

# 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 **Ihre Kinderlosigkeit** \_\_\_\_\_

Reaktion **Sie betet unter Tränen zu Gott.** \_\_\_\_\_

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

Grund **Dass er im Alter abgeschoben wird!** \_\_\_\_\_

Reaktion **Samuel betet zum Herrn.** \_\_\_\_\_

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

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

**Für meine Liebe feindeten sie mich an. Ich aber bin stets im Gebet.** \_\_\_\_\_

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

**Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein niedergeschlagener Geist dörft das Gebein aus.** \_\_\_\_\_

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

**Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.** \_\_\_\_\_

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

**Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes.** \_\_\_\_\_



## 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

**Zuerst prüfen wir uns selbst - im Gebet vor Gott - ob möglicherweise eine berechtigte Kritik vorliegt.**

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

**Weil uns Jesus vergibt, sind wir als Christen selber immer wieder dazu aufgerufen, an uns begangenes Unrecht zu vergeben.**

Mt 18,15

**Wenn jemand an uns schuldig geworden ist, dann dürfen wir (in Liebe, ohne Vorwürfe zu machen!) das persönliche Gespräch suchen.**

Mt 5,43-44; Röm 12,20

**Wir dürfen für das Gegenüber beten und versuchen, die Beziehung bei passender Gelegenheit durch schlichte Liebeserweise wieder aufzubauen.**

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

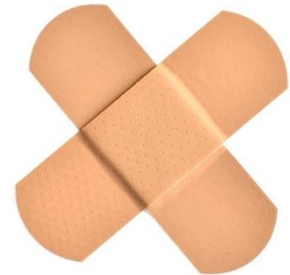
---

**Jesus, der für uns überwunden hat.** \_\_\_\_\_

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

---

**Jesus nimmt die Strafe für unsere Vergehen auf sich, damit wir durch seine Gnade geheilt werden dürfen.** \_\_\_\_\_



## 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

---

**Der Herr wird für euch kämpfen, ihr aber werdet still sein.** \_\_\_\_\_

Maleachi 3,20a

---

**Aber euch, die ihr meinen Namen fürchtet, wird die Sonne der Gerechtigkeit aufgehen.** \_\_\_\_\_

Psalm 91,2

---

**Ich sage zum Herrn: Meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, ich vertraue auf ihn!** \_\_\_\_\_

Psalm 147,3

---

**Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.** \_\_\_\_\_