

Gebet

In meinem Leben läuft vieles gut und vieles läuft **schief**. **Manchmal denke ich, eigentlich könntest du einfach zufrieden**, dankbar und glücklich sein. **Du bist ein Kind Gottes**, gerettet in alle Ewigkeit, lebst im zweitreichsten Land dieser Welt (angeblich USA noch reicher), hast eine Familie und sinnvolle Tätigkeit usw.

Und auf der anderen Seite, sehe ich Schwachheiten, Krankheiten und Unvermögen in meinem Leben. Und **wenn Dinge am Laufmeter schief laufen**, dann kommt Unzufriedenheit hoch und die Frage: **«Warum immer ich?»** und zwar auf das Negative bezogen.

Dann beginnt eine Spirale zu drehen, die mit **Saat und Ernte** zu tun hat. Die Gedanken, die ich in meinem Inneren verfolge, die zeigen sich irgendwann auch in meinen Worten und Taten, ja selbst in meiner Körperhaltung und meinem Gesichtsausdruck wird es sichtbar, ich bin frustriert.

Wie ist das bei dir? Siehst du all das Gute, das Gott dir geschenkt hat? Wie gehst du mit Schwachheit, Mangel, Krankheit und Verletzungen um? Ziehen sie dein Denken in ihren Bann und reißen dich nach unten, **bis hin zur Verbitterung?**

Dabei kannst du gegen dich selbst verbittert sein, weil du dir nicht genügst, weil du in deinen Augen versagt hast (vgl. Mt 26,75, Petrus).

Du kannst auch gegen andere verbittert sein, weil sie dich verletzt haben (vgl. 1Sam 1,10, Hanna).

Und dann kannst du auch gegen Gott verbittert sein, weil du Gott für deine Zwecke gebrauchen möchtest und er nicht so will, wie du willst (Apg 8,23, Simon).

In der Bibel finden wir mehrere verbitterte Menschen. Eine Geschichte, ein Gleichnis, das einen verbitterten Menschen zeigt, wollen wir uns heute ansehen und erkennen, wie wir ...

Freiwerden von Verbitterung

Ein Sohn verlässt seinen Vater und genießt, äusserst unmoralisch, mit dem vorausbezahlten Erbe, das Leben. Dies endet jedoch in einer Katastrophe und als es nicht mehr anders geht, kehrt der Sohn wie ein Häufchen Elend zu seinem Vater zurück. Der Vater in dieser Geschichte steht für Gott und dieser nimmt seinen Sohn sofort wieder auf, freut sich über seine Rückkehr und veranstaltet ein riesen Fest zur Ehre seines zurückgekehrten Sohnes.

Soweit der erste Teil der Geschichte. Dann gibt es aber noch einen zweiten Teil, mit einem zweiten Sohn und dieser war extrem verbittert!

Wie zeigt sich Verbitterung?

Lk 15,25-28: *Der ältere Sohn war auf dem Feld gewesen. Als er jetzt zurückkam, hörte er schon von weitem den Lärm von Musik und Tanz. [26](#) Er rief einen Knecht und erkundigte sich, was das zu bedeuten habe. [27](#) ›Dein Bruder ist zurückgekommen‹, lautete die Antwort, ›und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn wohlbehalten wiederhat.‹ [28](#) Der ältere Bruder wurde zornig und wollte nicht ins Haus hineingehen. Da kam sein Vater heraus und redete ihm gut zu.*

1. Verbitterung zeigt sich im Gefühl des Zorns (V. 28).

Du kannst zornig auf dich selbst sein, auf andere, ja sogar auf Gott!

Je nachdem, wie du tickst, kommt dieser Zorn nach aussen. Du wirst aggressiv, machst dich verbal selber klein. Oder du greifst andere an, indem du mit anderen hintenherum über jemanden schlecht redest.

Vielleicht rastest du aber auch aus und schreist die Person an. Es kann auch sein, dass du **Gott anklagst**.

Dem Zorn Ausdruck zu verleihen ist um Welten besser, als ihn in sich hineinzufressen. Wer seinen Zorn nicht nach aussen, sondern nach innen kehrt, wird unweigerlich krank.

Das **Beste ist, dein Zorn findet eine gute Form sich auszurücken**. Dann kannst du Dampf ablassen. **Staut sich dein Dampf in dir an, dann bist du wie ein Dampfkochtopf** ohne Überdruckventil. Irgendwann, wenn der Druck zu hoch wird, explodierst du.

2. Das Zweite, was wir vom älteren Bruder lesen, ist eine Haltung der Verweigerung.

Der ältere Bruder *wollte nicht ins Haus hineingehen*.

Achte dich einmal. **Gibt es Menschen die du meidest**, denen du aus dem Weg gehst? Das wäre ein Hinweis auf eine bittere Wurzel.

Lk 15,28b-30: *Da kam sein Vater heraus und redete ihm gut zu. [29](#) Aber er hielt seinem Vater vor: ›So viele Jahre diene ich dir jetzt schon und habe mich nie deinen Anordnungen widersetzt. Und doch hast du mir nie auch nur einen Ziegenbock gegeben, sodass ich mit meinen Freunden hätte feiern können! [30](#) Und nun kommt dieser Mensch da zurück, dein Sohn, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, und du lässt das Mastkalb für ihn schlachten!‹ –*

3. Verbitterung zeigt sich auch indem man anderen Vorwürfe macht. Aber er hielt seinem Vater vor:

Der **ältere Sohn war gegen seinen Vater verbittert. Jahrelang hatte er dazu geschwiegen. Wie konnte sein Vater das halbe Erbe dem jüngeren Sohn ausbezahlen.** Das ist nicht recht! Und jetzt platzt ihm der Kragen! Er macht seinem Vater Vorwürfe.

