erlauben, uns gegenüber Liebe zu erweisen, andererseits Gottes vollkommene Liebe zu uns zu empfangen (Johannes 12,1-8).

### **Menschen, die in der Zukunft leben**

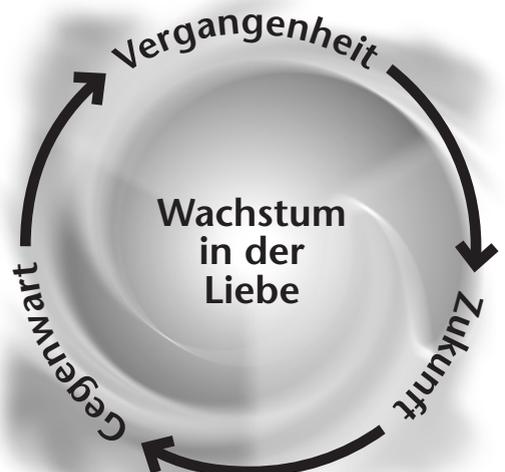
„In der Zukunft zu leben“ kann bedeuten, derartig ängstlich auf die Veränderungen zu schauen, die die Zukunft bringen wird, dass wir schließlich allen Veränderungen aus dem Wege gehen. Umgekehrt kann es bedeuten, dass Menschen so sehr darauf fixiert sind, was einmal sein *könnte*, dass sie gar nicht mehr wahrnehmen, was derzeit vor ihren eigenen Augen passiert. Beide Gruppen neigen dazu, an einmal gefassten Plänen um jeden Preis festzuhalten – mag es kosten, was es wolle.

Gott zwingt uns nicht dazu, andere Menschen zu lieben. Wirkliche Liebe ist immer ein freiwilliges Geschenk. Wer die Zukunfts-Dimension in seinen Wachstumsprozess einplant, trifft eine konkrete Entscheidung, daran zu arbeiten, Gottes Liebe besser widerzuspiegeln. Allerdings muss diese Zukunfts-Dimension in der Auswertung vergangener Erfahrungen gegründet sein, die sich ihrerseits aus nur in der Gegenwart zu erlebenden liebevollen Begegnungen mit anderen Menschen speisen.

Sprüche 14,22 fasst prägnant zusammen, was diejenigen erwartet, die auf der Grundlage ihres Wissens um Gottes Güte, die sie in der Vergangenheit erlebt haben, aktiv in die Zukunft blicken: „Gehen nicht irre alle, die Böses schmieden? Aber Gnade und Treue erfahren die, die Gutes schmieden.“

### **Alle drei Dimensionen**

Manche Menschen stolpern ohne jede bewusste Entscheidung, in der Liebe zu wachsen oder für eine bessere Welt zu arbeiten, von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Sie werden dabei weder klüger, noch liebevoller, noch erleben sie die Fülle des Lebens. Sie werden lediglich älter. Wer jedoch Wachstum als Zeichen des Lebens versteht, beschäftigt sich mit den Erfahrungen der Vergangenheit, um daraus Verbesserungspläne für die Zukunft zu entwickeln, sie schon bald zur Gegenwart voller neuer Erfahrungen werden. So setzt sich der Wachstumskreislauf ständig fort.



Teil 2:  
Der Drei-  
Farben-Kreislauf

# Die sechs Phasen des Kreislaufs



**W**ie finden Sie nun aber den natürlichen Rhythmus aus Ein- und Ausatmung, während Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gleichermaßen in Ihren Wachstumsprozess integrieren?

Die sechs Phasen des Drei-Farben-Kreislaufs (siehe Abbildung links) sind ein einfaches Hilfsmittel, Sie in einen derartigen Wachstumsprozess zu führen. Da es sich um einen Kreislauf handelt, können Sie an jeder beliebigen Stelle in den Prozess einsteigen. Und wenn Wachstum in der Liebe einmal auf Ihrer Prioritätenliste ganz nach unten gerutscht sein sollte, können Sie jederzeit wieder an Ihren Ausgangspunkt zurückkehren.

In diesem Kapitel finden Sie die sechs Phasen im Überblick. Während Sie den Text lesen, sollten Sie das oben stehende

Diagramm oder noch besser: die farbige Version dieser Abbildung auf der ausklappbaren Umschlagseite vor Augen haben.)

**Verstehen:** „Was sind die Fakten?“

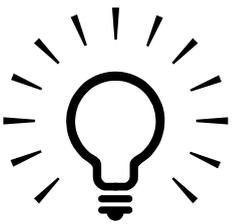
Während Sie in den letzten Wochen die „Schule der Liebe“ besuchten, haben Sie *wahrgenommen*, wie Gottes Liebe aussieht. Sie haben ebenso – für sich alleine und während der Gruppentreffen – einige dieser Aussagen *getestet* und sogar Ihr eigenes Leben mit Hilfe des Galater-5-Tests auf den Prüfstand gestellt. Obwohl Sie ohne Zweifel auch schon vorher eine Menge über Gottes Liebe wussten, hat Ihnen dieser Prozess (hoffentlich) dabei geholfen, nun besser zu verstehen, welchen Beitrag Sie selber leisten können, um Gottes Liebe besser als bisher widerzuspiegeln.

In diesem Licht sollte die Verstehens-Phase nicht als ein passives *Einatmen* von Informationen missverstanden werden. Hier geht es vielmehr ums *Ausatmen* der Erkenntnisse, die Ihnen wichtig geworden sind. „Ich bin mir zwar nicht sicher, ob ich wirklich so stark in ‚Güte‘ bin, aber ich bin überzeugt, dass meine am stärksten entwickelte Frucht ‚Geduld‘ ist und meine am schwächsten entwickelte Frucht ‚Selbstdisziplin‘.“

Während Sie bis jetzt ein grundlegendes Verständnis für Ihre Tendenzen gewonnen haben, wäre es unrealistisch anzunehmen, dass Sie bereits die tiefsten Tiefen dessen ergründet haben, was es mit Ihrem persönlichen Minimumfaktor auf sich hat. (Wenn Sie das wirklich wüssten, hätten Sie wahrscheinlich längst daran gearbeitet haben.) Aber mit jeder neuen Runde in diesem Kreislauf wird Ihr Verstehen erweitert. „Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, wie ich erkannt bin“ (1. Korinther 13,12).

**Planen:** „Was ist derzeit am Wichtigsten?“

Mit einem *Verständnis* sowohl Ihrer hellen als auch Ihrer dunklen Seiten sollten Sie sich jetzt Ihrem zukünftigen Wachstum zuwenden, indem Sie die Frage stel-



Es besteht ein Zusammenhang zwischen der primären Farbe Ihres Galater-5-Tests (siehe die Tabelle auf Seite 69 in „Die 3 Farben der Liebe“, die das Ergebnis des Galater-5-Tests den drei Farben rot, grün und blau zuordnet) den Phasen des Drei-Farben-Kreislaufs.

Personen mit einem grün/roten Ergebnis könnten möglicherweise in der Verstehens-Phase eine große Hilfe sein.

len: „Was ist derzeit am Wichtigsten?“ Ganz allgemein bedeutet dies, Energie dafür einzusetzen, im Bereich Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht Fortschritte zu machen. Konkreter heißt es, dass Sie sich für einen einfachen Plan entscheiden müssen, der Ihnen dabei hilft zu lernen, sich in diesem Bereich in Zukunft anders zu verhalten. Die Pläne, für die Sie sich entscheiden, sind kein Selbstzweck – genauso wie ein ehrgeiziger Konzertpianist nicht deshalb die Tonleiter übt, um eines Tages vor einem Publikum von Hunderten Menschen seine Tonleiter-Übungen vorzuführen. Es handelt sich vielmehr um Übungen, absolvieren, um – nach einigen Kreisläufen – bis zu einem Punkt zu gelangen, an dem das, was heute Ihre am schwächsten entwickelte Frucht ist, zu einem Bereich wird, durch den andere Menschen Gottes Liebe erfahren.

