



Gefühle – Angst, Wut und Traurigkeit

DIE REIHE AUF EINEN BLICK

- | | | |
|---|--------|----------------------------|
| 1 | Teil 1 | Angst – Gideon im Versteck |
| 2 | Teil 2 | Wut – wenn es in mir kocht |
| 3 | Teil 3 | Traurigkeit – Jesus weint |

3 Treffen à 8 Minuten

Entdecken, dass alle Gefühle zu uns gehören und wir sie mit Gott teilen dürfen

Vorbereitung: 5 Min.

So nutzt du die Reihe: An drei Gruppenstunden hintereinander je einen Teil. Am Anfang kurz an den letzten Teil erinnern.

1 Teil 1: Angst – Gideon im Versteck

Bibelstelle: Richter 6,11–16

Gideon drischt sein Getreide heimlich in einer Weinkelter, weil er Angst vor den Feinden hat. Ausgerechnet da sagt der Engel Gottes zu ihm: „Der Herr ist mit dir, du tapferer Held!“ Gideon wehrt ab: „Ich bin der Kleinste in meiner Familie.“ Gott antwortet: „Ich will mit dir sein.“ Gott sieht in uns mehr als unsere Angst – und lässt uns mit ihr nicht allein.

Frage: Was macht dir gerade Angst – und was würde Gott dir dazu sagen?

Gebet: Gott, du siehst meine Angst und nennst mich trotzdem mutig. Sei mit mir, wenn ich mich fürchte. Amen.



Gefühle – Angst, Wut und Traurigkeit

2 Teil 2: Wut – wenn es in mir kocht

Bibelstelle: 1. Mose 4,6–7; Epheser 4,26

Kain ist wütend und neidisch auf seinen Bruder. Gott spricht ihn an: „Warum bist du so zornig? Die Sünde lauert vor der Tür – du aber sollst über sie herrschen.“ Wut an sich ist nicht falsch; sie zeigt oft, dass etwas ungerecht ist. Aber sie darf nicht das Steuer übernehmen. Paulus schreibt: „Wenn ihr zornig seid, sündigt nicht. Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“

 **Frage:** Was hilft dir, wenn du richtig wütend bist?

 **Gebet:** *Gott, wenn es in mir kocht, hilf mir, nicht zu verletzen. Zeig mir gute Wege mit meiner Wut. Amen.*

3 Teil 3: Traurigkeit – Jesus weint

Bibelstelle: Johannes 11,32–36

Jesu Freund Lazarus ist gestorben. Als Jesus Maria weinen sieht, ist er tief bewegt – und Jesus weint. Die Leute sagen: „Seht, wie lieb er ihn hatte!“ Jesus, der Sohn Gottes, versteckt seine Tränen nicht. Traurigkeit ist erlaubt. Wenn sie aber lange anhält oder alles nur noch schwer wird, sprich mit einer Person, der du vertraust – Hilfe zu holen ist stark, nicht schwach.

 **Frage:** Wann warst du zuletzt traurig – und wer war für dich da?

 **Gebet:** *Jesus, du verstehst Traurigkeit, weil du selbst geweint hast. Tröste mich und zeig mir Menschen, die mir helfen. Amen.*

Für Leitende

- Jugendliche nicht bloßstellen: Fragen offen stellen, niemand muss antworten.
- Den Bibeltext von einer oder einem Jugendlichen vorlesen lassen.