4. Verbitterung zeigt sich in einem selbstgerechten, angepassten Verhalten. › *So viele Jahre diene ich dir jetzt schon und habe mich nie deinen Anordnungen widersetzt.*

Der ältere Sohn diente seinem Vater und war ihm gehorsam. Das wäre nicht schlecht, nur stimmten seine Motive nicht! Er diente seinem Vater nicht, weil er ihn liebte. Er war ihm nicht gehorsam, weil er ihn liebte, sondern weil er sich und dem Vater etwas beweisen wollte. Seine Motivation war die **Angst und nicht die Liebe!**

Wie viele Christen gibt es wohl, die selbstgerecht und angepasst Gott dienen und sich an sein Gesetz halten. Meinen wir echt, Gott freut sich über solchen selbstgerechten Kadavergehorsam? Kaum, denn wisst ihr was irgendwann die Frucht eines solchen Christseins ist? - **Verbitterung!** Verbitterung gegen sich selbst, Verbitterung gegen unsere Glaubensgeschwister und letztlich Verbitterung gegen Gott! **All unsere sklavischen Bemühungen unser sklavischer Gehorsam, ist für nichts.**

Ich erinnere an 1Kor 13, alles was wir nicht aus der Liebe tun, ist wertlos!

Ist es die Liebe zu Gott, die dich antreibt oder was sind deine Motive? Da müssen wir immer Mal wieder ganz ehrlich hinblicken und uns von Gottes Geist korrigieren und auf die richtige Bahn lenken lassen!

5. Verbitterung zeigt sich im Gefühl benachteiligt zu sein. *Und doch hast du mir nie auch nur einen Ziegenbock gegeben, sodass ich mit meinen Freunden hätte feiern können!*

Aus seiner Sicht hat sein Vater dem älteren Bruder nie etwas gegeben, das er geniessen konnte. Immer nur schufteten. Was hat er doch für ein trauriges Vaterbild!

Manche Menschen haben ein genauso trauriges Gottesbild. Gott ist immer nur der, der fordert. «Nie darf ich etwas für mich geniessen. Wie können die nur in die Ferien, oder in einem Haus wohnen, oder... Nein,

wir müssen doch alles in die Mission, ins Reich Gottes investieren, das ist der rechte Weg!» **Wenn du nichts genießen willst, dann ist das ok. Aber tue es mit Liebe und nicht, weil du denkst, Gott fordert das von dir.**

6. Verbitterung zeigt sich auch in der Eifersucht. *Und nun kommt dieser Mensch da zurück, dein Sohn, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, und du lässt das Mastkalb für ihn schlachten!« –*

Dem älteren Sohn geht es nicht nur um sich, es geht auch um seinen jüngeren Bruder. Auf ihn ist er **eifersüchtig**. Da kommt dieser dahergelaufene Taugenichts und jetzt bekommt der eine Party geschmissen.

Kennen wir das? Da bin ich ein so treuer und fleissiger Christ und jetzt lässt Gott in meinem Leben Probleme zu, wie Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Schwäche. **und dann sehen wir noch den Max, der gar nicht so fromm ist**, und dem geht es scheinbar nur blendend. – **Eifersucht! Zeigt, dass du verbittert bist.**

Bis jetzt haben wir gesehen, wie sich Verbitterung zeigt. Sie zeigt sich in ...

... unserem Zorn gegen uns selbst, anderen und Gott.

... unserer Verweigerungshaltung und im Meiden von Menschen, Anlässen, bis hin zum Gottesdienst.

... Vorwürfen gegen über uns selbst, anderen und Gott.

... einem selbstgerechten, angepassten, ängstlichen Verhalten. Es fehlt die Liebe.

... einem Gefühl der Benachteiligung.

... der Eifersucht, die uns quält.

Wie entsteht Verbitterung?

Lk 15,25: *Der ältere Sohn war auf dem Feld gewesen. Als er jetzt zurückkam, hörte er schon von weitem den Lärm von Musik und Tanz.*

1. Verbitterung entsteht eher bei leistungsorientierten Menschen.

Der **ältere Sohn hatte lange gearbeitet**. Als er zurückkam, waren die anderen schon längst beim Festgelage und beim Tanzen. Er hatte wieder einmal Überstunden geschoben.

Leistung wird nicht immer so honoriert, wie wir uns das wünschen. Manchmal bekommt man die Kündigung trotz den vielen Überstunden. **Wenn wir nicht für Gott, sondern für die Firma oder die Gemeinde gearbeitet haben, dann kann dies zu Verbitterung führen.** Die **Bibel sagt, wir sollen alle Arbeit aus Liebe für Gott** machen. Also nicht um unser Ego zu befriedigen, auch nicht für den Arbeitgeber. Bei Gott sind alle unsere guten Werke und Überstunden in alle Ewigkeit notiert, wenn wir sie aus Liebe zu ihm machen!

Lk 15,26-29a: *Er rief einen Knecht und erkundigte sich, was das zu bedeuten habe. [27](#) ›Dein Bruder ist zurückgekommen‹, lautete die Antwort, ›und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn wohlbehalten wiederhat.‹ [28](#) Der ältere Bruder wurde zornig und wollte nicht ins Haus hineingehen. Da kam sein Vater heraus und redete ihm gut zu. [29](#) Aber er hielt seinem Vater vor: ›So viele Jahre diene ich dir jetzt schon und habe mich nie deinen Anordnungen widersetzt. Und doch hast du mir nie auch nur einen Ziegenbock gegeben, sodass ich mit meinen Freunden hätte feiern können!*

2. Verbitterung entsteht da, wo wir aus Zwang oder Angst dienen und gehorsam sind.

Sie entsteht aus falschen Motiven. Das **rechte Motiv um zu dienen und gehorsam zu sein ist die Liebe!**

Ich **wiederhole jetzt nicht, was ich vorher schon** dazu gesagt habe. **An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass die Grundlage unseres Lebens die erste Liebe sein soll.** Diese erste Liebe ist **die Liebe, die Gott zu uns hat**, und die sich in seinem Sohn Jesus Christus uns offenbart.

