

Die Riesen im Inneren bekämpfen – Teil 26

Bekämpfe Deine Wut, Deinen Ärger und Deinen Zorn – Teil 2

Sündigem Zorn abschwören

Jetzt kommen wir zu einem anderen Gesicht des Zorns – zu der Art, auf die sich Paulus später in demselben Kapitel bezieht. Er beschreibt diese Art im Detail und zählt einige Formen auf, durch die dieser Zorn annehmen kann:

Epheser Kapitel 4, Vers 31

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit.

Das ist eine Art von Zorn, die Du und ich sehr gut kennen. Von Zeit zu Zeit bringen wir „berechtigte Entrüstung“ zum Ausdruck. Doch meistens sprechen wir von einer Wald-und-Wiesen-Wut, die sich auf folgender Weise manifestiert:

- Bitterkeit, ein Groll, der auf Neid und Missgunst basiert
- Zorn in Form von Rage und Raserei
- Aufruhr in Form von Geschrei und Gezeter und Wutanfällen
- Üble Nachrede und giftige Doppelzüngigkeit

Wir alle haben unsere Schwachstellen in unserem Inneren, die auf unsere Emotionen solange einwirken, bis wir mit unserem Zorn zu kämpfen haben. Wir leben in einer verletzenden Welt. Da gibt es so viel, über das wir uns aufregen. Doch wie können wir mit unserem Zorn umgehen? Schauen wir uns dazu einige gute Therapie-Maßnahmen an.

Nähre Deinen Zorn nicht!

Denke daran, dass Zorn in gewissem Sinne eine Wahl ist. Wir haben dasselbe Prinzip im Zusammenhang mit der Versuchung im letzten Kapitel gesehen. Da gibt es diesen Moment, in welchem der Notausstieg geöffnet ist. In diesem Augenblick können wir entscheiden, unsere unreinen Gefühle beiseite zu schieben, so wie es uns Paulus geraten hat. Oder wir können ein kleines Nest bauen. In dem Moment, in dem wir einen Zorn-Impuls entwickeln und uns weigern, unseren Ärger herunterzuschlucken, haben wir den ersten Zweig für das Nest gelegt. Und wir alle wissen, was früher oder später in einem Nest passiert: Etwas wird ausgebrütet und schlüpft.

Die Bibel lehrt uns, dass die Sonne über unserem Zorn nicht untergehen soll. Das ist eine beredte Art zu sagen, dass wir all unsere Angelegenheiten klären

sollen, bevor der Tag vorüber ist, so dass wir den nächsten mit einem unbeschriebenen Blatt beginnen können. Setze Dir eine 12-Stunden-Frist, Deine Emotionen der Feindseligkeit herunterzufahren. Danach sollten Deine Gefühle so rein sein, wie Dein Sündenregister, nachdem Gott Dir vergeben hat.

Ich glaube nicht, dass die amerikanische Komikerin und Schauspielerin Phyllis_Diller sich auf diese Bibelstelle bezogen hat, als sie sagte: „Geh niemals wütend ins Bett. Steh am nächsten Morgen auf und kämpfe weiter!“ Aber ich hoffe, dass sie damit gemeint hat, dass man seine Angelegenheiten bis zum Zubettgehen in Ordnung gebracht haben soll. Die Tafel abends diesbezüglich sauber zu wischen, ist nicht dasselbe wie die Probleme unter den Teppich zu kehren.

Doch wenn es so leicht wäre, diesen Rat zu beherzigen! Von allen sieben so genannten „Todsünden“, ist „Zwietracht“ diejenige, die wir am meisten auskosten:

Sprüche Kapitel 6, Verse 16-19

16 Diese sechs hasst der HERR, und sieben sind seiner Seele ein Gräuel: 17 Stolze Augen, eine falsche Zunge, Hände, die unschuldiges Blut vergießen, 18 ein Herz, das böse Pläne schmiedet, Füße, die schnell zum Bösen laufen, 19 ein falscher Zeuge, der Lügen ausspricht, und einer, der ZWIETRACHT sät zwischen Brüdern.

Zwietracht ist die Sünde, die wir am meisten genießen. Ein anderer Ausdruck ist, dass wir „unseren Zorn nähren“. Wir greifen ihn auf und bauen daraus ein Nest. Dabei fangen wir damit an, uns Reden zusammen zu fantasieren und Angriffspläne zu schmieden. Peter, den wir am Anfang unseres Kapitels erwähnt haben, illustriert die Gefahr was passiert, wenn man den Zorn nährt.