Genau wie die Verstehens-Phase, so ist auch die Planungs-Phase nicht Passives, sondern aktiver Ausdruck dessen, wofür Sie sich entschieden haben. Es ist das Ausatmen von Handlungen, die Ihnen bislang nicht wichtig genug waren.

Es ist unrealistisch zu erwarten, dass Sie gleich zu Beginn einen perfekten Plan entwerfen. Ihr Ziel sollte vielmehr darin bestehen, mit etwas relativ Einfachem zu beginnen, das den Kreislauf zunächst einmal in Gang setzt, so dass Sie im nächsten Kreislauf dann auf dieser Grundlage einen umso besseren Plan entwickeln können. In einem späteren Kapitel (Seite 58) werden Sie an einige Ideen für derartige Pläne herangeführt.

Manche Menschen fragen sich ernstlich, wie liebevoll Jesus war, als er fortschreitend den Umfang seines Dienstes einschränkte: vom Dienst an der Menge zur Konzentration auf die zwölf Jünger und schließlich auf Petrus, Jakobus und Johannes. Es scheint so, dass ein Plan, die ganze Welt zu lieben, ernsthafte Prioritätensetzung erfordert. Wir können an dieser Stelle von Jesus lernen.

**Tun:** „Setzen Sie das Geplante konsequent um?“

Natürlich ist es möglich, sowohl ein gutes Verständnis als auch einen genialen Plan zu haben und trotzdem zu versäumen, auch nur irgend etwas praktisch umzusetzen. Die Tun-Phase ist der Beweis für die Ernsthaftigkeit unseres Entschlusses, in der Liebe zu wachsen. In dieser Phase zeigt sich, ob wir bereit sind, im Glauben mutige Schritte zu tun, auch wenn wir derzeit noch nicht alle Antworten im Blick auf den Bereich unserer am schwächsten entwickelten Frucht haben. Natürlich wird unsere Arbeit in der Tun-Phase umso effektiver ausfallen, je intensiver sie durch die vorhergehenden Phasen vorbereitet wurde.

Möglicherweise ist Ihnen aufgefallen, dass die Tun-Phase im Diagramm genau zwischen Einatmen und Ausatmen angesiedelt ist. Dies weist auf einen entscheidenden Aspekt hin, auf den es im Reich Gottes beim Tun ankommt. Wir müssen sehr sensibel für den Zeitpunkt werden, an dem unser Teil der Partnerschaft mit Gott abgeschlossen ist, an dem die eingeatmete Luft gleichsam verbraucht ist.

In Matthäus 7,9-11 erinnert uns Jesus daran, dass Gott nicht nur unser Vater ist, der uns das Leben gab und uns eines Tages unser Erbe geben will; und dass er nicht nur unser Herr und Meister ist, der uns lehrt, wie wir leben sollten; er ist vielmehr gleichzeitig unser Dad, er sich für alle Details unserer Pläne und Bedürfnisse interessiert. Gerade in der Tun-Phase sollten Sie nicht versäumen, Ihren himmlischen Dad einzuladen, Sie mit seinen guten Gaben zu segnen. Und dann bereiten Sie sich darauf vor, die Liebe einzusatmen, die er in Ihr Leben hauchen möchte.



*Personen mit einem roten Ergebnis könnten möglicherweise in der Planungs-Phase eine große Hilfe sein.*



*Personen mit einem rot/blauen Ergebnis könnten möglicherweise in der Tun-Phase eine große Hilfe sein.*



*Personen mit einem blauen Ergebnis könnten möglicherweise in der Erlebens-Phase eine große Hilfe sein.*

**Erleben:** „Sind Sie bereit, von Gott und anderen Menschen zu empfangen?“

Wenn Sie Gott einladen, Sie – direkt oder auch durch andere Menschen – mit seiner Liebe zu erfüllen, dann sollten Sie sich auch genügend Zeit nehmen, diese Liebe im Empfang zu nehmen. Bei der Erlebens-Phase geht es um die Offenheit, die Liebe anderer Menschen einzuatmen; Ihren Terminkalender frei zu machen, so dass Sie Momente des zweckfreien Erlebens zelebrieren können; Ihren Geist von manchen Vor-Festlegungen im Blick auf die Art, wie Gott uns liebt, zu befreien; sich selbst von der Vorstellung des geistlichen Selbstversorgers frei zu machen. Da sich Gott mit seinen Segnungen uns nicht aufdrängt, ist es unsere Entscheidung, Zeit und Raum für das Erleben von Gottes Wohltaten zu schaffen.

Genauso, wie Sie innerhalb Ihres ersten Kreislaufes gar nicht erst versuchen sollten, das perfekte Verständnis, den perfekten Plan oder die perfekte Aktion zu erreichen, so werden auch Ihre Erfahrungen in der Erlebens-Phase nicht ausschließlich positiv sein. Sie könnten dafür aufgezogen werden, dass Sie sich plötzlich anders als üblich verhalten. Sie mögen den Plan, den Sie gerade ausgeführt haben, als etwas Künstliches empfinden. Sie könnten zudem schmerzhaft erfahren, wie unterentwickelt Ihre Fähigkeit zu lieben in diesem speziellen Bereich ist. Allerdings können Sie darauf vertrauen, dass Sie jeder Kreislauf näher zu Ihrem Ziel bringen wird: zu erleben, wie es sich anfühlt, wenn Sie anderen Menschen mit der Art von Liebe begegnen, die diese brauchen, und wenn sie von diesen Menschen ihrerseits geliebt werden.

Diese Phase hat viel mit der „Fülle des Lebens“ zu tun, die Jesus seinen Nachfolgern verheißen hat (Johannes 10,10). Das griechische Wort für Fülle, *perissos*, bedeutet wörtlich ein Überströmen, Überfließen, auf jeden Fall etwas Maßloses. Wenn Sie bisher nicht regelmäßig überwältigt von Gottes Liebe zu Ihnen gewesen sind, dann kann es für Sie lebensverändernde Auswirkungen haben, dieser Phase in jedem Kreislauf ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

**Wahrnehmen:** „Was sehen Sie?“

Abhängig davon, wie die vorhergehenden Phasen verlaufen sind, können Ihre Erfahrungen mit Ihrem Wachstumsprozess extrem unterschiedlich ausfallen. In der Wahrnehmungs-Phase fragen Sie mit intensiver Neugierde: „Was sehe ich?“ Seien Sie offen, die Dinge so wahrzunehmen, wie sie nun einmal sind – ob positiv oder negativ. Dies ist die Phase, wo das Aufnehmen von Liebe sich vom Herzen auf den Kopf verlagert, so dass es zu einer zunehmenden Transformation unseres Denkens kommt (Römer 12,2).

In dieser Phase werden Sie gleichsam zum „Detektiv“, der die kleinsten Hinweise auf Wachstum in der Liebe aufspürt – oder aber auf Blockaden, die dem Wachstum im Wege stehen. Hier geht es nicht darum, Ihre Theorien oder Entschuldigungen auszumatmen. Wie ein guter Detektiv nehmen Sie jedes Detail wahr – ohne es gleich zu interpretieren. In dieser Phase sollte keine Möglichkeit ausgeschlossen werden. Erst in der nächsten Phase werden Sie Ihre Wahrnehmungen bewerten. Derzeit öffnen Sie schlicht Ihre Augen gegenüber dem, was Sie in der unmittelbaren Vergangenheit erlebt haben. Diese Offenheit kann die Wahrnehmungs-Phase zu einer Zeit machen, in der Sie neue Offenbarungen empfangen und kreativen Ideen zum Leben verhelfen.



*Personen mit einem blau/grünen Ergebnis könnten möglicherweise in der Wahrnehmungs-Phase eine große Hilfe sein.*

Als Jesus seinen Jüngern kurz vor seinem Tod sagte, es sei für sie besser, dass er fortgehe, ist seine Begründung bemerkenswert. Er spricht von der Sendung des Heiligen Geistes, der der Welt die Augen für ihre Sünden (Johannes 16,7-8) (Johannes 16,7-8). Es scheint, als habe er gut verstanden, dass neben allen Plänen und Aktionen eine unglaubliche Kraft in einem aufnahmebereiten Geist liegt, der bereit ist, die Stimme Gottes zu hören.