Jesus Christus verliess den Himmel und wurde einer von uns. Er wurde Mensch und starb am Kreuz als Strafe einen qualvollen Tod, ohne, dass er jemals etwas falsch gemacht hätte. Er tat es aus Liebe zu uns Menschen. Er starb an unserer Stelle, damit wir vor Gott ohne Sünde sein können. Jetzt schon und dann auch in alle Ewigkeit. Dieses Geschenk bietet Gott aus Gnade und aus Liebe jedem Menschen an.

Ich möchte dich einladen, dieses Geschenk heute Morgen entgegen zu nehmen. Gott liebt dich so sehr, dass er seinen einzigen Sohn opfert, damit du mit ihm ewig leben kannst und nicht ewig verloren gehst. Wenn du dazu fragen hast, dann sprich mich nach dem Gottesdienst an, und ich zeige dir anhand eines kleinen Heftes, wie du ein Kind von Gott werden kannst.

Diese erste Liebe, soll uns Christen motivieren. Und damit wir lieben können, ist uns Gottes Liebe durch den Heiligen Geist in unser Herz ausgegossen worden (Vgl. Röm 5).

Ich lade dich ein, **kehre um zur ersten Liebe und lebe dein Leben nicht aus Zwang** und Angst, sondern aus Gottes Liebe zu Gott, Menschen und dir selbst.

Lk 15,30: *Und nun kommt dieser Mensch da zurück, dein Sohn, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, und du lässt das Mastkalb für ihn schlachten!* –

3. Verbitterung entsteht da, wo wir uns mit anderen vergleichen.

Der **ältere Sohn vergleicht sich mit dem jüngeren. Wer vergleicht, wird sich entweder besser oder schlechter** fühlen. **Beides**

ist jedoch nicht erstrebenswert. Warum sollte ich mich aufgrund des Mangels eines anderen besser fühlen, das ist doch irgendwie pervers, oder? Und warum sollte es mir schlecht gehen, nur weil es immer einen gibt, dem es noch bessergeht als mir?

Lk 29b-32: *Und doch hast du mir nie auch nur einen Ziegenbock gegeben, sodass ich mit meinen Freunden hätte feiern können! [30](#) Und nun kommt dieser Mensch da zurück, dein Sohn, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, und du lässt das Mastkalb für ihn schlachten!« – [31](#) ›Kind‹, sagte der Vater zu ihm, ›du bist immer bei mir, und alles, was mir gehört, gehört auch dir. [32](#) Aber jetzt mussten wir doch feiern und uns freuen; denn dieser hier, dein Bruder, war tot, und nun lebt er wieder; er war verloren, und nun ist er wiedergefunden.«*

4. Verbitterung entsteht da, wo wir ein falsches Gottesbild haben.

Der ältere Sohn, sah seinen Vater als knausrig, unbarmherzig, fordernd und ungerecht!

mir nie auch nur einen Ziegenbock gegeben – knausrig

Gott war aus seiner Sicht nur der Fordernde – unbarmherzig

Und nun kommt dieser Mensch da zurück, dein Sohn, der dein Vermögen mit Huren durchgebracht hat, und du lässt das Mastkalb für ihn schlachten!« – ungerecht

Der ältere Sohn hatte ein total falsches Vaterbild/Gottesbild.

Aber Gott zeigt mit dem, was er sagt und tut das Gegenteil. Er ist grosszügig, barmherzig, gnädig und gerecht.

›Kind‹, sagte der Vater zu ihm, ›du bist immer bei mir, und alles, was mir gehört, gehört auch dir. – grosszügig

Aber jetzt mussten wir doch feiern und uns freuen; denn dieser hier, dein Bruder, war tot, und nun lebt er wieder; er war verloren, und nun ist er wiedergefunden.« - barmherzig, gnädig und gerecht.

Indem, dass Gott für den verlorenen Sohn ein Fest mit dem Mastkalb veranstaltet, zeigt er seine Barmherzigkeit und Gnade. Ja, **der jüngere Sohn hatte es nicht verdient** als Sohn wieder eingesetzt zu werden. Aber **so ist Gott, er rettet das, was verloren und schwach ist und nicht das Selbstgerechte.**

Und Gott ist auch gerecht. Er kann und darf mit seinem Besitz machen, was er will!

Wir haben nun gesehen, was uns bitter machen kann. Es ist dies

...

... unsere Leistungsorientierung.

... eine falsche Motivation. Angst und Zwang bestimmen uns anstatt die Liebe Gottes. Seine Liebe zu uns und unsere Liebe zu ihm.

... das Vergleichen mit anderen.

... ein falsches Gottesbild. Gott ist knausrig, unbarmherzig, fordernd und ungerecht. Aber Gott ist in Wirklichkeit ganz anders. Er ist grosszügig, barmherzig, gnädig und gerecht!

Interessant ist, dass die Geschichte ein offenes Ende hat. Wir wissen nicht, wie der ältere Sohn reagiert hat. Hat er die Einladung angenommen um von seiner Verbitterung frei zu werden oder zog er sich noch mehr in die Verbitterung zurück?

Freiwerden von Verbitterung

1. **Du musst von Verbitterung frei werden wollen** (vgl. 18,21-22).

Dieses Freiwerden **ist mit Opfer verbunden.** Du musst vergeben wollen. Aufhören zu vergleichen. Andere loslassen, ihnen etwas gönnen. Dein Selbstmitleid hinter dir lassen. Du musst falsche Zuwendung, die du aufgrund deiner Verbitterung bekommst, aufgeben und Verantwortung für dein Leben übernehmen. Du musst bereit sein, Gott als den kennen zu lernen, der er wirklich ist.

Das Leben als verbitterter Mensch, so paradox das klingen mag, hat viele Vorteile, diese müssen wir aufgeben und einem befreiten Leben, das viel besser ist, opfern! Bist du bereit dazu?

