

# Gewohnheiten und Aufbau der Einheiten

## Was ist Difference?

Bleibende Veränderung geschieht, wenn wir uns und unsere Werte von Gott prägen lassen. Bei Difference geht es um Prägung: Das ist ein Prozess, kein Ereignis, denn wir brauchen neue Muster für unser Sprechen, Denken, Beten und Handeln. Sehen wir uns die zwei Elemente an, die den Rahmen für Difference bilden.

Erstens lernen wir durch den Kursinhalt und zweitens durch den Aufbau der Einheiten. Zunächst gibt es das, was ich als Hauptkenntnis aus dem Difference Kurs betrachten würde: drei prägende Gewohnheiten. Aus den Begegnungen Jesu in den Evangelien und der Weisheit erfahrener Friedensstifter haben wir drei Gewohnheiten abgeleitet, die unsere alltäglichen Beziehungen grundlegend verändern können. Unsere Gewohnheiten sind wichtig. 45 % unseres täglichen Handelns basiert auf Gewohnheiten, und Neurowissenschaftler schätzen, dass 95 % unseres Verhaltens (zumindest teilweise) vom Unterbewusstsein kontrolliert wird. Es gibt eine starke Abhängigkeit zwischen dem, was wir glauben, und dem, was wir tun. Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern, hat dies umfassende und langfristige Auswirkungen auf unser Handeln, unser Denken und unseren Charakter.

Sehen wir uns die drei Gewohnheiten an.

### Sei interessiert

*Den Geschichten anderer zuhören und die Welt mit ihren Augen sehen.*

In 1. Mose 1 lesen wir, dass jeder Mensch nach dem Bild Gottes geschaffen ist und eine einzigartige Geschichte hat. Wenn wir wirklich an dieser Geschichte interessiert sind, bejahen wir den angestammten Wert dieser Person. Ein echtes Interesse daran, wer die andere Person ist, und an ihren Erfahrungen ermöglicht es, schwierigere Themen anzusprechen, denn die andere Person fühlt sich gehört und wertgeschätzt.

Durch das Interesse an anderen Menschen lernen wir auch die Grenzen unserer eigenen Geschichte und Wahrnehmung besser kennen. In Demut erkennen wir, dass wir nicht alle Antworten haben. Dabei stellen wir jedoch nicht den Wert unseres eigenen Beitrags infrage. Interesse hilft uns, aus unseren Filterblasen und Vorurteilen auszubrechen und ins Staunen zu kommen.

### Sei present

*Anderen authentisch und zuversichtlich begegnen.*

Unsere Begegnungen sind der Kontext, in dem wir schwierige Zusammenhänge, Ausgrenzung und Differenzen zuerst bemerken. In Begegnungen präsent sein heißt, ganz da zu sein und zu bleiben – sich für das Gegenüber Zeit zu nehmen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken und der Person so zu begegnen, wie sie ist.

Der christliche Glaube lehrt, dass Gott Mensch wurde und sich bewusst dafür entschied, ein Teil dieser Welt mit ihrem Schmerz zu werden. In Johannes 1 heißt es: „Das Wort wurde Fleisch und wohnte unter uns.“ Gottes Antwort auf Unrecht und Leid besteht darin, sich auf völlig neue Art und Weise in unseren Kontext zu begeben und uns so zu lehren, was es bedeutet, präsent zu sein.

Dabei geht es darum, *wie* wir präsent sind, nicht nur, dass wir präsent sind. Es bedeutet, uns voll und ganz so, wie wir sind, einzubringen mit unseren Verletzlichkeiten und Unsicherheiten ebenso wie unseren Überzeugungen und Stärken. Dies kann mehr Tiefe in unseren Beziehungen schaffen.

Gerade in Streit und Uneinigkeit hat Präsentsein das Potenzial, Mauern abzubauen und von Feindseligkeit zu Gastfreundschaft zu gelangen.