**Testen:** „Sehen Sie deutlich genug?“

Die Test-Phase steht im Zentrum der Vergangenheits-Dimension des Kreislaufs (siehe Diagramm Seite 50). An dieser Stelle schauen Sie zurück, um nüchtern Ihren bisherigen Wachstumsprozess zu überprüfen. Testen erfordert naturgemäß klare Maßstäbe, die sich außerhalb ihrer subjektiven Wahrnehmungen, Erfahrungen, Aktionen, Pläne oder Theorien befinden. Aus diesem Grunde können Sie in dieser Phase eigentlich nur mit Hilfe einer zweiten Person arbeiten – einem Wachstums-Partner, der bereit ist, Ihnen harte und bisweilen auch unbequeme Fragen zu stellen.

In dieser Phase atmen Sie sowohl ein wenig ein- als auch aus, indem Sie auf Fragen hören und Antworten geben. Lassen Sie Ihren Wachstums-Partner wissen, dass es Ihnen wichtig ist, den derzeitigen Stand Ihrer Liebesfähigkeit (oder fehlenden Liebesfähigkeit) klar zu erkennen, und dass Sie bereit sind, Ihre eigenen Wahrnehmungen in Frage zu stellen. Wenn Sie bereits viel Wachstum in der Liebe erlebt haben, wird die Test-Phase vermutlich relativ kurz ausfallen können. Wenn sich aber die Hinweise verdichten, dass Sie bisher nur geringe Fortschritte gemacht haben, wird es nötig sein, dass Ihr Wachstums-Partner alle vorangegangenen Phasen kritisch überprüft, um herauszufinden, an welcher Stelle sich die Probleme einstellten.

Menschen, denen es am wichtigsten ist, einfach Dinge in Bewegung zu bringen (eine rote Tendenz) oder denen es ausschließlich darum geht, dem Heiligen Geist Freiraum zu geben (eine blaue Tendenz) empfinden die Test-Phase bisweilen als verschwendete Zeit oder gar als ungeistlich. Deshalb ist es bemerkenswert, dass ein Grund dafür, „alles zu testen, aber das Gute zu behalten“, von einem der größten Jünger Jesu darin gesehen wird, dass der Geist nicht gedämpft werden dürfe (1. Thessalonicher 5,19-21).

### Die Wachstums-Spirale

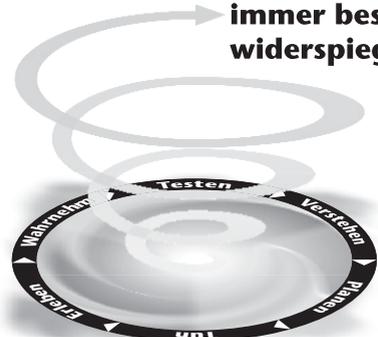
Ein wiederholtes Durchlaufen des Drei-Farben-Kreislaufes wird Ihr Verständnis für diese Art von geistlichen Prozessen immer stärker wachsen lassen; wird dazu führen, dass Ihre Pläne immer gezielter ausfallen; wird Sie befähigen, immer angemessener zu handeln; wird Sie zunehmend den geistlichen Segen erleben lassen, den dieser Prozess mit sich bringt; wird Sie instand setzen, die Auswirkungen des Prozesses klarer zu erkennen; und wird Ihnen schließlich zeigen, wie Sie die Frucht Ihrer Arbeit zunehmend besser testen können.

Der größte Nutzen dieser spiralförmigen Bewegung ist, dass Sie immer besser in der Lage sind, Gott mit ganzem Herzen, ganzer Seele und ganzem Verstand zu lieben, und umgekehrt seine Liebe wie nie zuvor zu erfahren.



*Personen mit einem grünen Ergebnis könnten möglicherweise in der Test-Phase eine große Hilfe sein.*

**Gottes Liebe immer besser widerspiegeln**



# Einen Wachstums-Partner finden

**I**n der Schule der Liebe – der ersten Phase des Prozesses – ging es primär darum, die im Buch *Die 3 Farben der Liebe* beschriebenen biblischen Prinzipien zu verstehen. In der kontinuierlichen Arbeit anhand des Drei-Farben-Kreislaufes geht es nun darum, die drei Farben von Gottes Liebe buchstäblich auf alle Aspekte Ihres Lebens zu beziehen.

In diesem Prozess sind Sie wiederum auf Menschen angewiesen, die Sie unterstützen. Wer könnte Ihnen diese Hilfestellung geben?

## Den geeigneten Wachstums-Partner finden

Wenn Sie Ihren Wachstumsprozess mit Hilfe des Drei-Farben-Kreislaufes fortsetzen wollen, ist es sinnvoll, sich einen persönlichen „Wachstums-Partner“ zu suchen. Natürlich ist es möglich – und in den meisten Fällen wird dies auch der effektivste Weg sein –, die Wachstums-Partnerschaft auf Gegenseitigkeit zu vereinbaren: Im Sinne von „gegenseitigem Mentoring“ wird bei den Treffen erst der die eine Person befragt; dann werden die Rollen getauscht.

Die Wachstums-Partnerschaft kann durchaus mehr als zwei Personen umfassen. Allerdings sollte im Interesse der Offenheit und der Intensität des Austauschs die Gruppe nicht mehr als maximal vier Personen umfassen.

In erster Linie sollte Ihr Wachstums-Partner bereit sein...

- Ihnen harte Fragen zu stellen, die Ihnen helfen, den Rhythmus Ihres Ein- und Ausatmens in ein besseres Gleichgewicht zu bringen,
- Sie kontinuierlich daran erinnern, alle drei zeitlichen Dimensionen – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – in Ihre Bemühungen um Wachstum in der Liebe einzubeziehen,
- und schließlich Sie zu testen, inwieweit Ihre Selbstwahrnehmung dem entspricht, wie Gott Sie sieht.

Im Idealfall sollte Ihr Wachstums-Partner jemand sein, der...

- mit Ihnen gemeinsam feiert, wenn Sie Fortschritte erlebt haben,
- und Ihnen Gnade erweist, wenn Sie in Ihren Bemühungen versagen.

Außerdem Sollten Sie bei Ihrem Wachstums-Partner davon ausgehen können, dass er im Blick auf die getroffenen Abmachungen verlässlich ist und Sie Woche für Woche auf unspektakuläre Weise unterstützt.

Bei der Suche nach einem geeigneten Wachstums-Partner sollten Sie allerdings nicht den Fehler machen, die Latte zu hoch zu legen. Wenn die Aufgabenbeschreibung voraussetzt, Gerechtigkeit, Wahrheit und Gnade im perfekten Gleichgewicht Ihnen gegenüber zu repräsentieren, dann käme einzig und allein Jesus für diese Aufgabe in Frage. Versuchen Sie deshalb einen Wachstums-Partner zu finden, der so viele der eben genannten Eigenschaften wie möglich aufweist.

## Wo, wann und wie treffen?

Manche Gruppen, die bereits vorher bestanden und sich für sechs Wochen in eine Schule der Liebe verwandelt haben, setzen ihre Treffen auch anschließend fort, machen nun aber den Drei-Farben-Kreislauf zu einem festen Bestandteil ihrer Treffen. Sobald Sie erst einmal mit dem Drei-Farben-Kreislauf vertraut sind und sich an die Arbeit mit den Test-Fragen gewöhnt haben (mehr dazu später), werden Sie merken, dass Sie nur relativ wenig Zeit brauchen, um den Fortschritt

der Teilnehmer zu überprüfen und Ihnen zu einem modifizierten Plan zu verhel-  
fen. Wenn das bereits am Anfang des Treffens geschieht, kann sich die Gruppe  
anschließend ihrem gewohnten Programm zuwenden.

Andererseits kann es natürlich sein, dass sich die Gruppe nach der Phase der  
„Schule der Liebe“ nicht weiter trifft oder aber, wenn sie sich weiter trifft, nicht  
den Drei-Farben-Kreislauf zu einem festen Bestandteil ihrer Treffen macht. Dann  
ist es sinnvoll, Treffen mit Ihrem Wachstums-Partner entweder kurz vor oder  
im Anschluss an andere routinemäßige Treffen zu vereinbaren oder aber nach  
einem Zeitpunkt Ausschau zu halten, an dem beide Partner eigens zu ihren  
Gesprächen zusammenkommen.