2. Vergib von Herzen.

Vergebung fällt uns leichter, wenn wir uns in **Erinnerung rufen**, **welche Vergebung wir von Gott** empfangen haben (Mt 18,21ff). Vergeben ist dabei ein **Akt des Wollens**, auch wenn deine Gefühle noch nicht mitkommen. Überlasse die Rache Gott.

Wie die Schritte zur Vergebung aussehen, habe ich im Predigt Skript in acht Punkten festgehalten. Du kannst das Skript und die darin enthaltene Anleitung zum Vergeben auf der Homepage herunterladen.

Vergeben, die Seele einen Weg führen:

1. Das Herz ausschütten; Schmerz, Wut, Scham usw. aussprechen und zu Gott hin abfließen lassen (vgl. Ps 62,9)
2. Sich der inneren Vorwürfe bewusstwerden, die Anklage formulieren (schriftlich), bis alles klar beim Namen genannt auf dem Tisch liegt
3. Sich bewusstwerden, dass Jesus uns alles vergeben hat. Darum können und sollen wir uns und anderen vergeben
4. Im hörbaren Gebet Punkt um Punkt im Namen Jesus vergeben
5. Die 2. Meile gehen. Das heisst, wie Jesus oder Stephanus darum bitten, dass Gott auch dem Schuldig Gewordenen vergibt.
6. Wenn die Beziehung noch weiterbesteht: Annahme des anderen in seinem So-Sein; in die vergebende Grundhaltung gemäss Röm 15,7 eintreten
7. Bitte um innere Heilung, Wiederherstellung, Wiederaufrichtung der Würde, falls nötig auch um Löschung quälender Erinnerungen.
8. Von nun an gilt über dem Vergebenen Röm 8,28: alles muss denen, die Gott lieben, zum Besten mitwirken.

3. Lerne vor Gott zu klagen und deinen Zorn abzulegen (Röm 12,19; Ps 109).

Wir haben ein starkes Gerechtigkeitsempfinden. Und ja, es ist wahr, vieles ist ungerecht und oft werden wir verletzt. Die Bibel verbietet es uns nicht, zornig zu werden. Im Gegenteil Zorn ist ein normales Gefühl, mit dem wir lernen müssen umzugehen! Das Beste ist, Gott unseren Zorn zu

klagen. Dazu finden wir in der Bibel vielfältige Bsp. Die Psalmen sind voll von Klagepsalmen und zeigen uns, wie wir konkret mit Zorn umgehen können.

Vor einigen Jahren habe ich über das Thema: «Nutze deinen Ärger/Zorn - wie Ärger produktiv wird» gepredigt. Ich habe diese Predigt dem Predigtskript angehängt. Dort findest du hilfreiche Gedanken, wie du mit Zorn umgehen kannst.

4. Lerne Gott als den zu sehen, der er wirklich ist.

Schon im Text haben wir gelernt, dass Gott gut, barmherzig, grosszügig und gerecht ist. Du **hast ein Leben lang Zeit, Gott in der Bibel** und im Alltag unter der Leitung des Heiligen Geistes kennen zu lernen. Hier als Bsp. eine Aussage aus der Bibel:

Ps. 16: *Ein Lehrpsalm Davids. Bewahre mich, Gott, denn bei dir finde ich Zuflucht! 2 Ich sage zum Herrn:» Du bist mein Herr. Nur bei dir finde ich mein ganzes Glück!« 3 Ich freue mich über alle, die zu Gottes heiligem Volk gehören. An ihnen zeigt sich Gottes Herrlichkeit.4 Die sich aber vor einem anderen Gott niederwerfen, bereiten sich selbst zahlreiche Schmerzen. Mit ihren Opfern – dem Blut, das sie ihrem Gott darbringen, will ich nichts zu tun haben. Die Namen ihrer Götzen will ich nicht in den Mund nehmen. 5 **Mein Besitz und mein Erbe ist der Herr selbst. Ja, du teilst mir zu, was ich brauche!** 6 Was du mir 'für mein Leben` geschenkt hast, ist wie ein fruchtbares Stück Land, das mich glücklich macht. Ja, ein schönes Erbteil hast du mir gegeben! 7 Ich preise den Herrn, weil er mich beraten hat! Selbst nachts weist mein Gewissen mich zurecht. 8 Ich habe den Herrn stets vor Augen. Weil er mir zur Seite steht, werde ich nicht zu Fall kommen. 9 Deshalb ist mein Herz voll Freude, und ich kann aus tiefster Seele jubeln. Auch mein Körper ruht in Sicherheit. 10 Meine Seele wirst du nicht dem Totenreich überlassen, mich, deinen treuen Diener, wirst du vor dem Grab verschonen. 11 Du zeigst mir den Weg zum Leben. Dort, wo du bist, gibt es Freude in Fülle;` ungetrübtes` Glück hält deine Hand ewig bereit.*

5. Richte deine Gedanken auf das Gute.

Ich habe schon festgehalten, dass **zwischen unseren Gedanken und Gefühlen ein Saat-Erne-Prinzip** besteht. Darum sagt die Bibel in ...

Phil 4,8: *Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanstößig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.*

6. **Bete um Heilung von Verbitterung** (Lk 4,18; Ps 147,3).

Wie können wir also ...

Freiwerden von Verbitterung

1. Du musst von Verbitterung frei werden wollen
2. Vergib von Herzen
3. Lerne vor Gott zu klagen und deinen Zorn abzulegen
4. Lerne Gott als den zu sehen, der er wirklich ist
5. Richte deine Gedanken auf das Gute
6. Bete um Heilung von Verbitterung

Fragen, Ergänzungen, Erlebtes

Nutze deinen Ärger/Zorn - wie Ärger produktiv wird

In meinem Leben kenne ich folgende Gefühle:

- **Ärger**, der mir die **gute Laune verdirbt** und mich unbeherrscht reagieren lässt.
- **Zorn und Wut**, die mich **innerlich in Beschlag** nehmen.

