

Gottes Wort über Zorn...

EPHESER 4,26-27.29-32

Zürnet, und sündigt (dabei) nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn, und gebt dem Teufel keinen Raum! Kein faules Wort komme aus eurem Mund, sondern nur eins, das gut ist zur notwendigen Erbauung, damit es den Hörenden Gnade gebe! Und betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt worden seid auf den Tag der Erlösung hin! Alle Bitterkeit und Zorn und Wut und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit! Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat!

- Zorn ist manchmal gerechtfertigt. (Vers 26)
- Zorn muss kontrolliert werden, oder er wird zur Sünde. (Vers 26)
- Zorn muss kein Dauerzustand sein. (Vers 26)
- Permanenter Zorn gibt dem Satan ein Wirkungsfeld. (Vers 27)
- Zorn kann zu negativen, ungesunden Worten führen. (Vers 29)
- Zorn kann den Heiligen Geist betrüben. (Vers 30)
- Zorn kann abgelegt werden. (Vers 31)
- Zorn ist Sünde, wenn er Bitterkeit nach sich zieht. (Vers 31)
- Zorn muss abgelegt werden, bevor er zur Wut ausartet. (Vers 31)
- Zorn muss abgelegt werden, bevor er zum Streit führt. (Vers 31)
- Zorn muss abgelegt werden, bevor er Lästerung nach sich zieht. (Vers 31)
- Zorn muss abgelegt werden, bevor er in Bosheit ausartet. (Vers 31)
- Zorn kann durch Güte und Mitleid überwunden werden. (Vers 31)
- Zorn kann durch Vergebungsbereitschaft überwunden werden. (Vers 31)

„Welches Verhalten erwartet Gott von mir, wenn ich zornig bin?“¹

Gott erwartet, dass du dir über die eigentliche Ursache deiner Gefühle klar wirst. Ist es Schmerz, Ungerechtigkeit, Angst, Enttäuschung oder eine Kombination aus mehreren Ursachen? Frage dich dann, ob du versuchst, durch deinen Zorn dein Bedürfnis nach Liebe, Annahme und Geborgenheit zu stillen.

- Schmerz: Bist du von jemandem durch unfreundliche Worte oder durch Ablehnung **verletzt** worden? Verwendest du Zorn, um andere einzuschüchtern oder sie zu zwingen, an einer Beziehung zu dir festzuhalten?
- Ungerechtigkeit: Bist du das Opfer von tatsächlicher oder eingebildeter **Ungerechtigkeit**? Verwendest du zornige, anklagende Worte, um andere durch Schuldgefühle an dich zu binden?
- Angst: Ist etwas geschehen, das dir **Angst** vor der Zukunft einjagt? Verwendest du Zorn, um andere zu beeinflussen und zu kontrollieren, damit du deinen Willen durchsetzen kannst?

- Enttäuschung: Bist du **enttäuscht**, weil deine Erwartungen nicht erfüllt wurden? Verwendest du Drohungen und Einschüchterungen, um durch die Manipulation anderer deine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen?

Wenn du dein Herz erforschst, wirst du vielleicht merken, dass du den Versuch aufgeben musst, deine innersten Bedürfnisse durch Zorn befriedigen zu wollen. Tue Buße und lerne, noch mehr vom Herrn abhängig zu werden, damit er deine Bedürfnisse stillen kann.

PSALM 4,5

Erbebt, aber sündigt nicht! Denkt nach in eurem Herzen auf eurem Lager, aber seid still!

Hast du bestimmte Forderungen?

„Du solltest... du müsstest... du wärest verpflichtet...!“ Gib deinen Forderungskatalog auf. Gib das „Recht“ auf, deinen Willen durchzusetzen.

PHILIPPER 4,4

Freut euch im Herrn allezeit! Wiederum will ich sagen: Freut euch!