### **Wie lange sollte der Prozess dauern?**

Eines der Haupthindernisse, warum sich viele Menschen schwer tun, sich auf  
einen derartigen Prozess einzulassen, besteht darin, dass keine klare Zeitspanne  
vereinbart wird. So kann die Frage: „Willst du mein Wachstums-Partner in  
Bereich liebevolle Beziehungen werden?“ leicht verstanden werden als: „Ver-  
pflichtest du dich, mich für den Rest deines Lebens in einem Wachstumspro-  
zess zu begleiten, den wir beide derzeit noch nicht vollständig verstehen?“

Die meisten Menschen sind zurückhaltend, neue Verpflichtungen einzugehen.  
Wenn ein bestimmter Zeit- und Energieaufwand überschritten wird, werden  
die meisten Personen kaum zusagen. Bei einem etwas reduzierten Aufwand  
werden sie möglicherweise zusagen, aber nur halbherzig. Und dann gibt es  
einen Zeit- und Energieaufwand, in dessen klar abgesticktem Rahmen Men-  
schen bereit sind, sich voll und ganz zu investieren. Es ist diese Option, die in  
einer Wachstums-Partnerschaft anzustreben ist.

### **Ein Liebe-Lern-Brief**

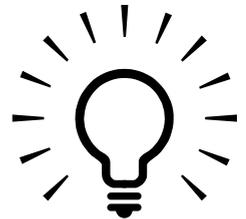
Es ist wichtig, dass eine eingegangene Verpflichtung auch dokumentiert wird.  
Das bringt Klarheit, Verantwortlichkeit und setzt Grenzen. An einer späteren  
Stelle werden Sie ermutigt, einen „Liebe-Lern-Brief“ an Ihren Wachstums-Partner  
zu schreiben, den sowohl Sie als auch Ihr Wachstums-Partner unterschreiben.

### **In den Kreislauf einsteigen**

Sobald Sie Ihren Wachstums-Partner gefunden haben, besteht Ihre erste Auf-  
gabe darin, in den Drei-Farben-Kreislauf einzusteigen. Vielleicht haben Sie  
selbst schon gute Ideen, was an dieser Stelle zu tun ist, um im Blick auf Ihre  
am schwächsten entwickelte Frucht Fortschritte zu erzielen. Wenn Sie sich an  
dieser Stelle schwer tun, können die Ideen, die Sie im Kapitel „In den Kreislauf  
einsteigen“ (Seite 58-62) möglicherweise eine Hilfe sein.

### **Test-Fragen**

Im Wesentlichen bitten Sie Ihren Wachstums-Partner, Ihnen bei jedem Treffen  
bestimmte Test-Fragen zu stellen, die Ihnen dabei helfen werden, Fortschritte  
und Blockaden in Ihrem Wachstumsprozess deutlicher zu erkennen. Beispiele für  
derartige Fragen finden Sie auf den Seiten 65-67. Die Fragen sind so angeord-  
nete, dass diejenigen, die für Sie wahrscheinlich am hilfreichsten sind, weiter  
oben auf der Liste stehen.



*Sollte einer der beiden  
Partner Vorbehalte  
gegenüber dem  
Zeitaufwand für die  
Treffen haben, dann  
reduzieren Sie die Zeit  
so lange, bis beide  
sagen können: „Das  
sollten wir zumindest  
mal probieren!“*

# Ein Liebe-Lern-Brief

Sobald Sie einen Wachstums-Partner gefunden haben, der bereit ist, Sie bei Ihren weiteren Schritten innerhalb des Drei-Farben-Kreislaufs zu begleiten, sollten Sie ihm einen „Liebe-Lern-Brief“ schreiben. Dies ist eine zeitlich befristete Vereinbarung zwischen zwei (oder, wenn Sie in einer Gruppe arbeiten, auch mehr) Personen, die einander helfen möchten, Gottes Liebe besser als bisher widerzuspiegeln.

Möglicherweise sind Sie selbst voller kreativer Ideen und möchten Ihre eigene, individuelle Version eines Liebe-Lern-Briefes schreiben. Wenn das so ist, sollten Sie dies machen und das Formblatt auf Seite 56 lediglich als Anregung benutzen. Andernfalls füllen Sie einfach das Formblatt aus, wobei Sie sich an den folgenden sechs Schritten orientieren:

## **Schritt 1: Den Wachstums-Partner auswählen**

Denken Sie darüber nach, wer als Wachstums-Partner in Frage käme. Im Idealfall sollte Ihr Wachstums-Partner jemand sein, der selbst die „Schule der Liebe“ besucht hat und sich mit Hilfe des Drei-Farben-Kreislaufs um weiteres Wachstum bemüht. Schreiben Sie den Namen des Wachstums-Partners in die Zeile nach „Lieber/Liebe“ ganz oben auf dem Arbeitsblatt.

## **Schritt 2: Die Stärken und Schwächen eintragen**

Schreiben Sie in die Zeile rechts neben die Worte „Durch mein(e)“ Ihre am stärksten entwickelte Frucht des Geistes (z.B. Geduld). Anschließend schreiben Sie den Namen Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht ins Zentrum des Kreislauf-Diagramms (z.B. Sanftmut).

## **Schritt 3: Den zeitlichen Rahmen festlegen**

Nach den Worten „Ich bitte Dich, Dich mit mir“ tragen Sie ein, wie häufig Sie sich treffen wollen (z.B. jeden Montagmorgen, jeden zweiten Donnerstagabend, jeweils nach dem Gottesdienst etc.). Tragen Sie anschließend hinter der Zeile „über einen Zeitraum von“ die Länge des gesamten Prozesses ein, auf den Sie sich festlegen wollen (z.B. 4 Wochen, 2 Monate, 6 Monate etc.).

## **Schritt 4: Kopieren und unterschreiben**

Kopieren Sie den Brief, so dass Sie sowohl für sich selbst als auch für Ihren Wachstums-Partner ein Exemplar haben. Unterschreiben Sie beide Briefe links unten. Geben Sie den Brief Ihrem Wachstums-Partner und bitten diese Person, wenn Sie mit allem einverstanden ist, um deren Unterschrift. Viele Menschen empfinden es als hilfreich, diesen Brief an einem ständig sichtbaren Ort (Regal, Kühlschrank etc.) zu platzieren.

## **Schritt 5: Das erste Treffen festlegen**

Besprechen Sie mit Ihrem Wachstums-Partner Zeit und Ort des ersten Treffens.

## **Schritt 6: Den ersten Plan entwickeln**

Bevor Sie sich zum ersten Mal treffen, ist es wichtig, dass Sie bereits die Planungs-, Tun- und Erlebens-Phase durchlaufen haben, um Fortschritte im Blick auf Ihre am schwächsten entwickelte Frucht zu machen. Wenn Ihnen derzeit noch kein eigener, individuell entwickelter Plan in den Sinn kommt, können Sie im Kapitel „In den Kreislauf einsteigen“ (Seiten 58-62) nach geeigneten Anregungen Ausschau halten.

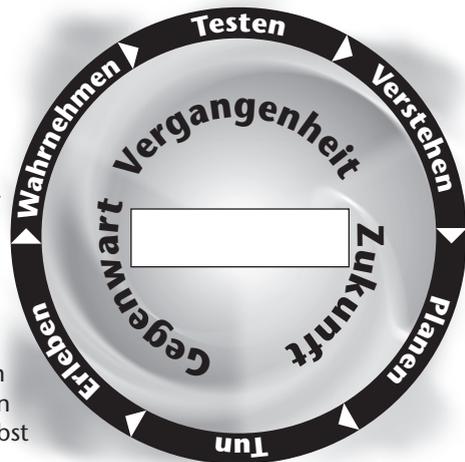
Liebe/lieber \_\_\_\_\_

Es ist mein Wunsch, in der Kunst der Liebe Wachstum zu erleben. Ich möchte in Zukunft Gottes Liebe besser als bisher in meinem Leben widerspiegeln und bitte Dich, mich in diesem Prozess als „Wachstums-Partner“ zu begleiten.