Ärger, Wut und Zorn, **ungeliebte Gefühle, die niemand möchte** und **doch kennen wir wahrscheinlich alle Situationen**, in denen wir vor **Ärger blind sind**, vor **Wut kochen** oder **aus Zorn aus der Haut fahren**.

Oftmals führt ein solches Verhalten zu Folgen, die wir **nicht gewollt** haben. Menschen hören von uns Dinge, für die wir uns im Nachhinein schämen. Vielleicht kommt es sogar zu Zerstörungen und Gewalttaten.

Ärger, Wut und Zorn sind **emotionale Reaktionen auf die Erfahrung von Unrecht** oder wenn **etwas nicht so läuft, wie wir denken**, dass es laufen sollte.

Wenn **ich z.B. sehe, wie sich Kinder streiten und es geht dabei ungerecht zu**, es sind z.B. zwei gegen einen, dann fange ich innerlich an zu reagieren. Ich mag keine Ungerechtigkeit. So setzte ich mich oft für den Schwächeren ein, ohne vielleicht dabei zu wissen, wie der Kleine provoziert hat.

Oder ich kann **mich gut erinnern**, wie es war, wenn **im Studium der PC nicht lief**, wie er sollte. Ich war im Studium unter Zeitdruck, wenn dann der PC abstürzte, dann explodierte ich regelmässig.

Ich **wurde dann jähzornig**. Ich schimpfte über den PC. Was der alles zu hören kriegte und das auch noch in einer Lautstärke, also heute tut mir der PC fast leid.

Ich hatte **über ein Jahrzehnt mit Jähzorn zu kämpfen**. Darunter **haben neben mir vor allem meine Frau und auch meine Kinder gelitten**. Denn manchmal richtete sich mein Zorn gegen sie, obwohl sie nichts dafür konnten.

Ärger, Wut und Zorn sind **nicht grundsätzlich falsch**. **Selbst Gott im Alten Testament** wurde zornig und auch **Jesus Christus im Neuen Testament** vertrieb in einem Anfall von Zorn die Geldwechsler aus dem Tempel.

Ärger, Wut und Zorn, werden **dann problematisch, wenn ich unbedacht und unrecht handle**. Es wird dann zum Problem, wenn ich **innerlich koche und dann überkoche** und andere mit dem, was ich sage oder tue, verletze.

In der Bibel, im Epheserbrief 4,26 lesen wir: Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht.

Versuche dich einmal an das letzte Mal zu erinnern, als du dich geärgert hast, das letzte Mal als du zornig wurdest. Frage dich: "Warum war ich ärgerlich, zornig, wütend?"

Wie hast du da reagiert? Ist das **generell deine Art** auf Ärger zu reagieren?

Was ist der Sinn und Zweck von Ärger, Wut und Zorn?

Frage: Wie würdest du diese Frage beantworten? (Antworten sammeln)

Gerne greife ich eure Aussagen auf:

Gott selbst kann zornig werden. Wir sind **Gottes Ebenbild**. Deshalb ist **Ärger eine allgemeine menschliche Erfahrung**. Diese **Tatsache legt es nahe, dass der menschliche Ärger einen positiven Sinn** hat. Im **Ärger liegt eine grosse Kraft**, wenn er richtig kanalisiert wird.

Ich glaube, der **Sinn und Zweck von Ärger** ist der, dass uns **diese Kraft dazu bewegen soll im Angesicht von Ungerechtigkeit und Missständen konstruktiv zu handeln.**

Ganz **konkret möchte ich zwei Punkte** nennen:

1. Ärger soll uns dazu bewegen, angesichts von Ungerechtigkeit und Missständen positiv und liebevoll zu handeln. Unrecht soll beseitigt werden.

2. Ärger soll uns dazu bewegen, eine Beziehung, die durch Ungerechtigkeit verletzt wurde, wieder in Ordnung zu bringen.

Aus diesen zwei Aussagen leuchten für mich zwei wichtige Stichworte im Umgang mit Ärger, Wut und Zorn auf. Es sind die Stichworte:

**Positive Reaktion und
Liebevolle Reaktion.**

Wenn wir uns ärgern, sollten wir uns die Frage gefallen lassen: "Ist meine Reaktion positiv, und ist sie liebevoll?"

Wenn du jetzt den Kopf schüttelst, habe ich volles Verständnis. Wenn ich verärgert bin, stelle ich natürlicherweise kaum die Frage: "Ist meine Reaktion positiv?" und: "Ist meine Reaktion liebevoll?"

Aber mal ganz ehrlich. Jetzt, wo du nicht gerade ärgerlich bist: Wäre eine positive und liebevolle Reaktion in solch schwierigen Situationen nicht das Beste, was wir tun könnten?

Ich meine schon!

Im Folgenden stelle ich dir eine

Fünf-Punkte-Strategie vor, wie du mit Ärger besser umgehen kannst

Mir persönlich haben diese 5 Punkte sehr geholfen meinen Jähzorn abzulegen. Ich muss gestehen, dass Gott dabei eine entscheidende Rolle gespielt hat. Er hat mich im Laufe von vielen Jahren verändert und er hat mich auch von vielen Verletzungen, die zu meinem Jähzorn beigetragen haben, geheilt.

Der erste Punkt der Strategie lautet:

1. Gesteh dir ein, dass du verärgert bist

Vielleicht denkst du jetzt: "Das merke ich doch sowieso, wenn ich verärgert bin!" - "Ist das wirklich so?"

Ärger und Zorn überfällt uns so schlagartig, dass wir oft verbal oder körperlich reagieren, noch bevor uns bewusst ist, was in unserem Inneren vor sich geht.

