



FeG HERBORN
Freie evangelische Gemeinde

BibelKids- Impuls für Sonntag, den 09.08.2020 „Angst – wie gehe ich mit meiner Angst um?“



Hallo Kids, in der letzten Einheit haben wir uns mit dem Gleichnis vom Unkraut und dem Weizen beschäftigt.

Da ging es darum, dass am Ende der Welt alle Menschen, die an Gott glauben, mit ihm im Himmel sein werden.

Eigentlich eine super Aussicht für uns, die wir an Gott glauben.

Aber ich weiß nicht, wie es dir beim Lesen des Gleichnisses ergangen ist. Vielleicht hast du gedacht: *cool, ich bin irgendwann mal für immer bei Gott!* Vielleicht hast du aber auch gedacht: *Hm, Ende der Welt, das hört sich ein bisschen gruselig an – was passiert denn da?*

Oder du hast vielleicht an deine Freunde oder an deine Familie gedacht, an Personen, die nichts von Gott wissen wollen und fragst dich, was wohl mit ihnen passieren wird.

Du merkst vielleicht, in den letzten beiden Gedanken schwingt das Thema „Angst“ mit und ich möchte das Thema mit dir heute näher betrachten.

Wovor hast du Angst? Überleg in Ruhe und schreibe deine Antwort/en hier auf

Ich verrate dir, wovor ich Angst habe:

1. Vor Schmerzen
2. Dass meinen Kindern etwas Schlimmes passiert
3. Höhenangst – aber nur, wenn es wirklich richtig doll hoch ist – so wie im Bild.
Da würde ich mich NIEMALS hinstellen.





Was ist denn überhaupt Angst? Hier eine Definition (schlaue Erklärung ☺): Reaktion, auf eine unbestimmte Bedrohung im Gegensatz zur Furcht, die sich auf eine bestimmte Bedrohung bezieht. Im allgemeinen Sprachgebrauch meist nicht streng unterschieden. Körperliche Symptome können zum Beispiel sein: erhöhter Puls, Atemnot, Schweißausbruch, Zittern.

Es gibt eine begründete (nützliche) Angst und eine unbegründete (unnötige) Angst.

Nützliche Ängste bewahren dich davor, leichtsinnig zu handeln.

Sie helfen dir, Gefahren oder Probleme vorauszusehen – und so kannst du dein Handeln darauf einstellen (z.B. flüchten)

Als Beispiel die Angst vor dem Gewitter:

Wenn es draußen heftig blitzt und donnert, wirst du dich vermutlich nicht freiwillig ins Freie wagen. Oder wenn du zufällig in ein Gewitter geraten bist, wird dich deine Angst zur Flucht an einen sicheren Ort treiben.

Aber es gibt auch die **unnötigen Ängste**. Das sind Ängste, die dich lähmen. Angst, die ohne konkrete Gefahr oder konkreten Grund besteht.

Als Beispiel die Angst vor Monstern unter dem Bett:

Du hast Angst vor dem „Ins – Bett – gehen“, weil unter deinem Bett fiese kleine Monster sein könnten.

Aber wenn du dann mutig bist und mit einer Taschenlampe nachschaust (oder deine Mama nachgeschaut hast), wirst du sehen, dass es gar keine Monster gibt.

Ich weiß nicht, welche Ängste du hast, aber ich kann dir versichern, ab und zu Angst zu haben ist total normal. Wenn du aber merkst, dir geht es richtig schlecht oder du bist immer traurig, weil du ganz oft Angst hast, dann bitte ich dich, sprich mit deinen Eltern oder anderen lieben Menschen darüber.

Jesus und die Angst

Und weißt du was? Selbst Jesus hatte Angst! Was, du glaubst mir nicht? Dann lies mal in **Lukas 22,44**. Hier steht: „*Jesus litt Todesängste*“.

Und wenn du weiter liest, erfährst du, was Jesus gegen seine Angst unternommen hat.

Er betete!

Wenn du also einmal Angst hast, dann bete. Erzähle Gott, wovor du Angst hast und bitte ihn, dir zu helfen.

Gott hat uns ganz viele tolle Zusagen gemacht

Vielleicht liest du die folgenden Bibelstellen mit deinen Eltern oder deiner besten Freundin / deinem besten Freund zusammen:

- Jesaja 41,10: Ich bin dein Gott, stärke dich, helfe dir, halte dich.
- Römer 8,35 – 39: Auch Angst kann uns nicht trennen von der Liebe Gottes
- Johannes 16,33: In der Welt habt ihr Angst, aber ich habe die Welt überwunden.

Bis zum nächsten Sonntag!

Liebe Grüße, Britta und das BibelKids-Team





FeG HERBORN
Freie evangelische Gemeinde

Ausmalbild:





FeG HERBORN
Freie evangelische Gemeinde



Es ist spannend, unbekannte Dinge zu ertasten. Vielleicht hast du sogar auch ein bisschen Angst davor... Aber wenn du mutig bist, macht es bestimmt Spaß!

Du brauchst:

einen Schuhkarton / Karton mit Deckel, Schere, Stoffreste und Dinge zum Ertasten / Befüllen, wie z.B. Kies, Küchenschwämme, Eiswürfel, Wolle, Folie, Watte, getrocknete Blätter, Schrauben, Kronkorken, eine Legoplatte, trockene Nudeln, Schmirgelpapier, Walnüsse ... (am besten lässt du deine Eltern oder Geschwister die Sachen zum Befüllen heraus suchen, denn du sollst ja vorher nicht wissen, was drinnen ist ☺)

Schneide in die Seitenflächen eines Kartons ein Loch, durch das deine Kinderfaust passt und klebe von innen Stoff dagegen, damit man nicht hineinsehen kann. Den Karton kannst du bunt bemalen und bekleben. Dann fülle den Karton (oder lass ihn füllen) mit ein bis zwei Gegenständen und tausche diese nach dem Erraten aus.