Durch mein(e) \_\_\_\_\_ können bereits jetzt andere Menschen Jesus in mir sehen.

Ich bin mir jedoch darüber bewusst, dass mein Mangel an Liebe Menschen daran hindert, Jesus in meinem Leben klar genug zu erkennen. Deshalb bemühe ich mich, im folgenden Bereich Wachstum zu erleben:

Ich beginne zu verstehen, dass Wachstum in diesem Bereich eine der praktischsten und wirksamsten Möglichkeiten ist, meine Liebe zu Gott mit ganzem Herzen, ganzer Seele, ganzem Verstand und meiner ganzen Kraft auszudrücken und gleichzeitig meinen Nächsten wie mich selbst zu lieben.



Ich bitte Dich, Dich mit mir \_\_\_\_\_

über einen Zeitraum von \_\_\_\_\_ zu treffen, und mich mit Hilfe des Drei-Farben-Kreislaufs kontinuierlich zu testen im Blick auf...

- mein Verständnis der Bereiche, in denen ich wachsen muss
- die Qualität meiner Pläne, um Wachstum zu erfahren
- meine Konsequenz im Blick auf die Umsetzung der Pläne
- meine Bereitschaft, von Gott und anderen Menschen zu empfangen
- eine gesunde Selbstwahrnehmung.

Ich habe eine Liste von Fragen, die Du mir stellen kannst, und ich wäre dankbar, wenn Du mir darüber hinaus auch andere Fragen stellst, die Du für hilfreich hältst. Am Ende des vereinbarten Prozesses bitte ich Dich, das Ganze auszuwerten und zu entscheiden, ob wir den Prozess fortsetzen sollten. Es steht Dir völlig frei, zu diesem Zeitpunkt unsere Wachstums-Partnerschaft zu beenden.

Ich möchte mein Leben zu einem Ort machen, in dem die Frucht von Gottes Geist gedeihen kann und zu einer Gabe für die Menschen in meiner Umgebung wird. Wirst Du mir helfen, dass dies in meinem Leben Wirklichkeit wird?

\_\_\_\_\_  
(Ihre Unterschrift)

\_\_\_\_\_  
(Die Unterschrift Ihres Wachstums-Partners)

Teil 2:  
Der Drei-  
Farben-Kreislauf

# In den Kreislauf einsteigen



**E**in zyklischer Wachstumsprozess ist die natürlichste Art des Wachstums. Um aber erst einmal diesen Prozess in Gang zu kriegen, müssen Sie irgendwo einsteigen. In diesem Kapitel sind einige einfache Ideen aufgelistet, die Sie als erste Pläne benutzen können. Von dort aus können Sie sich dann den weiteren Phasen des Kreislaufs (Tun, Erleben, Wahrnehmen etc.) zuwenden.

Ist dieser Kreislauf erst einmal in Gang gesetzt, werden Sie möglicherweise den ursprünglichen Plan jedes Mal, wenn Sie die Planungsphase erneut erreichen, abwandeln wollen. Und in dem Maße, in dem Sie in der Verstehens-Phase Fortschritte machen, werden Ihnen mit Sicherheit Ideen für völlig andere Pläne kommen, die sehr viel gezielter auf Ihre spezielle Situation zugeschnitten sind.

Wenn Sie spüren, dass im Laufe der Arbeit mit dem Kreislauf Ihre Motivation nachlässt oder aber Sie den Galater-5-Test erneut durchführen und feststellen, dass Sie eine neue „Minimum-Frucht“ haben, können Sie zu den Ideen in diesem Kapitel zurückkommen. Auch dann gilt: Sollten Sie eigene Ideen für einfache Pläne haben, die Ihnen helfen, im Blick auf Ihre Minimum-Frucht Wachstum zu erleben, umso besser!

Denken Sie immer daran, dass keiner dieser Pläne das eigentliche Ziel darstellt; es handelt sich vielmehr um Übungen, die – bildlich gesprochen – Ihre noch wenig trainierten Muskeln aufbauen sollen. Das eigentliche Ziel dieses Prozesses ist etwas anderes: ein Mensch zu werden, der die Frucht des Geistes in seiner ganzen Persönlichkeit gleichsam „automatisch“ ausstrahlt, ohne überhaupt darüber nachdenken zu müssen.



Weitere Ideen, um in den Prozess praktisch einzusteigen, finden Sie im Buch „Die 3 Farben der Liebe“:

*Geduld*  
Seiten 71, 87, 107

*Freude*  
Seiten 72, 85, 112

*Frieden*  
Seiten 73, 91, 103

## Geduld

### 1. „Jesus hat mit Menschen Geduld“

Wenn jemand einen Fehler macht, über den Sie sich ärgern, dann sagen Sie sich mindestens fünf mal hintereinander (entweder im Stillen oder, wenn möglich, laut): „Jesus hat mit diesen Menschen Geduld.“ Betonen Sie bei jeder Wiederholung ein anderes Wort.

### 2. „Den thymos (Zorn) auszählen“

Wenn Sie sich über einen Menschen oder eine Situation ärgern, machen Sie eine kurze Pause und zählen Sie bis zehn (wenn Sie so richtig wütend sind, können Sie auch bis 50 zählen!), während Sie Ihre Schulern lockern und die Arme nach unten fallen lassen. Das gibt Ihnen Zeit, die Situation aus einer hilfreicheren Perspektive zu betrachten.

### 3. „Zwei zusätzliche Minuten“

Wenn Sie frustriert sind und kurz davor, eine bestimmte Aufgabe abzubrechen, dann fahren Sie weitere zwei Minuten fort – selbst wenn dann die Aufgabe immer noch nicht vollständig erledigt sein sollte.

#### 4. „Die lange Schlange wählen“

Wenn Sie in einer Schlange stehen müssen (z.B. im Supermarkt oder auch im Straßenverkehr), stellen Sie sich bewusst in die längste Schlange. Während Sie dort warten, konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung und die Menschen um Sie herum, und bitten Sie Gott, Ihnen etwas von seinen größeren Plänen mit Ihnen und mit den anderen Menschen deutlich zu machen.

## Freude

#### 1. „10 Gründe dankbar zu sein“

Wenn Sie den Eindruck haben, Ihre Lebensumstände seien hoffnungslos oder zumindest doch etwas trist, machen Sie eine kurze Pause und nennen Sie zehn Dinge, die Ihnen in den letzten 24 Stunden begegnet sind und für die Sie Gott dankbar sind. Für jede Sache, die Ihnen einfällt, strecken Sie einen Ihrer Finger aus.

#### 2. „Die Freude mitbringen“

Nehmen Sie sich vor jedem Treffen mit anderen Menschen Zeit, über für diese Menschen typische Eigenschaften nachzudenken, die ein Grund zur Freude sind. Erwähnen Sie diese Eigenschaft zu einem passenden Zeitpunkt gegenüber diesen Menschen, und ermutigen Sie andere, sich ebenfalls daran zu freuen.

#### 3. „Es hätte schlimmer kommen können“

Wenn Sie alleine oder in einer Gruppe einen Rückschlag erleben, sprechen Sie laut aus: „Es hätte schlimmer kommen können!“ Nennen Sie anschließend drei Möglichkeiten, was noch Schlimmeres hätte passieren können (aber bemühen Sie sich selbstverständlich, die derzeitige Situation so weit wie möglich zum Besseren zu verändern).

#### 4. „Ich bin eine geliebte Person“

Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, halten Sie kurz inne und sprechen Sie die Worte aus: „Ich bin eine geliebte Person.“ Wiederholen Sie das mehrere Male mit jeweils kurzen Pausen dazwischen, und fragen Sie sich, was diese Wahrheit im Blick auf Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bedeutet.