Ich konnte jeweils von einer leicht unzufriedenen inneren Haltung durch einen kleinen Auslöser, eine freche Bemerkung von 40 auf 100 sein. Ich explodierte, ohne zu merken, was jetzt gerade abgeht. Erst später merkte ich, dass ich falsch reagiert hatte und dann gab es zwei Möglichkeiten. Entweder gestand ich sofort ein, dass ich überreagiert habe oder ich versuchte meine Überreaktion zu rechtfertigen. Das bedeutete, dass ich weiterhin wie ein Vulkan Lava spukte und die Sache nur noch verschlimmerte.

Es ist besser, wenn ich mir frühzeitig zugestehe, dass sich in mir Wut anstaut und ich verärgert bin.

Es hilft mir, wenn ich meinen Ärger hörbar ausspreche. Eine bewusste Artikulation hilft mir meinen innenzustand besser wahrzunehmen. So sage ich z.B. Folgendes: "Ich ärgere mich darüber,

dass du mir jetzt so frech gekommen bist." Oder: "Ich ärgere mich über diese Bemerkung. Ich koche innerlich."

Ein **bewusstes Aussprechen** bringt bereits **eine kleine Distanz zum Ärger**. Du bist dir **bewusst, dass du verärgert bist** und du wirst dir im nächsten Augenblick viel bewusster überlegen, wie du reagieren möchtest.

Mit dem **Aussprechen machst du einen Unterschied zwischen deinem Ärger und der Reaktion** darauf. Du hast dir den Boden vorbereitet deinem Ärger nicht einfach irgendwie Luft zu schaffen, sondern **bewusst positiv und liebevoll** zu reagieren.

Damit du jedoch positiv und liebevoll reagieren kannst, reicht diese kurze Kunstpause noch nicht. Dein Ärger brodelt und kocht in dir weiter. Das Ganze muss sich um einiges abkühlen und dazu hilft uns der zweite Punkt:

2. Halte dich vor einer spontanen Reaktion zurück

Wenn wir unserem Ärger freien Lauf lassen wird mit **grosser Sicherheit eine negative und destruktive Reaktion** dabei herauskommen. **Meist folgen wir dabei unseren Verhaltensmustern**, die wir **als Kinder gelernt** haben. Dabei gibt es **zwei Extremvarianten**:

- 1. Seinem Ärger mit Worten oder Taten Luft machen. Oder**
- 2. Sich schmollend in Schweigen gehüllt zurückziehen.**

Beide Varianten sind zerstörerisch und destruktiv.

Meine Erfahrung war die, dass ich **meinen Ärger nicht beherrschen** konnte. Ich wurde **überwältigt und reagierte spontan** und liess ihn frei laufen.

Heute gestehe ich mir als erstes ein, dass ich verärgert bin (Punkt 1) **und dann verweigere ich mir eine Spontanreaktion.** Das musste ich mir **regelrecht anerziehen**. Am **Anfang gelang es mir nur selten** doch **mit der Zeit wurde ich besser darin** auf eine Spontanreaktion zu verzichten.

Wenn ich z.B. merke, dass ich mich in einem Gespräch über jemanden sehr ärgere, dann **sage ich ihm Folgendes**: "Ich muss eingestehen, dass mich dieses Gespräch innerlich sehr erregt. Ich möchte momentan nicht weiterreden. Wir müssen das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Wenn wir jetzt weitermachen, kann es sein, dass ich die Kontrolle verliere."

Ich gönne mir eine bewusste "Auszeit". Diese Zeit soll **natürlich nicht drei Monate** dauern. **Je nach dem sind es einige Stunden oder wenige Tage**. Ich **bin darum bemüht möglichst schnell einen neuen Gesprächstermin** abzumachen.

In der Auszeit beruhigt sich mein verärgertes Innenleben. Meine **überhöhte Temperatur kommt herunter** und mein Zustand normalisiert sich.

Ich **nehme mir dann auch Zeit zum Beten**: "Vater im Himmel, du siehst wie ich mich über ... geärgert habe. Danke, dass ich auf eine unüberlegte Spontanreaktion verzichten konnte. Du weißt, dass ich innerlich immer noch wüten bin. Es ist doch nicht recht ... Bitte hilf mir eine kluge Entscheidung zu treffen. Hilf mir in dieser Situation liebevoll und positiv zu reagieren. Zeige mir, wie ich das machen kann und hilf uns am kommenden..."

Etwas so sieht mein Gebet aus.

In dieser Auszeit passiert noch etwas anderes. Das führt uns zum 3. Punkt:

3. Warum bist du so wütend?

Wenn wir uns ärgern, dann hat das in der Regel einen oder mehrere Gründe. Vordergründig ist es vielleicht eine Bemerkung, die der andere gemacht hat. Ich behaupte jetzt ein Mal, dass dies meistens nicht der wahre Grund unseres Ärgers ist. Diese Bemerkung mag der **Auslöser** sein, aber nicht der Grund.

Um den Grund für meinen Ärger ausfindig zu machen, muss ich einen Blick unter die Oberfläche wagen. Folgende Fragen helfen mir weiter:

- Warum bin ich so aufgebracht? Was steckt dahinter?
- Was schwingt bei seiner Bemerkung **aus meiner Vergangenheit** an, dass ich so stark reagiere?
- Ist mein Ärger durch etwas beeinflusst, was heute während des Tages passiert ist oder durch etwas, was Jahre zurückliegt?

Ärger, Wut und Zorn haben **meist eine Vorgeschichte**. Wenn ich diese aufdecke, in der **Seelsorge mit Gott** angehe und heil werde, werde ich von **manchen Spannungsfeldern befreit**.

Es ist dabei gut die Ziele, die ich verfolge zu hinterfragen. Z.B. **Muss mein Sohn unbedingt studieren?** Nur weil ich das vielleicht nicht konnte, sollte er den gleichen "Fehler" (so könnte ich das empfinden) nicht machen.

Was ist deine Motivation, die hinter deinem Zorn steht, darüber gilt es sich Gedanken zu machen. Vielleicht ist da Seelsorge nötig, um die falsche Motivation herauszufinden.

