

Standhalten in Gottes Kraft – Eph 6:10-18

Serie: E-pheser, 20.09.2026

Möglicher Einstieg (Ice Breaker-Fragen)

- **Wenn dein Leben ein Auto wäre: Welche „Sicherheitsausstattung“ dürfte auf keinen Fall fehlen – und warum?**
(z. B. Airbag, Navi, Bremsassistent, Sicherheitsgurt, Spurhalteassistent ...)
- **Wann musstest du in deinem Leben schon einmal „Stand halten“, obwohl es einfacher gewesen wäre, aufzugeben oder nachzugeben?**
(Das kann etwas ganz Alltägliches sein – Schule, Arbeit, Beziehungen, eine persönliche Überzeugung ...)

Vertiefungspunkte

- 1. „Bleibe in Christus“ – Was bedeutet das konkret für meinen Alltag?**
Wo erlebe ich, dass meine Identität und mein Halt nicht aus meiner eigenen Leistung, sondern aus meinem Leben „in Christus“ kommen?
- 2. „Wandle im Geist“ – Wie zeigt sich mein Glaube in meinem alltäglichen Leben?**
An welchen Stellen fordert mich Jesus gerade heraus, anders zu denken, zu handeln oder Beziehungen zu gestalten?
- 3. „Stehe fest“ – Was bedeutet geistliches Standhalten für mich?**
In welchen Situationen fällt es mir besonders schwer, an meinem Glauben festzuhalten? Was könnte mir helfen, in solchen Situationen auf Gottes Kraft zu vertrauen?
- 4. Wie gehen wir mit dem Gedanken des „geistlichen Kampfes“ um?**
Wo besteht die Gefahr, das Wirken des Bösen zu unterschätzen – und wo besteht umgekehrt die Gefahr, hinter allem Negativen sofort einen geistlichen Angriff zu vermuten?
- 5. Welche „Ausrüstung“ brauche ich gerade besonders?**
Wenn du an Wahrheit, Gerechtigkeit, Glauben, Heil, Gottes Wort und Gebet denkst: Welcher Aspekt der „Waffenrüstung Gottes“ spricht dich momentan besonders an – und warum?

Hören und Beten

Wochen-Challenge: Jede Person sucht sich **einen Teil der Waffenrüstung Gottes** aus – z. B. Wahrheit, Gerechtigkeit, Glaube, Heil, Gottes Wort oder Gebet. Jeden Morgen nimmt sie sich 2–3 Minuten Zeit und fragt: „Wie möchte ich diesen Teil der Waffenrüstung heute bewusst anziehen und einsetzen?“
Beim nächsten Hauskreis erzählt jeder kurz von einer konkreten Situation, in der das geholfen hat.