## Frieden

#### 1. „Verbindung mit Augen, Händen und Worten“

Wenn Sie in der Nähe einer Person sind, gegenüber der auch nur die geringste Spannung in der Beziehung besteht, stellen Sie bewusst einen Blickkontakt her, geben Sie ihr die Hand und grüßen Sie sie. Fragen Sie sie allgemein, wie es ihr geht, oder – sofern Sie mehr über diese Person wissen – wie es ihr mit einem bestimmten Projekt/Problem etc. geht, mit dem sie sich momentan beschäftigt.

## 2. „Eine Sache, die Respekt abverlangt“

Wenn Sie zwei oder mehr Menschen begegnen, die Spannungen untereinander haben, dann bitten Sie jeden von ihnen (sobald Sie mit dieser Person allein sind), Ihnen eine Sache zu nennen, die ihr im Blick auf die andere Person Respekt abverlangt. Ermutigen Sie Ihren Gesprächspartner, das auch der anderen Person gegenüber zum Ausdruck zu bringen.

## 3. „Was sind die Fakten?“

Wenn Sie sich in einer emotional aufgewühlten Situation befinden, halten Sie kurz inne und fragen Sie sich selbst und die anderen, was von den Dingen, die genannt wurden, wirkliche Fakten sind und was bloße Spekulationen oder Interpretationen. Ermutigen Sie alle Beteiligten, sich so lange ausschließlich an die genannten Fakten zu halten, bis neue Fakten ans Licht kommen sollten.

## 4. „Bitte, vergib mir“

Sobald Sie merken, dass Sie Gott oder eine andere Person traurig gemacht haben, drücken Sie unmittelbar aus, dass Ihnen das leid tut und bitten Sie um Vergebung. Vermeiden Sie dabei, Ihre Handlungen auch nur irgendwie zu rechtfertigen.

# Treue

## 1. „Niemand wird niedergemacht“

Wenn Sie in einer Gruppe sind, in der der Charakter eines Menschen attackiert wird, verlassen Sie entweder sofort den Raum, betonen Sie etwas Positives im Blick auf diese Person oder wechseln Sie das Thema.

## 2. „In Gedanken wiederholen“

Jedes Mal, wenn Sie gebeten werden, etwas zu tun, wiederholen Sie dies fünf mal in Ihrem Geist, um es nicht zu vergessen (und dann tun Sie es auch!).

## 3. „Zu Ende führen“

Führen Sie jeden Tag ein kleines Projekt zu Ende, das Sie bereits vor einiger Zeit begonnen hatten ohne es je zu Ende zu führen. Dann laden Sie andere ein, dieses Ergebnis mit Ihnen zu feiern.

## 4. „Die Letzten werden die Ersten sein“

Seien Sie der erste, der zu einer Verabredung oder Veranstaltung eintrifft – oder seien Sie zumindest zehn Minuten vor dem vereinbarten Termin dort. Wenn es Ihnen hilft, stellen Sie Ihre Uhr zehn Minuten vor, und dann halten Sie sich so genau wie möglich an die neu gestellte Uhr.



Weitere Ideen, um in den Prozess praktisch einzusteigen, finden Sie im Buch „Die 3 Farben der Liebe“:

Treue

Seiten 74, 94

Güte

Seiten 75, 115

Freundlichkeit

Seiten 76, 82, 110

Selbstdisziplin

Seite 77

# Güte

## 1. „Es ist einfach noch nicht gut genug“

Wählen Sie sich am Ende jedes Tages eine Begebenheit oder Beziehung aus, die noch nicht das Optimum darstellt, was eigentlich möglich wäre. Denken Sie über drei Dinge nach, die nach Gottes Willen anders sein könnten und sollten.

## 2. „Auf blinde Flecken hinweisen“

Fassen Sie den Mut, einem Freund/einer Freundin höflich, aber deutlich auf eine Sache hinzuweisen, die in seinem/ihren Leben nicht in Ordnung ist.

## 3. „Gesellschaftliche Werte umkehren“

Verbringen Sie einige Zeit, die Sie ganz besonders liebevoll gestalten, mit einem Menschen, auf den die meisten herabschauen. Bestätigen und ermutigen Sie diesen Menschen.

## 4. „Ein Euro für mich, einer für dich“

Denken Sie jeden Tag über ein Luxusgut nach, das Sie oder Ihre Familie sich gönnen. Denken Sie an Menschen, die sich diese Art von Luxus nicht leisten können, und legen Sie dabei jeweils einen Euro in ein Gefäß. Geben Sie das Geld nach Ablauf eines Monats – oder nach Ablauf Ihrer derzeitigen Wachstums-Partnerschaft – einem Vertreter der Menschen, an die Sie bei dieser Übung am meisten denken mussten.

# Freundlichkeit

## 1. „Sich an Namen erinnern“

Wenn Sie Menschen begegnen, die Sie noch nicht kennen, reden Sie sie direkt nach der Vorstellung kontinuierlich mit Namen an (auch bei der Verabschiedung). Denken Sie über eine wirksame Möglichkeit nach, wie Sie sich deren Namen für das nächste Treffen merken können.

## 2. „Zweimal Lob für einmal Kritik“

Jedes Mal, wenn Sie einen Menschen kritisieren, beginnen Sie mit einer herzlichen positiven Aussage und lassen Sie dann erst die Kritik folgen (wenn sie immer noch angemessen sein sollte). Beenden Sie das Gespräch mit einer weiteren positiven Aussage. Nehmen Sie sich so viel Zeit wie eben nötig, um die positiven Aussagen vorzubereiten.

## 3. „Wertschätzung ausdrücken“

Drücken Sie jeden Tag zumindest einmal einer anderen Person gegenüber aus, was Sie an ihr – oder an dem, was diese Person getan hat – schätzen. Das kann per Postkarte, E-mail, Telefon oder auch in direktem Gespräch geschehen. (Wenn Sie einem Menschen unterwegs begegnen sollten, dem Sie etwas Positives sagen wollen, dann sagen Sie es nicht einfach im Vorübergehen. Gehen Sie bewusst auf ihn zu und schauen ihm in die Augen!)

## 4. „Kleinigkeiten sind nicht klein“

Halten Sie den Tag über Ausschau nach einem kleinen Bedürfnis, das eine Person in Ihrer Umgebung hat und bei dem Sie ihr helfen können. Bemühen Sie sich, das so unauffällig wie möglich zu tun.

# Selbstdisziplin

## 1. „Gesund schrumpfen“

Benutzen Sie für Ihre Hauptmahlzeit den kleinsten Teller und das kleinste Besteck, das Sie haben. Sagen Sie höflich nein, wenn Ihnen jemand einen Nachschlag, Nachtisch oder Snacks anbietet.



Weitere Ideen, um in den Prozess praktisch einzusteigen, finden Sie im Buch „Die 3 Farben der Liebe“:

Sanftmut  
Seiten 78, 100

## 2. „Was ist heute am Wichtigsten?“

Bearbeiten Sie jeden Tag Ihre Liste mit Aufgaben, indem Sie sie in die folgenden drei Kategorien aufteilen: 1. sehr wichtig, 2. wichtig für später, 3. wichtig für viel später.

## 3. „Antwort kommt später“

Wenn Sie gebeten werden, eine Aufgabe zu übernehmen, dann sagen Sie regelmäßig (es sei denn, es handelt sich um einen wirklichen Notfall): „Ich werde dir etwas später eine Antwort geben.“ Das gibt Ihnen Zeit, darüber nachzudenken, ob diese Aufgabe für Sie wirklich das wichtigste ist, was zu diesem Zeitpunkt zu tun ist.

## 4. „Ein spezieller Augenblick mit Jesus“

Vor jeder Routine-Tätigkeit (wie z.B. Telefonieren, Auto anlassen, Essen, von der Toilette kommen etc.), halten Sie einen Moment inne, schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf ein Bild, das Sie und Jesus zusammen zeigt. Bringen Sie ggf. kleine Zeichen an den jeweiligen Orten an, die Sie an Ihr Vorhaben erinnern.

# Sanftmut

## 1. „Es anders ausdrücken“

Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihren Worten zu grob oder verletzend gewesen sind, bitten Sie umgehend um Vergebung und drücken Sie dann erneut Ihre Gefühle aus, diesmal aber angemessener. Denken Sie anschließend über zwei weitere Möglichkeiten nach, wie Sie Ihre Gefühle hätten ausdrücken können.