Zu diesem 3. Punkt möchte ich noch etwas ganz praktisch sagen:

Bewerte die Ernsthaftigkeit deines Problems auf einer Skala von 1 bis 10. 1 ist eine leichte Irritation und 10 ist ein schweres Unrecht.

Wenn du auf diese Weise das Problem einordnest, wirst du die Sache viel sachlicher und nüchterner betrachten.

Eine 2 ist es nicht wert, dass dabei eine grosse Sache daraus gemacht wird. Der **spontane Ärger ist in der Zwischenzeit verflogen**, ein kurzes klärendes Gespräch und die Sache ist erledigt.

Wenn es sich **jedoch um eine 8 handelt, solltest du sicher einen Abend einplanen** und das Problem liebevoll und positiv lösen.

Es kann eine Hilfe sein, dem Gegenüber bei Gesprächsbeginn **die eigene Einschätzung** mitzuteilen, so wird klar, wie viel auf dem Spiel steht.

Kommen wir zum 4. Punkt:

4. Was sind deine Möglichkeiten?

Wenn du festgestellt hast, gegen wen oder was dein Ärger gerichtet ist und du auch den Grad des Problems festgestellt hast, dann hast du **die Grundlage um deine Möglichkeiten zu analysieren.**

Welche Massnahmen möchtest du ergreifen, um das Problem zu lösen?

Es gibt immer **verschiedene Möglichkeiten.** Du kannst zum **anderen hingehen und ihn fertigmachen**, du kannst ihm seine Fehler der vergangenen 10 Jahre um die Ohren schlagen. Oder du kannst dich durch **Isolation rächen.** Ich rede einfach nicht mehr mit ihm. Er soll meinen Zorn zu spüren bekommen. **Sind diese Massnahmen positiv und liebevoll?** – Nein?! – Also gibt es noch bessere Massnahmen.

Ich **sehe vor allem zwei Massnahmen** im Umgang mit Ärger und Zorn:

1. Den anderen liebevoll mit dem Problem zu konfrontieren

Das **geschieht in dem wir ihn liebevoll auf das Problem ansprechen**. „Die Sache von gestern brennt mir immer noch auf der Seele. Ich habe mich sehr geärgert. Ich habe mich zwar beruhigt aber noch immer empfinde ich dabei ein Problem. Weil mir die Beziehung mit dir wichtig ist, möchte ich die Sache lösen. Gerne würde ich dir meine Sicht darstellen und dann sehen, wie du die Sache siehst. Für mich ist das kein kleines Problem, auf einer Skala von 1-10 würde ich es bei 7 einordnen. Ist es für dich ok, wenn ich dir erkläre was mich geärgert hat?“

In der Regel kommt die Zustimmung und du kannst deine Wahrnehmung schildern.

Das verstehe ich unter positiv und liebevoll

2. Bewusst die Sache auf sich beruhen lassen

Es **gibt Situationen, da komme ich zum Entschluss, dass eine Konfrontation nicht sinnvoll** oder möglich ist. Ich **verzichte bewusst auf eine Konfrontation, nicht um dem andern zu schaden, sondern um des Friedens willen**, oder weil die **Sache nicht so schwer** wiegt. **Dabei achte ich auf eines ganz besonders**. Ich achte darauf, **dass in mir keine Verbitterung zurückbleibt**. Ich **wähle bewusst die Vergebung**.

Wie mache ich das bei einer Sache, die mich echt beschäftigt?

- *Doch jetzt legt das alles ab, auch Zorn, Aufbrausen, Bosheit und Verleumdung; kein gemeines Wort darf über eure Lippen kommen. (Kol 3,8)*
- *Rächt euch nicht selbst, liebe Freunde, sondern überlasst die Rache dem Zorn 'Gottes'. Denn es heißt in der Schrift: »'Das Unrecht' zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben.« (Röm 12,19) (Kommende Bibelstunde am Di. werde ich das anhand*

eines Bsp. Textes ausführlich erklären - David, Nabal und Abigail 1Sam 25)

- *Geht nachsichtig miteinander um und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat. Genauso, wie der Herr euch vergeben hat, sollt auch ihr einander vergeben. (Kol 3,13)*

Vergeben ist das Gegenteil von nachtragen. Ich lege meinen Zorn bei Gott ab, indem ich Gottes Zorn Raum gebe und den anderen von seiner **Schuldigkeit freispreche. Ich gebe den anderen frei, damit ich selbst frei sein kann.**

Nachdem wir nun die **Möglichkeiten bedacht haben, müssen wir handeln!**

5. Handle positiv und liebevoll

Ich entscheide mich oft ein Problem anzusprechen.

Wie ein Gesprächseinstieg geschehen kann, habe ich vorhin schon aufgezeigt. Wichtig scheint mir, dass es nicht darum geht, wer am Ende recht bekommt. Es geht **vielmehr darum, die gestörte Beziehung wieder herzustellen. Das positive an solchen Gesprächen ist das, dass eine Beziehung vertieft wird und ich das Gegenüber besser kennen lernen.**

Wenn ich mich dazu entschliesse, die Sache fallen zu lassen, dann wende ich mich im Gebet an Gott. Das kann etwa so aussehen: „Herr Jesus Christus, du weißt was geschehen ist. Du weißt, wie verletzt und wütend ich bin. Ich glaube, dass es in dieser Situation das Beste ist, das Unrecht zu akzeptieren und die ganze Sache dir zu überlassen. Ich gebe die Sache an dich ab. Nimm du das Ganze in deine Hand und handle so, wie du es für richtig hältst. Ich gebe dir meinen Zorn. Befreie mich von meinem Ärger und hilf mir, dem anderen zu vergeben.“

Im **Laufe der nächsten Tage und Wochen** kann es **vorkommen**, dass mich die **Sache erneut beschäftigt**. Ich **betete dann erneut** in der eben gezeigten Art und Weise, so dass ich mit der Zeit wirklich darüber hinwegkomme. Wenn ich **nachtragend bin, dann schadet das nur mir selbst**.