Den Zorn der Vergangenheit bewältigen²

- Gestehe deinen ungerechtfertigten Zorn ein. (Psalm 38,19)
- Frage dich, welche Gefühle deinen Zorn verursacht haben. (Psalm 139,23-24)
- Akzeptiere Gottes Liebe. (1. Johannes 3,1)
- Gib deine Rechte auf. (Kolosser 3,12-13)
 - ☒ Bekenne, dass es Sünde ist, wenn du Zorn in deinem Herzen trägst.
 - ☒ Übergib Gott dein Verlangen nach Vergeltung.
 - ☒ Gib das Recht auf, an Verletzungen aus der Vergangenheit festzuhalten.
 - ☒ Bitte Gott, dir eine neue Einstellung gegenüber dem zu geben, der dir Unrecht getan hat.
- Freue dich über Gottes Plan für dein Leben. (1. Petrus 5,10)
- Stelle zerbrochene Beziehungen wieder her... wenn möglich. (Matthäus 5,21-24)
- Gib der Liebe Christi Ausdruck. (Johannes 13,34-35)

Mit plötzlichem Zorn richtig umgehen

Jeder von uns muss damit rechnen, gelegentlich zornig zu werden. Zorn kann gefährlich sein und ist leider oft deswegen außer Kontrolle geraten, weil die Zunge im Gespräch nicht gezügelt wurde...

Gestehe deinen Zorn ein (Sprüche 28,13)

Gib deine Ansprüche auf

Anstatt zu erwarten, dass andere Menschen deine inneren Bedürfnisse stillen, musst du lernen, auf Gott zu schauen.

² Kelfer, *Tough Choices*, 65–73; Oliver and Wright, *When Anger Hits Home*, 97.

- „Herr, ich möchte zwar mehr Liebe von anderen erfahren, aber ich weiß, du liebst mich bedingungslos.“ (Jeremia 31,3)
- „Herr, ich möchte mich zwar im Kreis meiner Mitmenschen bedeutsamer fühlen, aber ich weiß, dass ich in deinen Augen bedeutsam bin.“ (Jeremia 29,11)
- „Herr, ich wünsche mir zwar, in meinen Beziehungen mehr Geborgenheit zu erleben, aber ich weiß, dass meine Beziehung zu dir gesichert ist.“ (Psalm 118,6)
- „Herr, ich wünsche mir zwar, dass andere Menschen besser auf meine Bedürfnisse eingehen, aber ich weiß, du hast verheißen, alle meine Bedürfnisse zu stillen.“ (2. Petrus 1,3)

Fragen und Antworten

„Ich wurde von einer Person meines Vertrauens schlecht behandelt, und jetzt erwartet man von mir, dass ich dieser Person verzeihe. Ich kann doch nicht einfach meinen Zorn ignorieren und die Sache vergessen!“

Stell dir vor, an deinem Schlüsselbein ist ein Haken befestigt. Stell dir dann vor, dass auf diesem Haken nicht nur die betreffende Person, sondern der gesamte Schmerz hängt, den sie verursacht hat. Willst du diese Person und den erlittenen Schmerz für den Rest deines Lebens mit dir herumtragen? Gott erwartet, dass du den Zorn und Schmerz der Vergangenheit in seine Hände legst. Nimm auch die betreffende Person von deinem seelischen Haken herunter und hänge sie sozusagen auf Gottes Haken. Du kannst ihr verzeihen, ohne ihr deswegen vertrauen zu müssen. Vergebung beruht auf der Entscheidung, Gott zu gehorchen und ihm deinen Zorn zu übergeben. Vertrauen hingegen beruht auf der Vertrauenswürdigkeit des anderen. Vergebe jedem, aber vertraue nur dem Vertrauenswürdigen. Der Herr wird die Menschen, die dir Schmerz zufügen, ihrer gerechten Strafe zuführen.