## 2. „Vergeben und vergessen“

Wenn Ihnen klar werden sollte, dass Menschen in Ihrer Umgebung einen Fehler gemacht haben, der negative Auswirkungen auf Sie hat, dann sagen Sie ihnen so schnell wie möglich, dass Sie ihnen verzeihen.

## 3. „Was ich an dir mag“

Denken Sie bei jeder Mahlzeit an eine Person, die Sie enttäuscht hat, und denken Sie über eine Eigenschaft nach, die Sie ihr bewundern. Schreiben Sie dieser Person einen kurzen Gruß, in dem Sie zum Ausdruck bringen, was Sie an ihr mögen, oder sagen Sie es ihr bei der nächsten Begegnung.

## 4. „Ich werde es mir zu Herzen nehmen“

Wenn jemand Sie für etwas, was Sie gemacht haben, kritisiert, entspannen Sie zunächst bewusst Ihre Schultern und Arme und bitten Sie dann Ihren Gesprächspartner um mehr Informationen. Oder sagen Sie einfach: „Danke, ich werde es mir zu Herzen nehmen.“

# Wie ein Drei-Farben-Treffen abläuft

Teil 2:  
Der Drei-  
Farben-Kreislauf

**I**n diesem Kapitel finden Sie einen Entwurf für den Ablauf eines Drei-Farben-Treffens mit Ihrem Wachstums-Partner – es beginnt mit der *Wahrnehmung* Ihrer derzeitigen Situation im Blick auf die Arbeit an Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht und endet mit einem modifizierten *Plan*, der Sie in den nächsten Zyklus führt.

Abhängig vom Kontext Ihres Treffens (vielleicht ist Ihr Drei-Farben-Treffen ja Teil einer regelmäßigen gemeindlichen Veranstaltung), kann es sinnvoll sein, die in diesem Kapitel vorgestellten Elemente durch weitere Aktivitäten zu ergänzen, die eine Atmosphäre der Offenheit und des Wachstums positiv beeinflussen (z.B. gemeinsames Abendessen, ausführliche Gebetszeit, Bibellesen etc.). Je natürlicher der Rahmen des Treffens für Sie ist, umso besser.

Denken Sie immer daran, dass es nicht Ihr Ziel sein darf, alle identifizierten Probleme in einem einzigen Zyklus anzugehen. Sie müssen die Bereitschaft aufbringen, sich auf den Weg zu machen, auch wenn viele Fragen noch offen sein sollten. Ein Drei-Farben-Treffen ist oft ausgesprochen unspektakulär: Sie haben ein ehrliches Gespräch mit einem Freund – und wenden sich anschließend dem nächsten Wachstums-Zyklus zu.

## Das dreifarbigige Kreislauf-Diagramm

Auf der ausklappbaren Umschlagseite dieses Handbuchs befindet sich eine farbige Darstellung des Kreislauf-Diagramms, das Ihrem Wachstumsprozess zugrunde liegt. Im Verlauf eines Drei-Farben-Treffens stehen Worte im Vordergrund, nämlich gesprochene Fragen und Antworten. Die bildliche Darstellung des Kreislaufs kann in diesem Prozess helfen, bei Gesprächen über Details stets das Gesamtbild im Blick zu behalten. Bisweilen sorgt während eines Drei-Farben-Treffens ein bloßer Blick auf das Diagramm für neue, erleuchtende Ideen.

Wenn Sie sich erst einmal etwas erfahrener sind, Ihre eigenen Test-Fragen zu formulieren, wird irgendwann das Kreislauf-Diagramm das einzige Hilfsmittel sein, das Sie für ein Drei-Farben-Treffen benötigen.

## Die Test-Phase: „Sehen Sie deutlich genug?“

Während Ihrer Arbeit am Kreislauf werden Sie bemerken, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen Ihr Wachstum ins Stocken gerät und Ihre Motivation nachlässt. Die Test-Phase jedes Kreislaufs führt Sie dann zurück in die Vergangenheit und hilft Ihnen herauszufinden, in welcher Phase des Kreislaufs die Schwierigkeiten auftraten. Sobald das geklärt ist, können Sie sich dem nächsten Zyklus mit einem vertieften Verständnis der Zusammenhänge und einem neuen (oder modifizierten) Plan zuwenden. Dies sind die wichtigen Schritte für die Test-Phase:

1. Machen Sie im ersten Treffen Ihrem Wachstums-Partner deutlich, was Sie genau anstreben: ein vertieftes Verstehen Ihrer am schwächsten entwickelten Frucht; eine klarere Wahrnehmung der Auswirkungen, die diese „Minimumfrucht“ auf Ihre Beziehungen hat; eine kontinuierliche Auswertung des gemachten Fortschrittes; ein neuer bzw. modifizierter Plan.
2. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie während des letzten Zyklus gute Fortschritte gemacht haben und bereits wissen, wie Ihr Plan für den nächsten Zyklus aussehen sollte, teilen Sie das Ihrem Wachstums-Partner mit. Wenn er es ebenso sieht, freuen Sie sich gemeinsam über das Ergebnis und wenden sich – sofern Sie sich für eine wechselseitige Partnerschaft entschieden haben bzw. mit mehr als zwei Personen arbeiten – der nächs-

ten Person zu. Wenn innerhalb des letzten Zyklus indessen nur wenig oder gar kein Fortschritt erzielt worden ist, gehen Sie zu Schritt 3.

3. Fassen Sie kurz zusammen, wie Ihr letzter Plan im Blick auf Ihre „Minimum-Frucht“ aussah.
4. Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Tendenzen, die Sie im Blick auf die *3 Farben der Liebe* ausfindig gemacht haben (siehe Tabelle auf Seite 69 in *Die 3 Farben der Liebe*), und den Phasen des Kreislaufs, die Ihnen wahrscheinlich am leichtesten fallen werden. Wenn z.B. Ihre größte Stärke im roten Bereich liegt (Wahrheit), haben Sie wahrscheinlich am wenigsten Schwierigkeiten mit der Planungs-Phase des Zyklus. Deshalb ist es sinnvoll, dass Ihr Wachstums-Partner Ihnen zunächst Fragen zur gegenüberliegenden Phase im Kreislauf stellt. Sagen Sie Ihrem Wachstums-Partner, in welchem Farbbereich Ihre größte Stärke liegt und bitten Sie ihn, mit den entsprechenden Testfragen (Seiten 65-67) zu beginnen. Ermutigen Sie ihn, Ihre Antworten kritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls mit Ihnen zu diskutieren, bis die Blockaden für weiteres Wachstum deutlich geworden sind.
5. Wenn Sie bereits alle Fragen besprochen haben und immer noch nicht sehen, wo die Blockaden liegen, bitten Sie Ihren Wachstums-Partner, Ihnen weitere Test-Fragen aus einem benachbarten Farbbereich zu stellen. Wenn Sie sich z.B. zunächst mit grün/roten Fragen beschäftigt hatten, dann können Sie sich anschließend den grünen oder den roten Fragen zuwenden. Je mehr Erfahrung Ihr Wachstums-Partner gewinnt, desto mehr Freiheit sollte er sich nehmen, diejenigen Fragen zu stellen, die er für die hilfreichsten hält.



*Erwägen Sie, gelegentlich einen Gast zu Ihren Treffen einzuladen, der möglicherweise schon selber längere Zeit mit dem Drei-Farben-Kreislauf gearbeitet und seine Erfahrungen in Ihre Treffen einbringt.*

#### **Verstehens-Phase: „Was sind die Fakten?“**

6. Sobald Sie die (positiven und negativen) Fakten im Blick auf den Fortschritt, den Sie gemacht haben, herausgefunden haben, fassen Sie diese Fakten gegenüber Ihrem Wachstums-Partner kurz zusammen.