Damit wir nochmals den **Überblick** haben, möchte ich an dieser Stelle die **Fünf-Punkte-Strategie** nochmals aufzählen:

- 1. Gesteh dir ein, dass du verärgert bist**
- 2. Halte dich vor einer spontanen Reaktion zurück**
- 3. Warum bist du so wütend?**
- 4. Was sind deine Möglichkeiten?**
- 5. Handle positiv und liebevoll**

In meinen **Ausführungen** habe ich von **Gebet** gesprochen, davon, dass ich **Gott** meinen **Zorn** abgebe, von **Vergebung** wie **Gott** uns **vergeben** hat.

Vielleicht fragst du: Wie soll ich meinen Zorn an jemanden abgeben, den ich gar nicht kenne?

Du sagst: "Ja, **du bist religiös, du glaubst an Gott. Aber ich, ich bin nicht religiös. Ich kann das alles nicht glauben.**"

Nun ich bin **auch nicht als Pfarrer** auf die Welt gekommen.

Ich war auch nicht immer gläubig!

Glaube kann Schritt für Schritt entstehen.

Bsp. Ein **reicher und angesehener Beamter** war in einer massiven Krise. Er **glaubte nicht an Jesus Christus und doch bat er** ihn, in seiner Not um Hilfe.

(Krisen können so einiges auslösen)

Sein Kind lag im Sterben. Es war tot krank! Einer der schrecklichsten Gedanken für Eltern ist es, ihr Kind beerdigen zu müssen. Der Mann war in einer echten Krise (Zorn, Wut, Ohnmacht).

Nun, der Mann wagte einen ersten Schritt. Er **suchte Jesus auf** und musste dafür ca. 27 Km zu Fuss gehen. Er wusste nicht, ob Jesus ihm helfen könnte. Aber, er sagte sich, wenn das mit Jesus stimmt, dann will ich das ausprobieren.

In einem **zweiten Schritt bittet er Jesus einzugreifen.** Er bittet um die Heilung seines Kindes. Er kann ja nichts verlieren.

Jesus kommt aber nicht zu ihm nach Hause. Er **sagt nur**, geh wieder heim, dein Kind lebt.

Der Mann hat nichts in der Hand. Die Bibel sagt, dass er Jesus glaubte und er machte sich auf die 27 Km Rückweg. Er war noch nicht zu Hause, da kamen ihm seine Angestellten entgegen und berichteten, dass das Kind gesund ist!

Im **dritten Schritt machte der Mann die Erfahrung**, dass Jesus zu seinem Wort steht.

Im Joh 5,52-53 steht seine Reaktion auf das Eingreifen Jesu (das war sein vierter Schritt): *Er fragte sie (die Angestellten), seit wann es ihm besser gehe, und sie antworteten: »Gestern Mittag um ein Uhr hat das Fieber aufgehört.« 53 Da erkannte der Vater, dass es genau zu der Stunde geschehen war, als Jesus zu ihm sagte: »Dein Sohn lebt!« Er kam zum Glauben an Jesus, er und seine ganze Hausgemeinschaft.*

Der **Mann wagte mehrere Glaubensschritte**. Es fing ganz klein an und jedes Mal erlebte er, wie sein Glaube einen Schritt weiter ging.

- **Glauben heisst Jesus beim Wort nehmen!**
- **Glauben heisst aufgrund von Gottes Wort der Bibel zu handeln und zu erleben, wie Gott eingreift.**

Vor vielen Jahren habe ich Jesus beim Wort genommen und ihm mein Leben anvertraut.

- Ich habe **Jesus um Vergebung für meine Sünden gebeten**, weil er in der Bibel sagt, dass er uns Menschen alle Sünden vergibt, wenn wir sie ihm bekennen und um Vergebung bitten.
- Ich habe **Jesus in mein Leben eingeladen**, weil er sagt, wenn wir das tun, dann nimmt er durch den Heiligen Geist Wohnung in uns.

Meine Hauptmotivation war die, dass Jesus in der Bibel sagt:

Joh 5,24: Alle, die auf mein Wort hören und dem glauben, der mich gesandt hat, haben das ewige Leben. Sie kommen nicht mehr vor Gottes Gericht; sie haben den Tod schon hinter sich gelassen und das unvergängliche Leben erreicht.

Vor über 20 Jahren habe ich diesen Schritt auf Jesus zu gemacht. Er hat sich **mir immer wieder neu bewiesen**. So manche Krise konnte ich mit ihm durchstehen.

Und auch viele fröhliche Stunden durfte ich mit ihm verbringen.

Jesus ist immer da.

Auch wenn du das jetzt vielleicht noch nicht glauben kannst, möchte ich dir aufzeigen, wie du zum persönlichen Glauben an Jesus kommen kannst.

Brückenillustration aufzeigen.

Frage: *Bist du schon über diese Brücke gegangen?*

Wenn nicht, was hindert dich daran, diesen Schritt zu gehen?

Wenn du keine guten Argumente findest, dann lade ich dich ein, diesen Schritt heute und jetzt zu tun.

Der Schritt über die Brücke besteht aus zwei wesentlichen Elementen.

1. Die **Bitte um Vergebung der Sünden**, die uns von Gott trennen.
2. Die **Bitte darum, dass Jesus in unser Leben kommt** und die Führung übernimmt.

Gebet: „Herr Jesus Christus, mir ist klargeworden, dass ich mein Leben selbst bestimmt habe und von dir getrennt bin. Vergib mir alle meine Sünden. Danke, dass du für meine Sünden am Kreuz stellvertretend gestorben bist. Herr Jesus, komm bitte in mein Leben und übernimm die Führung. Gestalte du mein Leben so, dass dein Wille geschieht.“