Was geschieht, wenn diese Fantasien ein Eigenleben entwickeln? Möglicherweise werden sie zu mehr als Fantasien. Denk einmal an all die Reden, die Du Dir zurecht gelegt hast, während Du Dich im Bett hin- und hergewälzt hast. Was wäre passiert, wenn Du das alles wirklich gesagt hättest, was Dir da durch den Kopf gegangen ist? Würde es Dir gefallen, wenn das in einem Buch veröffentlicht würde, damit Deine Familie und Deine Freunde es lesen könnten? Ich bin froh, dass mein Verleger dies nicht in meinem Fall gemacht hat. Das wäre garantiert kein Buch, das ich gerne in Druck geben wollte. Das würde mir großen Kummer beschern und mich ziemlich in Bedrängnis bringen. Dennoch genießen wir es, uns solche Reden im Geheimen auszudenken. Dadurch nähren wir unseren Zorn. Es ist sehr schwer, das zu unterbinden.

Ein befreundeter Geistlicher führte eine Lebensberatung mit einer Frau durch,

die seit einigen Jahren geschieden war. Seit dieser Zeit hatte sie kontinuierlich eine Selbsthilfegruppe für Geschiedene besucht. Dort spuckte sie ihre ganze Wut und ihre Bitterkeit aus, die sie für ihren Ex-Mann empfand, der sie wegen einer anderen Frau verlassen hatte. Der Leiter hatte sie dann einmal gefragt: „Warum können Sie Ihr Leben nicht normal weiterführen? Warum können Sie Ihren Zorn nicht loslassen?“ Da antwortete sie: „Weil das die einzige Geschichte ist, die ich habe.“ Das ist ein sehr trauriges Eingeständnis.

Manchmal müssen wir den Schluss der Geschichte schreiben, auch wenn sie kein Happy End hat und ein neues, frisches Kapitel beginnen. Den Zorn zu nähren ist kein guter Lebensstil. Der Grimm ist eine Art von Krebsgeschwür, der die Seele angreift und Gefühle von dunklem Zynismus mit sich bringt. Deshalb sagen wir, dass Ärger, Wut und Zorn gefährliche Emotionen sind. Sie werden zu einem Gift, das möglicherweise den Geist töten kann.

Hebräer Kapitel 12, Verse 15-16

15 Und achtet darauf, dass nicht jemand die Gnade Gottes versäumt, dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwächst und Unheil anrichtet und viele durch diese befleckt werden, 16 dass nicht jemand ein Unzüchtiger oder ein gottloser Mensch sei wie Esau, der um einer Speise willen sein Erstgeburtsrecht verkaufte.

Hier wird uns gesagt, dass wir gute Gärtner sein sollen, indem wir keine Wurzel der Bitterkeit heranwachsen lassen, welche Unheil anrichtet und den Garten unserer Beziehungen verdirbt.

Sorge dafür, dass Deine Angelegenheiten geklärt sind, bevor die Sonne untergeht. Sei Dir bewusst, dass wenn jemand Dir etwas schuldet, Du ihm wahrscheinlich auch etwas schuldest. Wir sollten daran denken, dass Jesus Christus von uns erwartet, dass wir gute Beziehungen pflegen, in denen wir unsere Nächstenliebe unter Beweis stellen.

Probe nicht ständig Deinen Zorn!

Du und ich wissen, dass Leute es lieben, bis ins Detail über ihren Zorn zu sprechen. Sie sind praktische Zorn-Künstler, die mit empörten Worten ihre Wut zum Ausdruck bringen können. Vielleicht ist es ja die einzige Geschichte, die sie haben, oder eventuell hält sie ihr Zorn davon ab, andere Geschichten zu leben. „Warte, bis du das Neueste gehört hast!“, sagen sie, während sie mit Dir den Korridor entlanggehen. Sie werden so sehr von ihrem Zorn beherrscht, dass sie den Blick dafür verloren haben, wie unattraktiv Wut und Ärger eine Person machen.

Als junger Mann hörte ich zu Beginn meines Dienstes einen Vortrag des

deutschen Rabbiners Henry_G._Brandt zu diesem Thema. Er glaubte, dass es ein Trugschluss sei zu sagen, dass einige Personen „uns ärgern“. Laut Brandt kann das nicht passieren. Wenn wir uns ärgern würden, geschehe dies, weil wir bereits Zorn in uns trügen und es nun jemandem erlaubt hätten, ihn aus uns herauszulocken. Aber niemand könne uns ärgerlich MACHEN.