#### **Planungs-Phase: „Was ist derzeit am Wichtigsten?“**

7. Beschreiben Sie, wie Ihr neuer bzw. modifizierter Plan für den nächsten Zyklus aussieht.

#### **Die nächsten Schritte**

8. Sollten Sie sich für eine gegenseitige Wachstums-Partnerschaft entschieden haben oder in einer Gruppe mit mehr als zwei Personen arbeiten, wiederholen Sie den Prozess mit einer weiteren Person.
9. Sobald jeder Teilnehmer befragt wurde, legen Sie die Zeit des nächsten Treffens fest und beginnen Sie mit der Umsetzung Ihres neuen Plans.
10. Wenn Sie ans Ende des Zeitraums kommen, für den Sie die Drei-Farben-Treffen vereinbart haben (siehe Liebe-Lern-Brief), sollten Sie es auch jedem Teilnehmer ermöglichen, die Wachstums-Partnerschaft zu beenden. Sollten Sie sich indessen für eine weitere Zusammenarbeit entscheiden, sollte dies durch einen neuen Liebe-Lern-Brief dokumentiert werden. Ihre nächste Wachstumsphase könnte dann so eingeleitet werden, dass Sie erneut den Galater-5-Test machen, um zu sehen, ob nun eine andere Frucht Ihre neue „Minimum-Frucht“ ist. Für die nächste Phase könnten Sie außerdem erwägen, eine andere Person in die Wachstums-Partnerschaft einzubeziehen.

# Fragen für die Test-Phase

Teil 2:  
Der Drei-  
Farben-Kreislauf

## Fragen für Menschen mit einem blauen Profil:

### Die Verstehens-Phase testen: „Was sind die Fakten?“

- Kannst du wirklich akzeptieren, dass dein Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] negative Auswirkungen auf deine Beziehungen hat?
- Bist du in der Lage, einem anderen Menschen gegenüber detailliert zu erklären, was es mit [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] auf sich hat und wie sich der Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] in deinem Leben äußert?
- Worin zeigt sich genau der Unterschied zwischen den Ausdrucksweisen von Liebe, die in deinem Leben an den Tag treten, von der Art, wie Jesus Menschen liebt?
- Wenn du dir deinen Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] anschaust, wie er sich in der Vergangenheit gezeigt hat, was gibt dir Anlass zu der Hoffnung, dass [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] in Zukunft stärker ausgeprägt sein wird?
- Glaubst du wirklich, dass du selbst im Blick auf dein Wachstum in der Kunst der Liebe eine wichtige Rolle spielt? Kannst du diese Rolle genau erklären?
- Solltest du vielleicht erneut den Text über [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] in *Die 3 Farben der Liebe* nachlesen bzw. erneut den Text über den Drei-Farben-Kreislauf lesen?



*Investieren Sie etwas Zeit zwischen den Treffen, um über die Test-Fragen nachzudenken (einschließlich derer, die Sie zusätzlich zu den hier genannten selbst entwickeln). Seien Sie offen für die Möglichkeit, dass Sie Gott in diesen Prozessen auf Dinge aufmerksam macht, die Ihr Wachstums-Partner derzeit noch nicht in Ihrem Leben sieht.*

## Fragen für Menschen mit einem blau/grünen Profil:

### Die Planungs-Phase testen: „Was ist derzeit am Wichtigsten?“

- Bist du dir im Blick auf die Details deines Plans für die Arbeit an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] sicher?
- Gibt es Bereiche, die du in deinem Leben reduzieren solltest, um Zeit für die Arbeit an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] zu gewinnen?
- Falls der Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] ein Problem in einer deiner Beziehungen verursacht hat, bist du in der Lage und bereit, für das, was geschehen ist, die Verantwortung zu übernehmen, oder neigst du eher dazu, dich auf die Fehler der Anderen zu konzentrieren?
- Was ist für dich das beste Umfeld, um [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] zu praktizieren?
- Glaubst du, dass dein Plan einfach genug umzusetzen ist – wenn du dir deinen derzeitigen Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] vor Augen hältst – oder solltest du den Plan weiter vereinfachen?

## Fragen für Menschen mit einem grünen Profil:

### Die Tun-Phase testen: „Setzen Sie das Geplante konsequent um?“

- Hast du in dieser Woche irgendetwas Konkretes getan, um in [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] zu wachsen?

- Hast du möglicherweise vermieden, an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] zu arbeiten, weil du befürchtet hast, dein Plan sei noch nicht gut genug?
- Wenn du an deinem Plan im Blick auf [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] denkst, sagt dir dein Verstand eher: „Warum nicht alles investieren?“, oder eher: „Kein Grund zur Aufregung?“
- Hast du irgendwelche geheimen Ängste im Blick auf deinen Plan?
- Ist dein Plan dir zu kompliziert oder zu anspruchsvoll?
- Wenn du dich darum bemühst, Liebe zu üben, bist du dir bewusst, wann du selbst alles in deiner Kraft Stehende getan hast, und wann du Gott und andere Menschen um Hilfe bitten solltest?

#### **Fragen für Menschen mit einem grün/roten Profil:**

##### **Die Erlebens-Phase testen: „Sind Sie bereit, von Gott und anderen Menschen zu empfangen?“**

- Glaubst du wirklich, dass Gott dich als sein Kind segnen möchte?
- Erwartest du, dass Gott etwas Konkretes tun wird, um dir im Bereich [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] im Alltag zu helfen?
- Hast du Gott bereits gebeten, dir dabei zu helfen, in [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] zu wachsen?
- Wen kennst du, der dir gerne helfen würde, in [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] Wachstum zu erleben?
- Hast du in letzter Zeit Hilfe anderer Menschen im Bereich [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] ausgeschlagen?
- Hast du diese Woche genügend Zeit eingesetzt, Gottes Liebe und die Liebe anderer Menschen einzusatmen?
- Glaubst du, dass du bereits das meiste, was du über [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] wissen oder erfahren solltest, kennengelernt hast?
- Glaubst du wirklich, dass Gott eine Rolle spielt, um dir beim Wachstum in der Liebe zu helfen? Kannst du diese Rolle genau beschreiben?
- Brauchst du jemanden, den du darum bittest, sich regelmäßig mit dir zu treffen, um dich im Blick auf [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] mit einigen Fragen auf Kurs zu halten?
- Bist du wirklich davon überzeugt du wirklich, dass Gott dich mag?
- Welche Rolle spielt Gottes Gnade in deinem Wachstumsprozess?

#### **Fragen für Menschen mit einem roten Profil:**

##### **Die Wahrnehmungs-Phase testen: „Was sehen Sie?“**

- Welche Fortschritte hast du diese Woche im Bereich deines/deiner [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] gesehen?
- Welchen Einfluss hatte dein/deine [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] auf diese Woche?

- Welchen Einfluss hatte dein/deine [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] auf deine Freunde bzw. Familie?
- Bist du dir derzeit bewusst, dass andere Menschen an deinem Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] leiden?
- Was glaubst du, würde Jesus zu deinem Mangel an [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] sagen und zu den Auswirkungen, die dies auf die Menschen in deiner Umgebung hat?
- Kannst du dich an Zeiten erinnern, in denen du dich durch die/den [Name der am schwächsten entwickelten Frucht] anderer Menschen geliebt fühltest? Welche Wirkung hatte das auf dich?
- Ist es dir wichtiger, dass du deinen [Name der am schwächsten entwickelten Frucht]-Plan durchhältst, oder dass du die Auswirkungen dieses Planes erlebst?
- Glaubst du, dass der [Name der am schwächsten entwickelten Frucht]-Plan, an dem du arbeitest, mittlerweile zu anspruchslos für dich geworden ist und du dich härteren Herausforderungen stellen solltest?

#### **Fragen für Menschen mit einem rot/blauen Profil:**

##### **Die Test-Phase testen: „Sehen Sie deutlich genug?“**

Die Test-Phase (grüner Farbbereich) ist für Menschen mit einem rot/blauen Profil genau der richtige Ausgangspunkt. Da allerdings alle oben genannten Fragen Test-Fragen sind, sollten Menschen mit einem rot/blauen Profil zunächst die Fragen für Menschen mit einem roten Profil gestellt bekommen, und anschließend die Fragen für Menschen mit einem blauen Profil.