RÖMER 12,19

Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn! Denn es steht geschrieben: »Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr.«

Ein Gebet, um den Zorn abzulegen

„Herr Jesus, ich danke dir, dass du dich um mein verwundetes Herz kümmerst. Du kennst den Schmerz, den ich wegen (erwähne das erlittene Unrecht) empfinde. Ich übergebe diesen gesamten Schmerz jetzt deinen Händen. Danke, dass du für mich am Kreuz gestorben bist und mir Vergebung gewährt hast. Ich entscheide mich willentlich dazu, (Namen) zu vergeben. Ich nehme ihn von dem Haken meiner Seele herunter und hänge ihn auf deinen Haken. Ich lege jeden Gedanken an Rache ab. Ich vertraue darauf, dass du zu deiner Zeit und auf deine Weise so mit ihm verfahren wirst, wie du es für richtig hältst. Danke, Herr, dass du mir die Kraft gibst, zu vergeben, damit ich frei sein kann. In deinem Namen bete ich. Amen.“

KOLOSSER 3,13

Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!

Fragen über Zorn

„Ist Zorn immer eine Sünde?“

Formatiert: Nummerierung und Aufzählungszeichen

¹ Wright, *Anger*.

Nein. Zorn ist ursprünglich ein von Gott gegebenes Empfinden. Deine Reaktion auf dieses Empfinden bzw. wie du dieses Empfinden ausdrückst, entscheidet darüber, ob du deinem Zorn erlaubst, zur Sünde zu werden. Das Wort Gottes sagt:

EPHESER 4,26

Zürnet, und sündigt <dabei> nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn.

„Wie kann ich vermeiden, dass ich mich schuldig fühle, wenn ich zornig werde?“³

Antwort: Du solltest deinen Zorn als Signal dafür betrachten, dass etwas nicht in Ordnung ist – wie das rote Lämpchen am Armaturenbrett eines Autos. Das Lämpchen zeigt an, dass etwas getan werden muss. Jesus wurde zornig über die Heuchelei und Starrsinnigkeit der religiösen Führer seiner Zeit und ihre übertriebene Ansicht zur Sabbatruhe, wonach das Heilen von Kranken am Sabbat bei Todesstrafe verboten war. Er stellte die verküppelte Hand eines Mannes am Sabbat völlig wieder her:

MARKUS 3,5

Und er blickte auf sie umher mit Zorn, betrübt über die Verhärtung ihres Herzens, und spricht zu dem Menschen: Strecke die Hand aus! Und er streckte sie aus, und seine Hand wurde wiederhergestellt.

Falsche Denkweise

„Weil ich eine bestimmte Vorstellung davon habe, was fair ist, behalte ich mir das Recht vor, wegen erlittener Enttäuschungen zornig zu sein und so lange zornig zu bleiben, wie ich dazu aufgelegt bin. Ich habe das Recht, meinen Zorn auf beliebige Art und Weise auszudrücken, so wie es mir passt.“

Richtige Denkweise

„Weil Gott mein Herr ist und ich ihm mit meinem ganzen Leben vertraue, habe ich ihm meine Rechte anvertraut. Meine menschlichen Enttäuschungen sind jetzt seine Gelegenheiten, um meinen Glauben zu stärken und seinen Charakter in mir zu formen. Ich habe mich entschieden, mich nicht vom Zorn beherrschen zu lassen, sondern Zorn als Motivation zu verwenden, den Willen Gottes zu tun.“

Weitere Themen

- Ablehnung – Heilung für ein verwundetes Herz

³ Gary Jackson Oliver and H. Norman Wright, *When Anger Hits Home: Taking Care of Your Anger Without Taking It Out on Your Family* (Chicago: Moody, 1992), 84.

- Konfliktbewältigung - Zwischenmenschliche Probleme lösen
- Kritiksucht – Andere ermutigen, statt sie zu kritisieren
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität
- Trauer – Trotz schmerzlicher Verluste den inneren Frieden finden
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de

Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens

Zorn

Das Feuer im Inneren beherrschen

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART