



«AAAHHRG!»!



START

Wann warst du das letzte Mal so richtig ausser dir vor Zorn? Was war der Grund? Woher kommt Zorn und was lässt dich aufbrausen und wütend werden? Zorn zerstört uns und hat negative Auswirkungen auf unsere



STORY

Zorn kann viele Ursachen haben: Ungerechtigkeit, Verletzungen, Ablehnung, Traurigkeit oder Unversöhnlichkeit. Es gibt Momente, in denen wir ungerecht behandelt werden, uns Unrecht getan wird und das löst in uns Hilflosigkeit oder eben Zorn aus. Wir reagieren wütend und lassen unserer Enttäuschung und Verletzung so freien Lauf. Mit solchen Situationen umgehen zu können, ist ein wichtiger Teil, um ein Leben in Freiheit zu entdecken und zu erleben.

Der Ursprung von Zorn ist vielfältig. Ungerechtigkeiten, die du erlebt hast und die mit der Zeit gären und ihre Wunden hinterlassen haben, oder Unversöhnlichkeit, weil du dich im Recht siehst,

aber dir der Mut fehlt, die Dinge anzusprechen. Daraus kann Bitterkeit werden, die dich in deinen Beziehungen einschränkt, ohne dass du dich bewusst dafür entschieden hast.

Um Zorn zu überwinden, geht es darum ihn zuerst zu erkennen und beim Namen zu nennen. Als nächstes kannst du Zorn entgegenwirken, indem du Verletzungen ansprichst, die deinen Zorn hervorgebracht haben. In einem nächsten Schritt sprichst du Vergebung aus, wo du verletzt wurdest und wo du Ungerechtigkeit erlebt und Unversöhnlichkeit Raum eingenommen hat. Der Zorn oder die Wut müssen nicht das letzte Wort haben und du kannst so einen wichtigen Schritt auf dein Original Design zugehen.



FACTS

Wut ist mehr als «nur» ein Gefühl. Wenn wir wütend werden, geschieht auch in unserem Körper so einiges. Der ganze Körper gerät dabei in Alarmbereitschaft, unser Blutdruck steigt und wir schütten verschiedenste Hormone aus (Quelle: geo.de).

Wut ist definitiv anstrengend.



PRAY

Wo konnten Ungerechtigkeit, Unversöhnlich, Bitterkeit und deshalb Wut und Zorn in deinem Leben Raum einnehmen? Betet nach einer Zeit der Stille gemeinsam um die Kraft, Vergebung auszusprechen und diese Dinge bei Gott abzugeben, um neue Freiheit zu erleben.



CHALLENGE

In der nächsten Woche kannst du Erlebnisse und Erfahrungen sammeln, die negative Gefühle und Zorn hinterlassen haben. Ein Freund und das 4-Punkte-Gebet können dir dabei helfen, deinen Zorn zu benennen und mit Gottes Gedanken zu ersetzen.