



26.04.23

1. Samuel 20, 24-34: Gemeinsam den Bibeltext lesen



Gut zu wissen

Wut entsteht aus Situationen, in denen wir überfordert, frustriert oder auch körperlich und seelisch verletzt werden. Wut entsteht aus der Situation heraus. Man wird von Gefühlen übermannt und kann nicht klar denken.



Gruppenaktivität

Verschiedene Smileys ausdrucken und auslegen/ an die Tafel hängen. Die SuS einen Emoji wählen lassen: passend dazu, wie sie sich bei der Geschichte fühlen:

Wie fühlst du dich mit dem Text?

Wütend?

Traurig?

Fröhlich/ hoffnungsvoll?

Weißt du es nicht oder hast du noch Fragen an den Text?

[Smileys.pdf](#)



Fragerunde

Wieso war Saul wütend?

Wieso ist Jonatan wütend geworden?

Wenn du wütend bist, was hilft dir dann, wieder runterzukommen?

Wie kannst du anderen helfen, wenn sie wütend

sind?

Wie kannst du anderen helfen, wenn jemand auf sie wütend ist?



Impuls

Etwas aus dem eigenen Leben erzählen, darüber, wie Gott einem schon einmal geholfen hat mit Wut umzugehen.

oder

Etwas zum Thema **Wut** erzählen:

Ich bin früher auch sehr oft wütend geworden. Ich war wütend, wenn jemand einen Witz auf meine Kosten gemacht hat. Ich war wütend, wenn jemand mir den Ball beim Fußball abgenommen hat. Ich war wütend, wenn jemand nicht mit mir abhängen wollte, weil ich so schnell wütend geworden bin.

Später habe ich erkannt: Eigentlich war ich eher neidisch und manchmal habe ich mich nicht gerecht behandelt gefühlt. Das zu wissen, hat mich kühler werden lassen, weil ich wusste: Wut sieht nicht gut aus. Mit jemanden, der rumschreit, will man nicht so gerne reden. Manchmal hilft es, einen Schritt zurückzutreten und zu überlegen: Warum bin ich wütend? Ist es wirklich wegen den anderen oder habe ich etwas damit zu tun? In den meisten Fällen hilft es, denn meistens wollen dir andere nicht direkt was Böses. Wenn doch, dann darfst du dir Hilfe holen, so wie Jonatan eine Hilfe für David war!

Manchmal hilft es auch in Situationen, in denen die Wut hoch kocht zu beten. Das Gebet könnte zum Beispiel so klingen: „Gott, ich habe Wut im Bauch. Bitte hilf mir, dass die Wut kleiner wird und ich nicht unfair zu den anderen werde. Amen.“



Sonstiges

In diesem Video erklärt das Krümelmonster "Wut":

<https://www.youtube.com/watch?v=r5Zf6h4gLa8>

