



# März „Study Notes“

## *Abwärtsspirale des Nicht-Vergebens*

### Schlüsselstellen

Eph 4,26-27

Röm 12,19

1 Joh 4,19-21

### Schlüsselwörter & Konzepte

- Aufzeichnung von Unrecht
- Groll & Wut
- Rache
- Hass
- Bitteres Wurzelurteil
- Wille zum Verzeihen

### Leseaufgaben

- ✓ *Ich Vergebe Dir*, Kapitel 3: “Abwärtsspirale des Nicht-Vergebens“ — Seiten 21-28.
- ✓ Rückblick Fallgeschichte 2: Verlust, Komplizierte Trauer, Verstopfung: Die Vaterwunde.

### Dinge zum Nachdenken

- - Wie beginnt das Problem der Unversöhnlichkeit?
- - Kannst du erklären, was Hass ist?
- - Warum müssen wir von Herzen verzeihen?
- - Was bedeutet der "Wille zur Vergebung" für dich?

### ↳ Deine Antworten

- ✓ Gegen wen hast du ein „Unrechtsregister“ angelegt?
- ✓ Wie kannst du deinen Groll erkennen?
- ✓ Was tust du, wenn du wütend bist?
- ✓ Warum hast du das Gefühl, dass jemand für den Schmerz, den er dir zugefügt hat, bezahlen muss?
- ✓ Ist Gott gerecht oder lässt er die Bösen gewinnen und sich gegen dich durchsetzen?
- ✓ Glaubst du, dass du vielleicht ein Problem mit Selbsthass hast?



## **Aktivitäten zum experimentellen Lernen**

**Höre den Menschen um dich herum (oder dir selbst) zu und schaue, ob du „Aufzeichnungen von Unrecht“ erkennen kannst.**

**Was bringt dich dazu, wütend zu werden?**

### **Lies Hebräer 2,15**

Was bedeutet eine Wurzel der Bitterkeit für dich?

Zum besseren Verständnis siehe: <https://judithdoctor.com/bitter-root-judgments-against-parents/> (Englisch)

### **Führe Tagebuch oder schreibe einen Brief**

**Schreibe in dein Tagebuch über die folgenden Dinge...**

- Eine Person, auf die ich wütend bin, ist...
- Die Person, die mir etwas schuldet, ist...?

**Oder schreibe einen Brief, in dem du deine Wut gegenüber jemandem ausdrückst, ABER sende ihn nicht ab.**

Beginne mit "Lieber ...", schließe mit einem passenden Satz und unterschreibe mit deinem Namen. Schreibe alles, was dir in den Sinn kommt. Schreibe schnell, ohne darüber nachzudenken, wie es sich anhört, oder dir vorzustellen, dass es jemand lesen wird, sondern lass es dir einfach helfen, die Wut oder den Schmerz in dir zu spüren.

### **Technik des leeren Stuhls**

- Lies deinen Brief laut einem leeren Stuhl vor, der die Person repräsentiert, der du geschrieben hast.

## **Gebet**

Wenn du dich in dieser Woche von jemandem ungerecht behandelt fühlst, geh zum Herrn und bitte ihn um seine Gnade, damit keine Wurzel der Bitterkeit in dir aufkeimen kann (Hebräer 12,15).