Im Laufe der Zeit habe ich die Weisheit in seinen Worten erkannt. Es gibt Menschen, die haben sich ihre eigene Zorn-Fabrik in ihrem Inneren geschaffen, die sie ständig vergrößern. Das bedeutet, dass sie sich fast über jede Person ärgern, obwohl sie nichts Provozierendes gesagt oder getan hat. Einige haben einfach mehr Knöpfe, die sie drücken können. Aber manche Leute sind selbst schon zu diesen Schaltern geworden.

Der Hauptprozess ist natürlich der Aufbau des Zorns, indem man ihn ständig probt. Wir gehen immer wieder durch, was jemand zu uns gesagt hat, und dabei interpretieren wir stets etwas Neues hinein. Wir bauschen das zu etwas auf, was uns zu dem Zeitpunkt, als es gesagt wurde, noch nicht einmal geärgert hat. Doch wir schüren das Feuer, bis die Flammen hochschießen. Das Proben des Zorns ist also eine sehr gefährliche Angelegenheit.

Sprich nicht ständig über Deinen Ärger!

Der Mund ist eine gefährliche Waffe. Lass ihn nicht der Befürworter Deines Zorns sein.

Epheser Kapitel 4, Vers 29

Kein schlechtes Wort soll aus eurem Mund kommen, sondern was gut ist zur Erbauung, wo es nötig ist, damit es den Hörern Gnade bringe.

Das griechische Wort, das hier mit „schlecht“ übersetzt ist, bedeutet eigentlich „sarkastisch“. Das bedeutet, dass wir uns jede bissige Bemerkung verkneifen sollen.

Leider ist diese Art von „Sarkasmus“ zu einem Hallensport in unserer zeitgenössischen Kultur geworden. Wir leben in einem zynischen Zeitalter, in dem jeder eine große Klappe hat und eine dicke Lippe riskiert. Ist Dir das noch nicht aufgefallen? Die Welt wird immer respektloser. Man verbringt viel Zeit damit, den Chef, den Pastor, die Kinder, die Eltern und die Nachbarn herabzuwürdigen. Doch die Liste ist nur auf Menschen in unserem Umfeld begrenzt. Manche gehen sogar soweit, in aller Öffentlichkeit spöttische Bemerkungen über ihren Ehepartner zu machen. So weit verbreitet der Sarkasmus auch ist, er sollte im Vokabular eines Christen nicht vorkommen – nicht, wenn wir uns an das Neue Testament als unsere Autorität halten.

Ich hatte einmal einen Freund, der ein Meister darin war, sarkastische

Kommentare abzugeben. Er hatte eine sehr scharfe Zunge. Als wir einmal zusammen essen gingen, wollte er auch anfangen, über mich zu spotten. Ich nahm es mit Humor, weil es nicht böse gemeint war. Ich ertappte mich sogar dabei, dass ich mich dafür entschied, es ihm mit gleicher Münze heimzuzahlen. Ich begann – nur so zum Spaß – mich nun auch über ihn lustig zu machen. Doch im Laufe der Zeit zeigte sich an diesem Spott-Wettbewerb das Muster unserer Beziehung, und schließlich begann ich eine Veränderung im Geist meines Freundes festzustellen. Eines Tages stellte ich fest, dass er mit mir nichts mehr zu tun haben wollte. Ich konnte ihn noch nicht einmal dazu bringen, mir in die Augen zu sehen. Er war auch ständig zu beschäftigt, um mit mir essen zu gehen, was wir von Zeit zu Zeit taten. Schließlich stellte ich ihn zur Rede.

Mein Freund machte mich sofort auf ein Gespräch aufmerksam, welches ich komplett vergessen hatte. Ich hatte da ein paar witzige Bemerkungen über ihn gemacht, die ich aber nicht böse gemeint hatte. Aber bei ihm hatten sie einen Nerv getroffen. Er hatte sie sehr persönlich und sie sich sehr zu Herzen genommen. Dadurch entwickelte er einen Geist der Bitterkeit. Diese Bemerkungen – obwohl sie von mir gar nicht ernst gemeint waren – hatte unsere Freundschaft vergiftet.

An diesem Tag gelobte ich Gott, dass ich – sofern es in meiner Macht stand – die Art von Konversation aus meinem Leben verbannen würde. Worte sind zu machtvoll, als dass man sie bedenkenlos gebraucht. Von da an begann ich damit, nur das auszusprechen, was ich wirklich meinte – nicht mehr und nicht weniger. Wenn man Worte dazu benutzt, um gegen jemanden zu feuern, dann wird dabei immer jemand verbrannt.

