

# DAS HAT MICH VERLETZT ... !

„Das hat mich verletzt!“ – „Das hat mir wehgetan.“ – Sätze, wie sie unsere Zeit nur zu gut kennt. Tatsächlich kommt es immer wieder vor, dass uns eine Laus über die Leber läuft, die wir dann vielleicht auch noch in den falschen Hals bekommen. Wie gehen wir mit solchen Herausforderungen um?

## 1. Mögliche Reaktionen

Schauen wir uns zwei Beispiele an. Was hat Hanna und Samuel gekränkt und wie haben sie reagiert?



**Elkana, Hanna und Peninna**  
(mittelalterliche Handschrift)

**Hanna** (1Sam 1,6.9-10)

Grund \_\_\_\_\_

Reaktion \_\_\_\_\_

**Samuel** (1Sam 8,4-6)

Grund \_\_\_\_\_

Reaktion \_\_\_\_\_

Was empfiehlt uns die Bibel, wenn wir in der Gefahr stehen, dass ...

a. ... uns als Gekränkte das Selbstmitleid übermannt (Ps 109,4)?

---

---

b. ... wir den Groll in uns hineinfressen, so dass er immer tiefere Wurzeln schlägt (Spr 17,22)?

---

---

c. ... uns die Wut gefangen nimmt und wir jemanden nie mehr sehen möchten (Eph 4,26)?

---

---

d. ... wir Unrecht ausposaunen und Genugtuung / Rache fordern (Röm 12,19a; vgl. Mt 5,43)?

---

---



## 2. Überwinden

Die Bibel gibt uns verschiedene Tipps, wie wir Unrecht überwinden können. Lies die folgenden Bibelverse und fasse kurz zusammen.

Ps 139,23; 1Kor 11,28a; 1Kor 4,4

Mt 6,14-15; Lk 17,4; Eph 4,32

Mt 18,15

Mt 5,43-44; Röm 12,20

Wer schenkt uns die Kraft, Unrecht zu überwinden (Joh 16,33)?

---

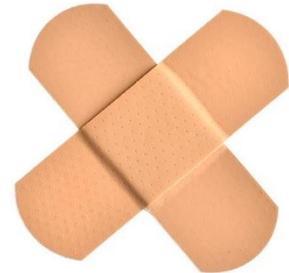
---

Vieles, was wir tun, verletzt und schmerzt Gott. Wie reagiert er darauf (Jes 53,5; 1Petr 2,24)?

---

---

---



## 3. Gottes Verheissungen

Röm 12,18: *Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.* Nicht immer geht mein Gegenüber darauf ein, wenn ich ihm die Hand reiche. Oder nicht sofort! Notiere dir die Verheissungen Gottes, die uns in solchen Situationen Geduld und Zuversicht schenken dürfen!

2. Mose 14,14

---

---

Maleachi 3,20a

---

---

Psalm 91,2

---

---

Psalm 147,3

---

---