### **Stell dir Neues vor**

*Hoffnung und Chancen dort finden, wo wir uns nach Veränderung sehnen.*

Unsere Welt wird geprägt durch unsere Vorstellungskraft, und wenn Ausgrenzung und Konflikte unlösbar scheinen und wir immer wieder enttäuscht werden, ist es mitunter schwierig, Hoffnung zu finden oder sich eine Situation vorzustellen, in der Heilung, Erneuerung und positive Beziehungen möglich sind.

Und doch lesen wir in Offenbarung 21, dass Gott alles neu macht. Die Gewohnheit, sich Neues vorzustellen, ermutigt uns, es zuzulassen, dass der Heilige Geist uns erneuert und dass Gott unser Verständnis dessen, was möglich ist, erweitert. Dies geschieht selten im Alleingang und häufig in Gemeinschaft. Zur Wiederherstellung von Beziehungen müssen die uns vertrauten Systeme und Strukturen ganz neu gedacht und neu ausgerichtet werden.

Sich Neues vorzustellen, mindert Hoffnungslosigkeit und stärkt Kreativität, Mut und Erneuerung.

Diese Gewohnheiten sind kein Drei-Punkte-Plan, bei dem die Gewohnheiten aufeinander aufbauen. Es gibt keine richtige oder falsche Reihenfolge, und jede Gewohnheit hängt mit den anderen zusammen. Wenn wir lernen, sie im Alltag zu erkennen, stellen wir häufig fest, dass sie gleichzeitig angewandt werden.

Diese Gewohnheiten helfen uns, unsere Filterblasen zu verlassen, Mauern abzubauen und zuversichtlich auf einen neuen Horizont zu vertrauen.

### **Aufbau der Einheiten**

Der zweite Teil des Rahmens für den Kurs ist der Aufbau der Einheiten. Jede Einheit besteht aus drei Teilen.

*Wir beginnen mit „**Beispielgeschichte**“:*

Geschichten sind wichtig. Wir sind eingeladen, uns einzulassen auf Gottes Geschichte der Erneuerung. Damit Mauern überwunden und Beziehungen verändert werden können, müssen wir uns für die Geschichten interessieren, die wir nicht kennen, und für die Stimmen, die wir nicht hören. Diese Einheit enthält einen Film über eine Person, die Konflikte oder schwierige Beziehungen erlebt hat, und einen Bericht aus dem Leben Jesu. Beide Geschichten beziehen sich auf das Thema der Einheit, das sie aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten.

*Der mittlere Abschnitt jeder Einheit heißt „**Meine Geschichte**“:*

Die Räume, die wir schaffen, können erhebliche Auswirkungen haben auf die Beziehungen, und Gott kann dadurch in uns wirken. In diesem Abschnitt befassen sich die Teilnehmenden mit ihren eigenen Erfahrungen. Dies geschieht durch eine Aktivität, wie etwa eine interaktive

Übung oder eine geführte Betrachtung. Dieser Abschnitt dient dazu, die Gewohnheiten Interesse, Präsenz und Vorstellung von Neuem im Leben ganz praktisch zu verankern.

Du solltest dich gut auf diesen Abschnitt vorbereiten und dir die Anleitungen einprägen. Sieh dir den zusätzlichen Schulungsfilm zu den Aktivitäten in Einheit 3 an.

*Zum Ende der Einheit beschäftigen wir uns mit „**Gottes Geschichte**“.*

Eine Zeit der Besinnung auf Gottes Gegenwart. Wir beten und bitten Gott, in uns zu wirken, und wir überlegen, was wir in unserem Alltag umsetzen können und welche Erkenntnis wir mitnehmen.

**Erinnerung:**

Difference betont drei Gewohnheiten:

- Sei interessiert: Den Geschichten anderer zuhören und die Welt mit ihren Augen sehen
- Sei präsent: Anderen authentisch und zuversichtlich begegnen
- Stell dir Neues vor: Hoffnung und Chancen dort finden, wo wir uns nach Veränderung sehnen

Jede Einheit besteht aus den gleichen drei Teilen:

- Beispielgeschichte: ein zum Thema passender Film und ein Bibeltext
- Meine Geschichte: eine interaktive Übung oder geführte Betrachtung
- Gottes Geschichte: eine Zeit zum Nachdenken, Beten und Anwenden