Ich bin so dankbar dafür, dass es etwas Besseres für uns gibt: Den Gegenüber zu erbauen, damit es ihm Gnade bringt. Das klingt doch viel anziehender, oder nicht? Das ist doch besser, als unsere Gesprächspartner niederzumachen. Dieselbe Zeit können wir dazu nutzen, sie aufzubauen. Wir können unsere Zunge als ein Werkzeug der Gnade gebrauchen. Das ist das, was uns Christen ausmacht.

Wir müssen auch bedenken, dass Sarkasmus ansteckend ist. Wenn man dann in einer Gruppe von sarkastischen Leuten sitzt, dann schwappt die Spöttelei früher oder später auch zu Dir herüber.

Sprüche Kapitel 22, Verse 24-25

24 Freunde dich nicht mit einem Zornmütigen an und geh nicht um mit einem Hitzkopf, 25 damit du dir nicht seinen Wandel angewöhnst und er dir nicht zum Fallstrick deiner Seele wird!

Verstreue Deinen Zorn nicht!

Sprüche Kapitel 19, Vers 11

Einsicht macht einen Menschen langsam zum Zorn, und es ist ihm eine Ehre, Vergehungen zu übersehen.

Bei sündigem Zorn geht es nicht darum, einen Tadel auszusprechen, sondern einem Ausraster nachzugeben.

Wutausbrüche werden in der Regel trotzigem Kindern zugeschrieben. Mein Enkel ist wie ein Engel, und ich wünschte, ich könnte in diesem Buch eine Fotoserie von ihm bringen. Doch er hat auch seine Wutanfälle. David Todd will etwas, was er nicht haben kann. Und so macht er etwas, was alle Kinder in seinem Alter tun. Er kreischt, er ballt seine Fäuste, er stampft mit dem Fuß auf, und er wälzt sich auf dem Teppich. Auf diese Art und Weise bringt er jedes Pfund seiner Wut und seines Frustes zum Ausdruck, weil er noch nicht das Alter hat, in welchem Selbstbeherrschung möglich ist.

Die meisten von uns erreichen dieses Alter. Wir beherrschen unsere Emotionen bis zu einem gewissen Grad. Doch es gibt auch Menschen, die im Erwachsenenalter Wutanfälle bekommen. Sie mögen dabei vielleicht nicht kreischen oder sich auf dem Boden wälzen, sondern sie bringen ihren Zorn anders zum Ausdruck.

Wenn Du mit Deinem Zorn zu kämpfen hast, dann nähre ihn nicht auch noch, probe ihn nicht, sprich nicht ständig über Deine Wut und verbreite sie auch nicht. Stattdessen musst Du lernen, sie umzukehren.

Kehre Deine Wut um!

Den Zorn umkehren? Was bedeutet das? Wir haben alle Dinge getan, von denen wir wünschen, dass wir sie umkehren könnten. Wir haben etwas zerbrochen oder etwas gesagt oder getan, wobei wir es gerne hätten, dass wir den Film rückwärts ablaufen lassen könnten, um den Schaden, den wir angerichtet haben, rückgängig zu machen. Die Bibel liefert uns allerdings eine andere Methode, um Dinge umzukehren.

Eigentlich ist die Bibel voll mit solchen Empfehlungen. Der Welt kommen sie wie Dummheiten vor. Wenn jemand uns ärgert, erweisen wir ihm eine Liebenswürdigkeit. Wenn uns jemand droht, dann empfinden wir Mitleid für diese Person, weil sie von fremden Mächten gesteuert wird. Statt Vergeltung zu üben, bieten wir Versöhnung an.

Römer Kapitel 12, Vers 20

»Wenn nun dein Feind Hunger hat, so gib ihm zu essen; wenn er Durst

hat, dann gib ihm zu trinken! Wenn du das tust, wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln.«

Dieser Bibelvers hatte mir schon immer Rätsel aufgegeben. Zu welchem Zweck sollte ich meinem Feind Gutes tun? Und was bedeutet das mit den feurigen Kohlen auf seinem Kopf? So fing ich an, der Sache auf den Grund zu gehen, und was ich dabei entdeckte, faszinierte mich. Dabei stieß ich auf einen alten ägyptischen Brauch. Dabei ging es darum, was eine Person macht, wenn sie eine Missetat begangen hatte und sie nach einer Möglichkeit suchte, ihre Scham und ihre Reue zum Ausdruck zu bringen. Um jedem die brennende Scham in seinem Herzen zu zeigen, stellte der Betreffende eine Pfanne mit heißen Kohlen auf seinen Kopf.

