



Wenn alles zu viel wird

AUF EINEN BLICK


Bibelstelle

1. Könige 19,1–8


Thema

Erschöpfung und Gottes Fürsorge


Impuls

Gott sorgt für Leib und Seele – und Hilfe holen ist stark



8 Minuten



Gegenstand: ein Stück Brot und eine Flasche Wasser



Vorbereitung: 5 Min.



drinnen oder draußen



Mach es persönlich: Erzähl in zwei Sätzen ein eigenes Erlebnis zum Thema „Erschöpfung und Gottes Fürsorge“. Echte Geschichten bleiben am längsten hängen.



So läuft die Andacht

1 Min.

Einstieg

Stell Brot und Wasser in die Mitte. Frage: Was brauchst du, wenn du völlig fertig bist?

2 Min.

Bibeltext

Lies 1. Könige 19,1–8 vor. Nach dem großen Sieg auf dem Karmel wird Elia bedroht und flieht in die Wüste. Er ist völlig am Ende, setzt sich unter einen Ginsterstrauch und sagt zu Gott: „Es ist genug.“ Dann schläft er ein. Ein Engel weckt ihn, bringt Brot und Wasser und sagt: „Steh auf und iss, der Weg ist sonst zu weit für dich.“

3 Min.

Gedanke

Selbst ein großer Prophet kann erschöpft und mutlos sein. Gott schimpft nicht und hält keine Predigt. Er sorgt zuerst für Schlaf, Essen und Trinken – und erst dann geht es weiter. Manchmal ist das Geistlichste, was du tun kannst, auszuruhen und dir helfen zu lassen.

2 Min.

Gespräch

Was „füllt dich wieder auf“, wenn du leer bist?



Wenn alles zu viel wird



Gebet zum Vorlesen

Vater im Himmel, manchmal ist mir alles zu viel. Danke, dass du mich dann nicht allein lässt. Schenk mir Ruhe, Kraft und Menschen, die mir helfen. Amen.



Zum Weiterdenken

- Woran merkst du, dass dir gerade alles zu viel wird?
- Wenn es dir länger so geht: Rede mit jemandem, dem du vertraust – Eltern, Leitung oder eine Vertrauensperson. Hilfe holen ist kein Zeichen von Schwäche.



Für Leitende

- Jugendliche nicht bloßstellen: Fragen offen stellen, niemand muss antworten.
- Den Bibeltext von einer oder einem Jugendlichen vorlesen lassen.
- Mut machen, das Gebet selbst zu sprechen – die Vorlage gibt Sicherheit.



Rubrik: Bekannte Bibelgeschichten. Passende Gruppenstunden und weitere Andachten findest du auf scouts-cloud.com.