

## Herzblockade Teil 1: Wut

Herzblockaden sind ein ernstes Problem: nicht nur in unserem physischen Körper, sondern auch in unserem Glaubensleben kann es Dinge geben, die unser Herz - und damit unsere Beziehung zu Gott - stören. Sie schleichen sich manchmal ein und können, wenn sie lange unbeachtet bleiben, Schaden anrichten. Wut ist etwas, das katastrophische Ausmaße annehmen kann. Bei Gott hingegen kann und darf Wut sein. Er fordert uns zu einem „Check-Up“ unseres Herzens auf uns lädt uns ein, unsere Wut bei ihm zu lassen.

*Kain und Abel haben ihr Feld bewirtschaftet und bringen Gott ein Opfer von ihrer Ernte. Und während Abels Opfer, und Abel selbst, Gefallen bei Gott finden, tut das Kains Opfer nicht. Kain wird daraufhin zornig und grimmig und Gott fragt ihn:*

### 1. Warum bist du wütend?

Gott sagt Kain nicht: „sei nicht wütend!“ Oder „du hast gar keinen Grund, wütend zu sein“. Gott fragt Kain, warum fühlst du so? Kains Wut, und unsere, hat einen Platz und darf sein. Durch die Frage lädt Gott Kain zu einem Check-Up seines Herzens ein, denn es gibt einige Gründe, warum wir wütend sein könnten: Zum Beispiel Schuld, Scham, Enttäuschung, Müdigkeit oder Angst. Gott gibt uns diese Frage auch, als kurze Pause, als inne-halten-Moment, als Reflexion.

### 2. Beherrsche deine Wut...

Dabei ist es viel einfacher, wütend zu sein, als die Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen. Gott fordert uns in der Bibel heraus, in unserer Wut keine schlechte Taten oder Sünde zu begehen, sondern langsam zum Zorn zu sein (Jak.1,19-20). Wut, bzw., unsere Handlungen die daraus folgen, sind kontrollierbar. Wenn nicht aus unserer Kraft, dann mit der Kraft von Gottes Geist. Und auch wenn deine Wut vielleicht gut berechtigt ist, sind wir aufgefordert, daraus positiv zu handeln.

### 3. ...bevor sie dich beherrscht.

Kain schafft das nicht, sondern lässt seine Wut gewinnen, mit tödlichen Folgen für Abel. Auch unsere Wut kann negativen Einfluss auf unser Umfeld haben: das Schmeißen von Gegenständen, Schreien, wenn man in Manipulation fällt, mit Sarkasmus alles weg-lachen möchte oder sich passiv-aggressives verhält. All das hat negative Auswirkungen auf dich und dein Umfeld.

Aber so weit muss es nicht kommen! Denn bei Gott ist unsere Wut am besten aufgehoben, er lädt dich zu einem Check-Up ein, bei ihm darfst du deine Wut abgeben bzw. mit ihm zusammen bearbeiten.

## TEXTSTELLEN

Eph. 4,26-27  
1.Mose 4,3-4 / 6-7  
Jak. 1,19-20  
Mk. 3,5

## HERZENSMENSCH FÜR DEN ICH BETEN MÖCHTE:

## TERMINE

Dienstag, 23.05. um 18:00 Uhr  
Taufkurs

Mittwoch, 31.05. um 18:30 Uhr  
Taufkurs (2.Möglichkeit)

## GESPRÄCHSSTOFF

*Einstieg: Wann warst du das letzte Mal so richtig wütend?*

1. Kennst du das Gefühl von Wut oder Zorn? Wo begegnet es dir in deinem Alltag?
2. Hat dir schon mal jemand diese Frage gestellt: warum bist du wütend? Wie hast du reagiert oder würdest du wahrscheinlich reagieren?
3. Wie findest du das, wenn Gott dir diese Frage stellt?
4. Wie kontrollierst du deine Wut? Kannst du das?
5. Wie kann Gott in diesen Prozess reinkommen?
6. Wo kannst und darfst du mit Gott einen neuen Check-Up machen?