Das ist der eigentliche Hintergrund dieser Bibelpassage im Neuen Testament. Wenn jemand Dir in irgendeiner Weise etwas Schlimmes antut, dann beobachte mal, was passiert, wenn Du Gnade vor Recht ergehen lässt. Die Scham der anderen Person wird dabei so offensichtlich werden, als hätte sie eine Pfanne mit glühenden Kohlen auf ihrem Kopf. Eigentlich sollte dieses geistige Bild schon ausreichen, um Deinem grimmigem Gesicht ein Lächeln abzugewinnen!

Genau das ist gemeint, wenn wir von der Umkehr des Zorns sprechen. Wir verändern die menschlichen Emotionen, die über ihren Köpfen schweben. Auch in unserem Inneren müssen wir die negativen Gefühle umkehren und das, was sie in uns bewirken. Ist das leicht? Nein, absolut nicht. Dazu ist eine gehörige Portion Weisheit, geistliche Reife und Selbstdisziplin erforderlich. Aber die Ergebnisse sind es wert. Das fand ich an einem Tag vor nicht allzu langer Zeit heraus.

Es war ein hektischer Tag. Ich wollte schnell etwas essen. Deshalb fuhr ich zu einem Autoschalter-Schnellimbiss. Ich dachte, dass ich aufmerksam gewesen wäre; aber dennoch hatte ich die Frau übersehen, die aus der anderen Richtung angefahren kam. Offensichtlich hatte ich ihr den Weg abgeschnitten. Das war unbeabsichtigt geschehen. Aber sie sah das total anders und war außer sich vor Wut. Die Frau kurbelte ihr Fenster herunter und sagte mir gründlich ihre Meinung und hielt sich dran, mich zu beschimpfen.

Sie schrie mir Obszönitäten entgegen, die ich lange nicht mehr gehört hatte. Dazu machte sie entsprechende Gesten, hupte und veranstaltete auf diese Weise ein Riesen-Spektakel, um es gelinde auszudrücken. Das war einer der detailliertesten Zornausbrüche, den ich jemals erlebt habe. Sie glich einem Vulkan, der geschmolzene Lava ausstößt. Jetzt stand sie in der Reihe hinter mir, und wir warteten beide auf unser Essen. Ich gebe zu, dass ich mich ein wenig von ihr abschotten wollte, als ich die Tür verriegelte.

Doch dann kam mir folgende Idee. Als ich mein Essen bekam, verlangte ich auch die Rechnung der Frau hinter mir. Die Bedienung fragte: „Ist sie eine Verwandte von Ihnen?“ „Mit Sicherheit nicht“, erwiderte ich. Dieser Gedanke jagte mir einen eiskalten Schauer über den Rücken. „Dennoch möchte ich Ihr Essen bezahlen.“ „Das ist aber nett“, meinte die Bedienung. Also beglich ich beide Rechnungen.

Ich gebe zu, dass ich nicht umhin konnte, an der Ecke zu warten und verstohlen meinen Rückspiegel so einzustellen, um die Reaktion dieser Frau zu beobachten. Sie benahm sich, als hätte sie etwas Übernatürliches erlebt, und vielleicht hatte sie das ja auch. Sie hatte gerade einen ihr völlig fremden Menschen mit ihren sämtlichen Klauen attackiert, und dieser hatte ihr Essen bezahlt. Das war eine 100 prozentige Umkehrung!

Wir kehren dabei nicht nur das um, was wir getan haben, sondern auch wie wir uns anschließend fühlen werden. Ich weiß nicht, was für Emotionen diese Frau heute hat, wenn sie an diesen Vorfall zurückdenkt – vielleicht hat sie ja dann heiße Kohlen oder Lava über ihrem Kopf. Ich jedenfalls fühle mich gut dabei. Ich denke, dass ich dadurch die Wahrheit der biblischen Empfehlung bewiesen habe.

Auf diese Weise zeigen wir, dass wir keine glühende Lava in uns haben, also keinen weltlichen Zorn in uns tragen, sondern eine Menge andere Dinge auf Lager haben:

- Liebenswürdige Freundlichkeit
- Zärtlichkeit
- Versöhnungsbereitschaft

Wir wissen Gnade zu schätzen und versuchen, jeder schwierigen Situation die Aggressivität zu nehmen. Wir suchen nach Wegen und Methoden, den Aggressor zu beruhigen. Ich kann Dir versichern, dass kein Zorn Deiner Seele Dich so aufpeitschen kann, dass er nicht durch die Macht der Gnade Gottes aufgelöst werden könnte.

Fortsetzung folgt ...

Mach mit beim [http://endzeit-reporter.org/projekt/!](http://endzeit-reporter.org/projekt/)*

Bitte beachte auch den Beitrag [In-eigener-Sache](#)

